

安全・衛生 ———— じゃーなる
Journal
HOKKAIDO

74・75
 合併号
 2011.9

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



「静かなる時限爆弾」アスベスト被害を考える市民集会

**ただひたすら家族のために働いてたのに、
 どうして死ななければならぬのか**

7月27日、札幌教育文化会館で、標題の市民集会が開催されました。主催は「北海道建設アスベスト訴訟原告団・弁護団」で、当センターは後援で参加しました。

基調となる講演は、当センターの総会でも講演いただいた、全国石綿問題連絡会の古谷杉郎事務局長で、2005年クボタショックで象徴されるアスベスト被害問題の経過と現状と題し、「欧米に比べアスベストの使用中止が遅くなった日本では、中皮腫などの被害がこれからピークを迎える。問題は1千万トンといわれるアスベストが未だこの社会に存在し、腐ることもなく、燃えることもなく、どこかで眠っているのだから、アスベスト被ばくはこれからも続く可能性があり、直接・間接の被害は増えることも想定され、そうならないよう、社会が総掛かりでアスベストを適切に排除することが大切だ」、「未だ東南アジアではアスベストが製品として生産され、使用されている。特に中国は最大の生産・使用国であり、中国製品に含まれて日本に持ち込まれる原因となりかねない」などの指摘がありました。(詳細はジャーナル72号も参照ください)

講演の後、原告遺族の佐々木さんから、夫が54歳

で中皮腫により亡くなった経過と気持ちが話されました。「腕の良い大工であった夫が、家族や孫のために働きつづけ、ある日突然アスベスト被害に遭い、命を無くしました。どうして夫が死ななければならぬのか、なにも悪いことをしていないのに。今もって誰も謝ってくれないから訴訟団に参加しました」と訴えました。

その後、訴訟団から訴訟の趣旨と経過、今後の予定などが説明され、最後に「アスベスト被害問題を市民が理解し、行動することが重要」と締めくくりました。

アスベスト被害は、労災認定だけを見ても、建設業はもちろん、教師、鉄鋼、ゴム製造、鉄道など様々な職場で中皮腫や石綿肺ガンが出ており、被ばくしてから発病までの潜伏期間が10～50年と幅広く、直接に石綿を使用していなくても、何らかの製品から被ばくすることがあります。また、石綿製品工場の近くに住んでいた子どもが、40歳で中皮腫を発症した例もあり、あらゆる職場や環境で被ばくする可能性があります。

当センターとしては、様々な機会を得て、アスベスト問題の補償制度の知識を広め、ノー・アスベスト社会の実現と、被害者救済の充実を求めた運動に取り組みます。

<北海道におけるアスベスト労災 2009年(H21)まで>

地域	企業数	労災累計(うち死亡)				石綿救済法累計(うち死亡)			
		肺ガン	中皮腫	良性石綿胸水	びまん性胸膜肥厚	肺ガン	中皮腫	良性石綿胸水	びまん性胸膜肥厚
石狩	53	17(4)	36(10)				3		
渡島	12	3(1)	14(6)	1	1	1	5		
檜山	1	1							
空知	7	4		3(2)		1	1		
上川	8	2(2)	6(2)			2	1		
十勝	2	1	1						
網走	3	1	3(1)						
胆振	16	13(5)	16(7)			1	4		
釧根	7	2(1)	5(2)						
合計	109	44(13)	84(30)	1	1	5	14		

アスベスト被害の救済が10年延長されました

現行の「石綿救済法」は、時効救済する被害者の死亡時期を、施行日の2006年3月27日より前としました。このため、2011年の今年3月末から新たな時効の救済が打ち切られていましたが、改正法は、施行日から10年が経過する2016年3月27日前までに死亡した被害者に拡大することとなりました。また、労災以外(自営業や石綿使用工場の近隣住民など)の石綿被害や労災時効で救済請求できる期限も、来年の2012年3月までなどとしていたのを10年間延長します。

「改正石綿健康被害救済法」は8月26日の参院本会議で全会一致で可決、成立し、8月30日に施行さ

れました。

石綿被害では、国内で使用された1千万トンの石綿がまだどこかに存在しており、業務上であるいは施設から石綿粉じんを吸ったことに気づきにくく、しかも発症までの潜伏期間が20～60年と長いことから、被害者が石綿を中皮腫や肺がんの原因として認識できないことが多いのです。全国労働安全衛生センター連絡会や石綿対策全国連絡会議、そして患者団体は「補償や救済申請の遅れを患者の自己責任とするのは間違い」と改正を求めています。



中災防「労働安全衛生への取組が取引に及ぼす影響についての調査研究」から

発注者の7割が“安全衛生の取り組みを 求めることがある”

中央労働災害防止協会(中災防)が、標記のような調査を公表しました。中災防会員企業約1,500社の回答として、発注者、受注者それぞれの立場で取引上の現状についてまとめられています。

まず、「発注者」の場合、約7割が「発注先に安全衛生への取り組みを求めることがある」としており、企業規模が大きいほどその傾向は強いとなっていますし、業種としては「元方責任」がある建設業で95%、製造業でも65%、サービス業で53%となっています。理由としては、「安全衛生の確かな企業は品質や納期などの点でも信用できる」としています。特に信頼とともに、取引先との意識共有化や、自社の安全衛生管理体制改善から、ひいては自社製品の品質向上、必須条

件などの意見があったようです。

一方「受注者」側では、「取り組みを求められた」のは6割となっています。やはり高いのは建設業で95%、製造業53%、サービス業45%などとなっていますが、求められる事項は、法令遵守や有資格者の確認などで、「取り組んでいない企業には発注しないというのが時勢だ」という意見もありました。

多少“優等生”的な答えが多いような気もしますが、官発注では「労災事件の有無」はごく当然な項目ではあるものの、民間でも発注者・受注者それぞれの立場で意識をすることは大切であると思います。

詳しい報告書は中災防のHP「調査・研究」から取り寄せが可能です。

POSITIVEプログラムのトレーナーセミナー(第3回)

POSITIVEプログラムは、労働組合が主導する職場におけるリスクアセスメント演習です。従来のリスクアセスメントが、「欠点探し」であったのに比べ、「参考になる点探し」に発想を変えます。既に2

年間実施して、11名がトレーナーの認証を受けています。3年目の今年は旭川で開催します。マネジメントシステムに興味がある方、安全衛生委員会を活性化したいと悩んでいる人、是非ご参加ください。

と き:11月11日(金)13:00~12日(土)15:00ころまで
ところ:旭川トーヨーホテル 職場視察~サクラ クラフト(木工場)

参加費無料
地協参加者は旅費支給



腰痛予防には姿勢・動作に気をつけ、 予防体操に取り組みよう

札幌緑愛病院 理学療法士 あかまつ ひろたか
赤松 弘崇さん

まず動作と姿勢に気をつけよう

腰部は、靭帯や筋肉が無理な姿勢を防止する機能を持っています。また、椎間板が背骨の間にあって、ショックを吸収する「緩衝機能」を果たしていますが、この椎間板はゼリー状なので、特別に圧力が加わると背骨と背骨の間から飛び出します。それが近辺の神経を圧迫する結果、足に痛みやしびれが出てくるものを「椎間板ヘルニア」といいます。

その他、腰は前後左右や斜めに動くことから、かえっていろいろなストレスを受けやすいと言うことも特徴です。

次に腰痛の原因についてですが、「なぜ腰が痛くなるのか」を考えると、腰に悪い姿勢や肥満などが腰に疲労を蓄積させます。すると筋肉の緊張が続いて血行が悪くなります。さらにストレスが続くと、筋肉や靭帯の挫傷や椎間板ヘルニアという重篤な状況になります。

腰にかかるストレスはどの程度でしょう。体重70キロの場合、中腰にすると1.5倍で105kgになり、それで何かものを持ち上げると154kgになります。

具体的な注意としては、持ち上げるときは中腰姿勢にしないで膝を曲げる。また、腰をひねったまま作業しない。冬の雪はねでは無理にたくさんやろうとしないこと。物を持つときは身体に密着させる。高いところのものを取るときは踏み台を必ず使う。台所では片足に低い台を使うなど、腰に無理がかからない姿勢に気



をつけることが重要です。

しかし、たとえよい姿勢でいても、20～30分そのままだとストレスがかかってくるので、いったんほぐすことが必要です。また、腰痛のコルセットなどは、使い続けると筋肉を弱めるので、必要などきだけ使うようにすべきです。

毎日の腰痛予防体操で健康な腰を維持

適度な運動習慣は、柔軟性や筋力を高める。最低でも週に3～4回は予防体操をすることが必要。体操は息を止めず、呼吸を整えながら行うこと。

- ①四つんばいから臀部をゆっくり後ろに下げる。
(朝起き抜け 10～20秒で)
- ②仰向けに寝て、両手で片側の膝をかかえ引き寄せる。(10～20秒 維持)
- ③仰向けに寝て、両手で延ばしたままの片足の膝裏をかかえ引き寄せる。(10～20秒 維持)

メンタルヘルス
ひとくち講座

仮眠の賢い利用

睡眠の研究で短い仮眠の働きが分かってきました。数十分の仮眠が眠気や作業能力の改善に役立つのです。睡眠を4時間に制限した人の脳波を見ると、昼休みに15分の仮眠で、脳の情報処理の速度が上がりました。また、午後の眠気ははっきりと改善されました。高速道路での夜間運転では、仮眠30分で車線はみ出しが1/3になったという調査もあります。

仮眠は15～20分がベストです。それは、浅い

睡眠から覚醒するので、眠気や不快感という深い睡眠からの副作用が出ないからです。

また、仮眠習慣は、特に男性の心疾患に良い影響があるという調査もあります。平均30分の仮眠を週3日以上取ると、取らない人に比べて心疾患が半分以下という結果でした。

仮眠の特徴を理解して、賢く利用しましょう。

(安全衛生のひろば 2011.9から)

- ④横向きに寝て、片足の足首を掴み、お尻にかかとをつける。(10~20秒 維持)
- ⑤仰向けで両膝を曲げ、お尻を高く上げ下げを繰り返す。(10回1セット)
- ⑥仰向け・膝曲げで、頭をゆっくり起こしていく。ヘソに息を吹き込む感じ。
(筋力トレーニング10回1セット回)
※腰を床に着けたままを気にかける。
- ⑦仰向け・膝曲げで、両手を腰の下に置き、両足の

曲げ伸ばしを繰り返す。(10回1セット)

※腰を床に着けたままを気にかける。

- ⑧スクワットは背中を伸ばした姿勢で。(10回1セット)

- ⑨立ったままで、片足を上下する。(片足 10回1セットを両足で)

これらの運動は全部やって20分くらい。ほぼ毎日することによって腰痛を防止できます。



第3回石狩地協 メンタル学習会

職場復帰には外部資源の活用をおすすめします

精神保健福祉士・産業カウンセラー 平佐 杉子さん

石狩地協などが共催する標記学習会の第3回目(第1~2回は労災保険とメンタル)は、治療に向かう患者労働者や当該職場が利用すべき「支援制度と外部資源」について知識を広げました。講師の平佐さんは、札幌市内の支援事業所で、日々、精神障害者の就職や職場復帰に従事している方です。

まず、ある職場でのトラブル事例をもとに、それぞれの「気持ち」を想像することからはじまりました。参加者が二人で組になり、それぞれの立場で「気持ち」を想像し、それぞれの感じ方を発表することで、他人の考え方との違いや共通性を確認するためでした。それを通じ、「自分の心の動きがあるとともに、相手にも心の動きが当然ある」ことを知り、人と人との接し方、コミュニケーションのとらえ方を学びました。

次に、「うつ病とは」ということで、生涯罹患率15%とも言われる「うつ」が、いまでは長時間労働や具体的なじめなどより、対人関係のもつれが引き金になっていること。治療と休養を十分しても「おっくうさ」はなかなか払拭できず、復職判断ではある程度長い目で「おっくうさの改善」に考慮する必要があること。難治性うつといわれる病気の中には双極性障害があるが、患者は気分が下がったときのみ受診するため、一般的なうつ診断が下される。しかし薬が全くちがうため「難治性」といわれ再発を繰り返すこともある、などの注意点も指摘されました。

その他、治療法としては、「本人がおこなうこと」のなかでカウンセリングが重要であり、そこでおこなわれる「認知行動療法」により、原因究明ではなく、自分の状況の改善を先行させるべきこと(相手を変えるより自分が変



わる方が容易だ)や、「休職から職場復帰」に向けては、本人・医療・職場の3者が連携して、患者労働者が「何でこまっているのか」を共通認識にし、それぞれの立場で改善することが重要であることも指摘されましたが、病状と原因によっては、離職も選択肢からはずさないことも話されました。

精神障害者の就職・復職支援には、公立の「(独)北海道障害者職業センター」をはじめ、地方自治体の委託相談機関等もありますが、制度としては障害者自立支援法による「就職移行支援(生涯に2年間)」と「就労継続支援(A・B型)」があるものの、両制度とも離職者を前提としており、職場復帰への利用では制限があります。また、医療機関の中には、治療の一部として「デイケア」や「リワークプログラム」に取り組む病院等もありますが、まだ全くの少数であり、札幌以外では機会が保障されていません。精神障害受診100万人時代に対応するため、職場の自主的プログラム指導だけでなく、国の政策として「現職復帰を原則とする(在籍者の)復職支援制度」を、公共の機能として幅広く作っていく必要があると感じました。