

安全・衛生 ———— じゃーなる Journal

117
2015.09

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 発行責任者：松浦 俊一



平成27年度 全国労働衛生週間（10月1日～7日）

「職場発！ 心と体の健康チェック はじまる 広がる 健康職場」

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第66回を迎え、この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきました。

しかし今日、労働者の健康問題を見ると、平成26年度の精神障害の労災支給決定件数が497人（過去最多）、脳・心臓疾患の労災支給決定件数が277人となっていること、勤務問題を原因・動機の一つとしている自殺者が約2,200人いること、近年我が国において過労死等が多発し大きな社会問題となっていることなど、職場におけるメンタルヘルス対策や過重労働による健康障害防止対策は重要な課題となっています。

また、業務上疾病の被災者は長期的には減少していますが、平成26年は前年から105人増加して7,415人となりました。疾病別では腰痛が186人増加して4,624人となり、その業種別では社会福祉施設が最も多く、製造業、商業でも増加しています。

さらに、化学物質による疾病は溶剤、薬品等による薬傷・やけど等が多く、また、特別規則で規制されていない化学物質を原因とする労災事案の発生等の新たな問題も生じています。

このような状況を踏まえ、平成26年6月に公布された改正労働安全衛生法により、①ストレスチェック制度の創設によるメンタルヘルス対策、②表示義務の対象となる化学物質の範囲の拡大と、一定の危険・有害な化学物質に対するリスクアセスメントの実施による化学物質管理、③職場における受動喫煙防止対策等を推進し、業務上疾病の発生を未然防止するための仕組みを充実させることとし、また、平成26年11月に施行された過労死等防止対策推進法に基づき、過労死等の防止のための対策等を取りまとめた「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が定められました。（以上、実施要領より）

このような背景を踏まえ、今年度の労働衛生週間では以下の取り組みを行いましょ。

＜全国労働衛生週間中に実施する事項＞

- ① 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- ② 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ③ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰



- ④ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- ⑤ 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

詳しくは、厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000091153.html>に



『夜勤・交代勤務検定』(シフトワーク・チャレンジ)セミナーに参加して **夜勤・交代勤務に関するリスク知識の確立を!**

馬見峻司(産業カウンセラー・JP退職者組合)

7月29日、標記のセミナーに参加する機会を得ました。講師は、労働科学研究所シフトワーク・チャレンジプロジェクト企画委員会代表編集の佐々木司研究員でした。以下セミナー内容の概略を報告します。

1. 早朝に大惨事が起きた事例

近年、下記に示されたように、公共交通機関、巨大装置産業などにおける大惨事・大事故を見ると、夜間や早朝に生じていることに気づきます。これらのことから「人間は夜間には昼間と同じように働けない」ということに気が付くことが必要です。

<世界>

1973年	スリーマイル島の原子力発電所事故	4時すぎ
1984年	インドボパール化学工場の爆発	23時15分ごろ
1986年	チェルノブイリの原子力発電所事故	1時23分
1986年	スペースシャトルチャレンジャー号の爆発	夜勤中にOリングの疲弊をみつけられなかった
1989年	エクソンバルディーズ号座礁	0時ごろ

<日本>

2012年4月	関越道高速バス事故	4時40分ごろ
2014年3月	北陸自動車道バス事故	5時10分ごろ
2015年7月	三重四日市バス事故	3時15分ごろ

2. 夜勤・交代勤務者リスクを十分理解すべき

夜間に働く労働者の数は、どんな先進国においても20%前後だけです。したがって一般的には夜勤・交代勤務者が、どのようなリスクを抱えて働いているのかを、十分理解できていないことが想定されます。その事が夜間の大惨事・大事故の一因にもなりえます。もし、このような惨事・事故が起きてしまったなら、当然ながら、多くの生活者も多大な影響を受けます。

この夜勤・交替勤務について、ILO（国際労働機関）は、1990年に「夜業勧告（178号）」を出して、

- ① 夜業に従事するいかなる24時間においても8時間を超えないこと。
- ② 一般的に同じ仕事を同じ要件で昼間行っている労働者よりも平均して少なく、昼間の労働者の平均を決して上回らないこと。
- ③ 夜業労働者の超過労働はできる限り回避すべきこと。
- ④ 夜業を伴う交替勤務の場合、不可抗力や事故の場合を除き二連続の勤務は行うべきでないこと。
- ⑤ 夜業を含む勤務には、休息・食事のための休憩時間を含むべきこと。
- ⑥ 家族的責任を有する労働者、訓練を受けている労働者及び高齢労働者の特別の事情を考慮すべきであること。

- ⑦ 夜業に就いて所定の年数を経過した労働者に対して、当該労働者が必要資格を有している昼間の勤務の空席について特別の考慮を払うべきであること。

などの「原則」を提示しています。

3. 練習問題にチャレンジ、しかし65点でした

当セミナー会場は約70名の参加がありました。ここで、講師による20題の質問形式の練習問題のやりとりがありました。全部はスペース上無理ですので、5題をとりあげます。

Q1 夜勤者は夜間に光を浴びるため、抗腫瘍・抗酸化作用のあるメラトニン分泌量が少なくなります。では最もメラトニン分泌量を抑制するのは何色ですか？
a.赤色 b.緑色 c.青色 d.白色

正解は、「c.青色」です。

とくに照明に含まれる460ナノメートルの青色光は、メラトニン分泌を最も抑制します。LED照明は、発がん性を促進させる可能性があります。

Q2 夜勤者が夜勤の前に仮眠を取ろうとする場合、体が眠りに適さないのは何時ですか？
a.13時ごろ b.17時ごろ c.19時ごろ d.22時ごろ

正解は、「c.19時ごろ」です。

この時刻帯は「睡眠禁止帯」と名づけられています。したがって夜勤者は、夜勤の前に眠ろうと思っても眠れず、睡眠不足状態で夜勤をせざるをえないため、安全リスクが高まるというわけです。

Q3 夕勤の時に、残業などがあって疲れすぎて眠れないことがあります。そのようなときに寝つきを早める方法で間違っているのはどれですか？
a.熱めの風呂に入る b.メールをチェックしない c.お酒を飲む d.ストレッチをする

正解は「a. 熱めの風呂に入る」です。

眠るためにもっとも大切なのは、体の中心の体温を下げ、体の末梢の温度を下げることです。適度のアルコールは、リラックスと寝つきを早くし、おまけに深い睡眠も増加させる効果があります。ただし、日常的にアルコールを寝付きをよくするために使うことは、依存につながります。

Q4 夜勤・交代勤務は、日勤、夕勤、夜勤のように異なる時刻の勤務を1日ずつ交代して勤務していきます。この勤務を交代する順序では、日勤→夜勤よりも日勤→夕勤のほうが健康にいいと言われています。どうしてよいのですか？
a. 勤務間隔が長くなるから b. 夜勤人数が少なくなるから
c. 労働時間が短縮できるから d. 勤務交代が容易になるから

正解は「a. 勤務間隔が長くなるから」です。1つのシフトで生じた疲労は、なるべく持ち越さないで、そのシフト後の勤務間隔時間が回復するのが理想です。日勤→夕勤の場合、労働時間を残業なしの8時間としますと、日勤が17時ごろ終わって、翌日の17時まで24時間あることとなります。通常、日勤者の勤務間隔は最大で16時間ですから、日勤者より長くなり、疲労の回復がなされるのです。

Q5 夜勤の状態を飲酒状態と比べた研究があります。夜勤の最も眠たい時刻帯では、血中アルコール量に換算すると、次にどれに匹敵しますか？（ヒント：ビール中ビン1本を飲むと血中アルコール量はおおよそ0.05%です。）

- a. 0.003% b. 0.01% c. 0.05% d. 0.08%以上

正解は「d. 0.08%以上」です。日本の酒気帯び運転の基準は、呼気中0.15mg/lで、それを血中に直すと0.03%に匹敵します。でも夜勤の眠気は、体温の最も下がる最も眠い時刻で、なんと0.08%以上にもなってしまいます。夜勤は、それだけ危ないのです。酒気帯び運転で警察に捕まってしまうのに、酒気帯び運転のような夜勤に対策を立てていないのはどういうことなのでしょう。

ところで、私の回答結果は20問中、正解が13問でした。学習の必要性を痛感しました。会場では、女性の医療関係者2名が80点以上の合格でした。以前開催の平均点で、電車運転手が43.5%、保健師が52.5%の回答率だったそうです。

4. シフトワーク・チャレンジに「チャレンジ」するメリット

講師は、多くの市民に対して夜勤・交代勤務に関するリスク知識の確立の必要性を力説します。そこで、夜勤・交代勤務検定のメリットを次の7点にまとめています。

1. 夜勤に関するエキスパートになれます。
2. 夜勤に関する個人の取り組み、組織の取り組みに役に立ちます。
3. 夜勤のリスクを正しく知ることで、健康増進や事故の予防に繋がります。
4. 夜勤や交代勤務に関する幅広い知識を得るとともに、職場への応用ができます。
5. 夜勤を経験していない職場の仲間やご家族なども、夜勤についての知識を得ることで、リスクコミュニケーションの一助となります。
6. 夜勤疲労の回復の仕方を知ることができます。
7. 勤務編成に工夫が生まれます。

あなたもチャレンジしてみませんか？

詳しくは、<http://www.isl.or.jp/research/researchcenter/chronicfatigue-c/423-2014-09-17-06-40-46.html>に。

札幌緑愛病院

〒004-0861 札幌市清田区北野1条1丁目6-30

TEL 011-883-0121 FAX 011-883-7261

■診療時間：平日9:00～17:00 / 土曜9:00～12:00

■休診日：日曜・祝日 ※急患は休日・深夜・時間外でも当直医師により診療いたします。

緑愛病院健康管理センター

〒004-0861 札幌市清田区北野1条1丁目6-30 札幌緑愛病院内

TEL 011-883-0022 FAX 011-883-7510

緑愛クリニック

〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北3-24

TEL 011-868-8866 FAX 011-868-8877

■外来診療時間：月・水・木・金（第3）9:00～17:00 / 火・金（第1・2・4・5）9:00～12:00

■夜間診療（内科）：水曜日 17:00～20:00

■休診日：日曜・祝日

緑愛訪問看護ステーション

〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北3-24 緑愛クリニック2F

TEL 011-867-7711 FAX 011-867-7712