

鹿児島産業保健総合支援センターでは、四半期に1回、毎月初めに配信しているメールレターの内容などを中心に取りまとめで、本紙により配信しています。

5月～9月は、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」期間です！
～熱中症予防対策を徹底しましょう～

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう！

重点取組期間（7月1日～7月31日）



- 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- 特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょう。
- 水分、塩分を積極的に取りましょう。**
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましょう。**



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「換気、密着、密集」を避ける、等を取入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを掛けると涼しさから熱が逃げにくくなり、蒸気がうつらうつらになるなど、体温調節がしづかくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう
屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

（マスク着用時は）
涼しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう

暑さを避けましょう
涼しい服装、日傘や帽子
少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
1日あたり1.2L(12)を目安に
1時間ごとに 入浴前後や起床後、入浴前のみ コップ約半杯
コップ1杯 必ず水分補給を 500mL 2.5杯
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
（エアコンを止める必要はありません）
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
窓とドアなど2か所を開ける
扇風機や換気扇を使用する
換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう
暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動（やや暑い環境で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
水分補給をこまめに
毎年など、定時の体温測定と健康チェック
体調が悪い時は、無理せず自宅待機

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は真夏日(30℃)から増加
30℃を超える日は特に注意
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

産業保健研修会を再開しました！（会場：光健ボイスビル）

令和2年2月末から新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止していました産業保健研修会を6月から再開しました。

当センターでは、皆様が安心して参加できるように、次のような新型コロナウイルスの感染予防対策を行って実施しております。

- 1 研修会場でのソーシャルディスタンスの確保
- 2 「手洗い」、「手指消毒」、「マスク着用」、「体温測定」のお願い
- 3 風邪の症状等のある方などの参加取り止めや自粛のお願い
- 4 研修前の机、椅子、ドアノブ等の消毒の実施
- 5 研修途中に休憩時間を設け、換気の実施
- 6 講師用演台に「飛沫感染防止パーテーション」の設置

研修会風景



当面の間、ソーシャルディスタンスを確保するため「光健ボイスビル」の定員を10名に制限しています。

ご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

「職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を推進するためのポイント」の動画教材を公開しています！（<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1764/Default.aspx>）

独立行政法人労働者健康安全機構では、「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」を公表した一般社団法人日本渡航医学会及び公益社団法人日本産業衛生学会の協力を得て、職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を進める上でのポイントを解説するビデオを制作しました。

このビデオは、産業医や産業保健スタッフの選任義務がない事業所でご活用いただけるように作成しておりますが、中小事業所に選任されている産業医の方々にも参考としていただけるものと思いますので、ご活用ください。



産業保健相談員からのメッセージ**●新型コロナウイルス感染予防にもう一手**

産業保健相談員 松下 幸誠（担当分野：産業医学）

2020年3月12日現在、この話題に触れざるを得ない状況です。WHOは、新型コロナウイルス感染のパンデミック宣言を行いました。国内感染者も確実に増えており、この原稿が掲載される頃には大台を突破していることでしょう。「高齢者や基礎疾患のある人で重症化しやすい」のフレーズは、ヒトは常時、感染症との戦いにさらされていること、健康体でいること免疫力を高めておかないといけないことを多くの人々に再認識させるきっかけになっています。手洗い、うがい、マスクは新型コロナウイルスに限らず感染予防の基本中の基本ですが、もう一つ加えていただきたいものがあります。それは、歯磨きです。インフルエンザと歯磨きの効果は、すでにいくつか調査報告されています。ウイルスは単独では生存できないので付着した粘膜細胞内に侵入して増殖します。インフルエンザウイルスは細胞膜をこじ開けるカギの役割を果たす酵素と増殖して隣の細胞に移るために細胞から離れるためのハサミの役割を果たす酵素を使い分け体内でどんどん増殖していきます。コロナウイルスも同様にこの仕組みで感染します。近年、この2つの酵素の働きを促したりウイルスの細胞への侵入を手助けする悪玉歯周病菌の存在が知られるようになってきました。歯周病菌はバイオフィームという下水道管のぬめりのような集落になっているので抗生剤や消毒液では死滅せず、機械的に擦ること（ブラッシング）で病原性を低くすることができます。口腔内には300~400種類の細菌が存在し、その数は、歯垢1mgに何億も住みつき、糞便よりも多い数です。歯肉からの出血や大量の細菌を飲み込んでいることは、皮膚の傷や潰瘍に汚物を刷り込んだり、口から糞便を飲み込んだりしているのと同じで、病気にならないはずがありません。ウイルスは炎症で赤みのある粘膜、汚れた口や喉が大好きなのです。抗菌作用のある唾液分泌が低下する睡眠時に細菌数が増加するので就寝前と起床時の歯磨きが効果的です。新型コロナウイルス感染予防には、習慣的な歯磨きと歯科医院での定期的なメンテナンスをお勧めします。



【2020（令和2）年4月1日付けメールレター-205号掲載】

●新型コロナウイルス感染対策とメンタルヘルス

産業保健相談員 赤崎 安昭（担当分野：メンタルヘルス）

新型コロナウイルス感染症のために、全国に緊急事態宣言が発令されました。まさか、こんな事態になるとは殆どの方が想定していなかったと思います。

私は、現在、職場では「新型コロナウイルス対策会議」の委員として活動していますが、状況は刻々と変化していっていますので、会議が緊急招集されることも度々あります。我々と同じように感染防止に奔走している方々、感染拡大を防ぐための「ソーシャルディスタンス」の要請を忠実に守っている方々を見ると、新型コロナウイルス対策としてメンタルヘルスにも本格的に目を向ける時期が来たと思っています。

感染防止を呼びかける管理者、それを遵守しようとする労働者およびその家族、それぞれが抱えるメンタルヘルスの問題があります。今、ここで、それぞれの立場のメンタルヘルス問題を取り上げるのは不可能ですが、「新型コロナウイルス」、「メンタルヘルス」というkeywordでネット検索をしてください。その中から、皆さんに適した内容の情報を見つけて実践してください。

感染予防対策として、皆さんに共通して言えることは、(1)十分な睡眠をとる、(2)十分な食事をとる、(3)運動ができるような体調であれば、「3密」を避けて軽い運動をする、となります。

「3密」という何事にも「距離を保つこと」が要請されている今、様々な問題が生じています。せめて、健康的なライフスタイルを維持することをこころがけましょう。私は、ある学会の新型コロナウイルス対策のためのメーリングリストにエントリーをしました。1日に数十件のメールが配信されてきます。すでに感染症を発症し

た医療従事者、その治療にあたる医療従事者の報告がメールで流れてきます。私が現在担当している業務も踏まえて、配信されるメールの内容を見ますと、職場における「新型コロナウイルス対策」は、「チーム」で対応すべき問題だと思います。本番はこれからです。「個人」で対応して、本番前に心身ともに破綻することがないようにご注意ください。

【2020（令和2）年5月1日付けメールレター206号掲載】

●新型コロナウイルス感染症対策における行動変容について

産業保健相談員 網谷 東方（担当分野：メンタルヘルス）

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、「行動変容」という言葉が盛んに使われるようになりました。コロナ緊急事態における行動変容は、(1) 不要不急の外出自粛、(2) 「3密」を避けるなどです。強制力の強いロックダウンを行った諸外国から見ると、日本政府が行った行動変容の要請は非常に生ぬるく感じられたようです。

現在のところ、日本における新規感染者及び死亡者数は減少傾向にあり、徐々に緊急事態宣言が解かれてきております。5月14日の米国外交専門誌では、「日本のコロナ対策は何から何まで間違っているように思える。（中略）奇妙なことに、全てがうまくいっているようだ。」と報じられたのは印象的でした。日本の新型コロナ対策における成功の要因としては、清潔文化や医療水準の高さなどが挙げられているようです。勝負と言われたゴールデンウィークでは、大都市主要駅の人出と高速道路交通量はともに70%減少し、さらに新幹線利用者は95%近く減少したとのことですので、私は行動変容のある程度の達成も貢献したのではないかと考えております。

本来、一方的な指示では行動変容は起こりにくいとされています。著名人が亡くなったことで、感染による死を身近に感じる契機となったことや、地域社会の結びつきによる抑制効果（村八分をおそれる文化）も影響していたかもしれません。また、メディアが家時間の楽しみ方を紹介し、自粛の中にも楽しみを見い出していこうとする風潮も、外出自粛の行動が促進された要因だと思います。感染者数が連日公開されたことで、実際に外出自粛による感染者数の減少は目に見えてわかり、努力の効果を各自が実感することで、自己効力感につながったことでしょう。

これからは、次の波に備えて、行動変容では維持期に入ります。感染を防ぐ行動をいかに維持していくかが重要です。一つは、一度経験した感染流行により生じた打撃を負の強化として、繰り返さないよう数値などを上手にモニタリングしながら、行動をコントロールしていくこと。もう一点は、外出自粛というストレスフルな環境だった中でも感じられた、ポジティブな側面（家族との時間の使い方や、お金の使い方、助け合いなど）にも目を向けていくことです。

感染対策は長いトンネルにみえるかもしれません。しかし行動が変わることで、違う視点に気づくこともあります。些細な日常を振り返ってみることで、今まで見えなかった景色が見えるかもしれません。

【2020（令和2）年6月1日付けメールレター207号掲載】

新型コロナウイルス感染防止



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

独立行政法人労働者健康安全機構 鹿児島産業保健総合支援センター
〒890-0052 鹿児島市上之園町25-1 中央ビル4階 TEL099-252-8002 FAX099-252-8003