

NO, 133

オリエンタル
労働衛生
ニュース

ORIENTAL

INDUSTRIAL HEALTH NEWS

MAY.25.2020

発行/一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

〒464-0850 名古屋市千種区今池1-8-4 TEL.052(732)2200(代)

発行人/福田 吉秀 編集人/伊藤 達夫 構成/藪野 正樹

E-mail:oriental@muh.biglobe.ne.jp



絵・藪野正樹 (二紀会会員)「屋根にのぼると故郷が見える」(伊勢神宮・式年遷宮記念美術館 特別展出品)



一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

URL <http://www.oriental-gr.com/orn/oriental.htm>

新任のご挨拶

愛知労働局労働基準部部长 岡田直樹

会員の皆様には、ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

4月1日付けで愛知労働局労働基準部長として着任いたしました岡田と申します。

現在、新型コロナウイルス感染症により、かつてない試練にさらされています。

職場における 感染症拡大 防止対策を推進

愛知労働局では、労働相談の対応や雇用調整助成金



等の支給事務を迅速に行うとともに、職場における感染症拡大防止対策を進めていくところです。

愛知労働局ホームページに「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を掲載しておりますので、会員の皆様にも是非ご活用いただき、事業場の実態に即した実行可能な感染症拡大防止対策を進めていただきませうお願いいたします。

さて貴協会は、「働く人々が健康でい続けるために」を基本コンセプトに、時代の要請に即応した働く方の健康確保に多大の貢献をしておられるところですが、愛知労働局においても、本年3月31日に改正された「事業場における労働者の健康保持増進

のための指針」等を踏まえ、労働者の健康状態の把握を基本とする健康の保持増進をより一層進めてまいりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

労働衛生行政に ついて

せっかくの機会ですので、本年度の愛知労働局の労働衛生行政について紹介させていただきます。

職場におけるメンタルヘルス対策ですが、現在、仕事の質、量、対人関係等、仕事や職業生活に関する強いストレスを感じている労働者は6割弱を占めている状況にあります。

改正労働施策総合推進法によるパワハラ防止対策の義務化（本年6月1日施行）、中小企業は令和4年3月31日まで努力義務を踏まえ、ストレスチェック制度の適切な運用及び「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく取組みの推進を図ってまいります。

また、高齢化社会においては、ますます、治療と仕事の両立支援の普及が求められるところです。

「あいち地域治療と仕事の両立支援推進チーム」を中心とし、働く意欲と能力のある方が治療を受けながら離職することなく、生き生きと働き続けることができる職場環境の形成に努めてまいります。

受動喫煙防止対策につきましても、本年4月から改正健康増進法が全面施行されたことを踏まえ、地方自治体と連携を図るとともに、「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」（令和元年7月1日策定）の周知を図ってまいります。

その他、引き続き、業務上疾病の減少に向けて、化学物質による健康障害防止対策、石綿・粉じん障害防止対策、熱中症予防対策、腰痛対策等を推進してまいります。

最後に貴協会並びに会員の皆様の益々のご繁栄を心より祈念申し上げます、挨拶とさせていただきます。

高齢者の方の 「フレイル」に 気をつけましょう



先の見えない自粛生活が続いていますが、高齢者の方にこの3月、日本老年医学会が「気をつけたいポイント」としてリーフレットを出しています。それによると、新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、外出を控えすぎて生活不活発による健康への影響が危惧されるとしています（以下、同リーフレットからの要約）。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、食事もたまに抜かしてしまったり、誰かと話すことも少なくなったりなど。

「動かないこと（生活不活発）」で、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりとフレイル（虚弱）が進んでいきます。

2週間の寝たきりによって失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下、疲れやすさが改善しにくくなりやす。インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

- フレイルの進行を予防するために、
- 動かない時間を減らす。自宅でも出来るちょっとした運動（ラジオ体操など）を
- 日の当たる所での散歩をお勧め。ただし、人混みは避ける
- 3食バランスよく食べる。免疫力の維持に役立ちます（食事制限のある方はかかりつけ医の指示に従って）

● 孤独を防ぐ。人との交流は大切です。外出しにくい

状況ですが、電話などを利用した交流を心がけましょう。

厚生労働省、フレイルの早期発見に 重点を置いた健診を目ざす

記事は高齢者の活力低下、フレイルに関するものですが、新型コロナウイルスの影響で、在宅勤務をされている方、外出を控えておられる方など、高齢者でなくても参考になるころがありそうですので、掲載致しました。

ルギー消費量が減って食欲が落ち、さらに栄養不足になるという悪循環になります。これは転倒・骨折のリスクが高まり、ケガや病気が重症化しやすいからです。

厚生労働省はこの4月から、75歳以上の高齢者の方が受ける健康診断の問診票を一新して、フレイルの早期発見に重点を置いた健診を目ざします。

次の5項目のうち、3項目以上が該当すると、フレイルの可能性があるといわれています。

- ① 体重減少 ② 疲れやすさ
- ③ 活動量の減少 ④ 歩行速度の低下 ⑤ 握力低下

フレイルは、適切な食事や運動などで、外出の自粛などで危惧される進行を抑えられるといわれます。フレイルの語源は、虚弱を意味する英語の frailty で日本老年医学会が提唱したものです。

新たな問診票は、栄養や運動などの状況を調べ、フレイルの高齢者を見つけてるのが狙い。国がフレイル予防に力を入れる背景には、伸び続ける医療費や介護費を少しでも抑える意向からといわれています。

栄養不足で筋肉量が低下すると外出しなくなり、エネ

（4月29日付け中日新聞の記事から）

病
気
か
ら
身
を
守
る
た
め
の
知
識

ウイルス

感染症について

協会メディカルクリニック・ドクター 甲斐一成（医博）

今年の桜も見事なものでした。

今年は世界的なコロナウイルス感染のため、残念ながらお花見を楽しむわけにはいきませんでした。そして、本来の仕事面においても、何かと不自由となったり、計画の縮小を余儀なくされ、大変な日々を過ごされておられるのではないのでしょうか。



前にも取り上げたことがあります。ノロウイルス感

染についてお話しします。

ノロウイルスも有効なワクチンが ありません

今年は、コロナウイルスの陰に隠れ、ノロウイルス感染症は例年と比べ、減少しているといわれています。

以前より、インフルエンザが流行するとノロウイルス感染は減少するといわれていますが、これは皆様がインフルエンザ予防のために、手洗い・うがいを習慣的にされることで減少するのではないかと考えられています。

ノロウイルスは感染力が強く、感染者の便や嘔吐物からも感染することがあります。トイレのあとに、手洗いを充

分にせず食品に触れたり、調理したものを摂ることで感染しますし、感染した人が回復しても1〜2週間はウイルスの排出は続くといわれ、安心することはできません。

また感染力が強いので、空气中に舞い散ったものから口に入っても感染することがあります。消毒には次亜塩素酸（家庭用漂白剤）が有効だといわれています。また、ノロウイルスは、その年ごとに新型ウイルスの報告もあり、有効なワクチンは現在のところありませんので、やはり手洗いうがいが最強の予防となります。

外出後、食事の前、トイレのあとは、十分な水と石けんを使用して丁寧に洗う（30秒ぐらい）ことで落とすことが可能です。

ここまで述べてきたことは、特定のウイルス感染だけでなく、多くのウイルス感染の予防に有効と考えられていますので、コロナウイルスにも当てはまるのではないかと考えられます。

マスクの着用法も 正しく

次にマスクの使用方法についてです。インフルエンザウイルスの時にもお話ししましたが、通常のマスクはウイルスが体に入るのを完全に防止することは不可能です。

しかし、咳や痰が出る時、マスクをすることで感染を減らす力はあると考えられています。

多くの人が一緒になる会議や地下鉄などの交通機関の車内では、感染防止には有効ですし、マナー上もお勧めです。

またマスクの使用法にも、有効な方法と、逆に感染の可能性を高めることになってしまう使用法があります。

マスクをした時、マスクの外側は外気が通るたびに、ウイルス、細菌、花粉、PM2.5などが付着します。マスクの着用部が気になり、移動させる際に、鼻や口の周りにあたる部位に手が触れると、せつかく体内に入らなかつた



はずのウイルスや花粉が一挙に手についてしまいます。その手で色々なものに触れたり、食事をする時、ウイルスが体に入ってしまう。これでは、せっかくマスクを着用しても意味がなくなってしまう。

上手にマスクを着用することで、保温、保湿にも役立ちますが、マスクの着用には工夫が必要です。と言っても、

マスクが手元になれば役立つかもしれません。

現在、メディア上でマスクの作り方がアップされている。自家製マスクはいかがですか。筆者は不器用なので作れません。

花粉症の季節も重なっていますね！

ここまでウイルス感染症の予防について、お話ししてき

ましたが、もう一つ、この春を悩ませる病気に花粉症があります。筆者は花粉症アレルギーがあり、朝起きると目の周りが痒く、頭がすつきりしません。前日のアルコールのせいではなく、アレルギーによる症状です。

点鼻薬、点眼薬を使用していますが、それでも困る時は内服薬を使用しております。

花粉症もウイルスと同様に外から体内に入ること、発症する病気です。その対策は、いかに体に入らないようにするかが、予防法として一番となります。

外出時には花粉が付着しないように、すべすべした材質の服の着用が大切です。セーターなど凹凸がある服は、お薦めできません。レインコートなどを上から着用することを薦めます。また帽子なども良いのではないのでしょうか。

そして室内に持ち込まないように、玄関で花粉をよく落としてから家に入りましょう。部屋の換気も工夫が必要

です。窓を大きく開かず、細かく換気しましょう。気温が上昇してから開放するのは考えものです。洗濯物はよくはたき、花粉を落としてから取り入れましょう。

以上、ウイルス感染、花粉症に対して予防を中心にお話ししてきましたが、もう一つ大切なことは、ご自身の体力です。

危険因子を yourself でコントロール

しましょう

さて、基礎疾患があると、どのような病気もかかりやすく、重くなりやすいのです。また生活習慣も大切です。タバコ、アルコール、肥満はご自身でコントロール可能な危険因子です。

直接関係がなさそうですが、発病すると重症化の誘因ともなります。病気を根絶することは不可能ですが、健康に暮らしたいものですね。

講演
再録

「喫煙・飲酒・ネット依存とメンタルヘルス」②

予防医療研究所代表・藤田医科大学客員教授 磯村 毅 先生

検索して答えを

見つける？

例えば私の息子の話でお恥ずかしいのですが、上の子供達に対してはスマホに関して完全に後手後手に回りまして、非常に苦労しました。その子が高3の時に珍しく数学の問題を教えてくれと言ってきたのです。

検索しても出てこないと言います。数学の問題を検索してしまうのです。それでは考える力に身につきませんね。やれやれと思っていたら年の離れた娘がいるのです



が、小学校5年ぐらいの時ですが、その子が母親のスマホを使って、俳句の検索をしているのです。有名な俳句の感想文を書くという宿題なのでしようね。検索すると何か出てきます。気に入ったところをつないで、宿題が出来た、となるわけです。

何でもかんでも検索してしまつたら、考えることをしなくなつてしまいますね。というような説明の仕方もありますね。他にも色んな仮説がせいか、ブルーライトだとか、脳への影響ということもいわれますし、あるいはアプリ自体どうなんだという話もありますね。

スマホで何をやっているかと言いますと、動画とゲームとラインなのです。三つとも成績を下げますが、短時間で

一番悪影響が出るのは何だと思えますか？ ラインなのです。ラインの影響はすごく強いようです。

ドーパミンの話をしました。ドーパミンからの説明もできますね。この子たちはドーパミンの神経が弱つていきますよね。ということは、勉強していても、たまには楽しいこともあるのでは。難しい問題ができたとか。ドーパミン神経が弱つてしまうと教科としての面白も感じにくいのかもしれない。砂を噛むような、ただただ点数を上げるための作業になつてしまいますね。好きな科目も嫌いな科目もない、ただやっているだけということになってしまいます。色々な説明があります。どちらにしろ、どうも脳自体への影響が出ているということになるわけです。

依存症に治癒はない、回復はある

次へ行きます。「お医者さんはスマホが止められなくて困っている人を治すことができる」これはどうですか？

「そうは思わない」が正解。どういふことかと言うと、依存症の特徴は「依存症に治癒はない。回復はある」と最初に習うことです。これは非常に重要な概念です。脳から見ると、タバコを一本吸うと次々吸いたくなるという回路が出来てしまつていてということ、動物実験で確認されていて死ぬまで治らないというわけです。

一番分かりやすいのはアルコールですね。毎晩酒を飲んでいて、周りに迷惑をかけていても、次の日ちゃんと朝起きて遅刻をしないのだったら、厳密には依存症とは言えません。どれだけ飲んでいても、明日仕事があるんだと、どこかでやめているんです。実際遅刻しないで出て来ているわけです。一応コントロール



ルできているとい話になるわけです。

そういう人が10人いたとすると、その中の1人か2人か分かりませんが、今は遅刻しないでも来ている、そのうち遅刻が始まることがあるわけです。

「ちよつと多いかなあ、でもまだ良いだろう」と飲んでしまう、というように変わっていくわけです。そもそもお酒は何年も経つに従い量が増えるのが普通です。という感じで本当に遅刻をするようになってしまふのです。

月に1回が増えて週に1回とか、やがて無断欠勤をし

てしまふ。産業医が「ちゃんとしないとダメですよね」と言うわけで精神科にかかる。「あなた依存症です」と言われて、「断酒してください」となるわけです。大体、依存症と言われて10年ぐらいで、データの言っていると、半分ぐらい亡くなっているのです。断酒される方もおられます。

医師には治せない

私の患者さんで、5年間断酒した方がおられます。その間、まず仕事に復帰しました。次に娘さんの結婚が決まりました。その結婚式の日「今日ぐらい良いだろう」と飲んだら、もう毎日飲むようになってきました。病気という感じがするでしょ。一度タクワンになった大根はもとには戻らない、といいます。

それで正解は「お医者さんは治せない」ということです。ではなぜ保健スタッフとか「治せる」と思ってしまったかと言うと、やむにやまれない事情があるのです。医師と患者さんの関係を考えて貰

えばすぐ分かります。例えば肺がんですが、今でも見つけた人のうち治る人はせいぜい2割、3割は行かないと思います。

ところが、そういう基本的なことが意外に知られていないのです。手術できない肺がんは皆死んでしまいますからね。医師のところを話聞きに来る人は、肺がんが分かっている人か、肺がんが疑われている人ですね。その人に「本当のところは8割は助からない」とは言えないではないですか。そこは言わないで「最近副作用の少ない良い薬も出ていますから」とか、希望を持たせる言い方にどうしてもなってしまうのです。依存症の場合は全く一緒です。依存症の場合、患者さんが病院に来たがらないこともあります。

「依存症は意志の強い弱いではありませんよ。病気だから」、「治療プログラムがあるから来てください」と言うわけです。治療プログラムある、という言い方は、治るとは

言っていないから、嘘はついていません。プログラムがあるという、「治るかな」と皆勝手に思うのだけど、そうではないのですね。

愛知県内で依存症の、アルコールが中心ですが、拠点となる病院が三つ指定されています。私はその内、刈谷病院にグループ動機付け面接の治療を時々やりに行きます。お酒で入院している人たちが、私が研究者だと知ると少しだけ期待してくれるのです。

私の依存症について

ミクシーってご存知ですか？。フェイสบックとかライン、インスタとか、いわゆるSNSといわれているもので、世界的にも一番最初に流行ったものです。匿名のフェイสบックみたいなものです。それが出た時、自分はミクシーを使って禁煙支援のグループを作ったわけです。仲間と一緒に、2万人とか3万人とかのすごいのが出来て、禁煙支援をしたのですが、あいうものは自分が書いた記

事に誰かがコメントをつけてくれると嬉しいのです。寝る前に誰かがコメントをつけてくれたかな、と見に行くわけです。すると、返事を書いた

りして、気づくと午前2時とか3時になるわけです。そういう生活が毎日続いていることにハタと気づきました。これはまずいと、タイマーをセットしたり、当時はスマホがなかったので、パソコンの置き場所を工夫したり、月水金しかやらないとか、あらゆることを試したけど、うまくいかなかったのです。私も依存症の専門家なので「これは断つしかない」と、ミクシー

断ちです。今も一切やりません。これ簡単ではないのです。何万人という仲間がそこにいたわけですから…。

子どもは

約束を守れるか？

次は、「ちゃんと話し合い、子供が納得した約束ならスマホのことも守ることができ

る」は、どうですか？

ぐ分かることですが、子どもはスマホが欲しいのですから、どんな約束でも喜んでします。

「夜は使っちゃだめだよ」「部屋に持ち込んじやダメだよ」「充電は居間でしてね」「勉強もちゃんとやるんだよ」…。どんな約束でもしてくれませんが、守れるかどうかは別問題です。

実際に調べてみたのです。愛知県内のある都市、小中16校、6,031人の集計です。最初は8割ぐらいいはルールがあるのです。それが、どんどん消えていき、守れる子どもも減っていった、中3になると1割ぐらいいしか守れない。なぜ守れなくなるか？この時期は難しい年頃で、独立心が芽生えてきて、反抗期に入ってきます。親が嫌がることをやれたがる時期です。それから小4ぐらいいなら、お母さんが怒れば、息子が負けま

だつて出来ないことじゃないですね。ところが中3の息子だつたら体力的にも負けてし



まう。だから守らせようとしても出来ない。子どもは反抗期で親よりも友だちが大事を考えただけで容易に想像が

なぜ守れなく

なるのか？

実はそれだけではなく、脳自体が変化しているらしいのです。

先ほどはドーパミンの話をしました。ここでは前頭前野の話を紹介しようと思います。前頭前野は脳の前ののですが、考える、発明する、人を思いやる。我慢する、挑戦

する、集中する…という働きがあるといわれています。そこが障害されると、切れやすくて、感情的になつてしまふのです。そういうことが分かってきたのです。ドーパミン神経の障害では、飲び、意欲の低下。この二つが成長期の脳に起こるといふことです。これは大人でも起こります。薬物依存の人は前頭前野がすごく弱っているし、ドーパミン神経も駄目になつてしまつています。

大人のギャンブル依存と子どものゲーム依存とどちらが治すのが難しいか、と言うと子どもの方です。脳が未発達ですから。アメリカや中国は危ないらしいです。300カ所ぐらいい強制的に収容するところがあるらしいのです。そういう中国の動画があったという文章を読んだのですが、親が「もう、そうするしかないかった」とわめいて泣いているという話です。鎮静剤を使っているらしいのです。アメリカではビジネスになつていきますから、インタ

ビューに「何か役に立つことをやっているんでしょな」みたいな感じで答えているわけです。治療の効果がどうなのか、ほとんど検証されていないようなビジネスらしいです。

正直に言うと、スマホを与えるのは遅らせるのが基本です。約束して上手に、という使わせ方の話ではないのです。「猫を追うより皿を引け」というのが私の考えです。別の言い方をすれば、親の努力にも限界があるということですね。

ペアレנטアルコントロール とフィルタリング

皆さんの中にはお子さんにスマホを持たせてしまっている人がいると思います。

その方たちへの情報ですが、フィルタリングよりも、ペアレנטアルコントロールの方が絶対に良いです。ペアレタルコントロールというのは、時間を決めるようにすることです。アイフォンならスクリーンタイムというのがあ

りますが、例えば、親が8時から9時までと決めると、その間しか使えません。パスワードが分からないと解除出来ないようです。そういうのを使うのが一番良いと思います。

すると「延ばしてくれ」と言ってきたりから大変なものです。やっぱり、持たせないのがベスト。持たせてしまった人は何とか機械的な方法で防ぐことです。

子どもの発言が依存症的になってくる。「一度お医者さんに診てもらおう」と言うのと、「うるさい！さわるな！依存症なんかじゃない」と対話を拒否、部屋から出てこない。言えば言うほど反抗的になって、まるで別人のようになる。そうなると、子どもとの接し方を変え、回復を信じて見守ることにになります。

依存症の専門家によると、怒ったり喧嘩すると益々悪くなるのが分かったのです。では、どういう接し方をすれば良くなるかということとは、さっぱり分かっていないのです。

もう一つの私の専門である動機付け面接ということになるのですが、親に動機付け面接を教えるようなプログラム、クラフト(CRAFT)というのがあるって、日本では引きこもりにも応用されています。CRAFTで検索されると出て来ますから、研究されると良いです。家族向けの本も出ています。

脳の活動

ホタルをリアルで見てる時と、アニメで見てる時を比べると、リアルだと前頭前野が働きます。

小中学校に呼ばれてこんな話をするんですが、子供たちにはリアルとアニメと何でこんなに違うのだろうと話すと、小学5年生の男の子が「そこに本当にホタルがいたら、そこに本当にホタルがいたら、捕まえたくなる」と言うのです。私は「それだ」と思いました。アニメだったらそんなことはないのです。そこに本物のホタルがいたら、何か考えるわけです。それは多分、前頭前野がやっていることです。

別の例えですが、囲碁は前頭前野を使う難しい高度なゲームと思われていたわけです。オセロとか将棋では人工知能の方が強くなってしまうのです。囲碁だけは人工知能が人間に勝てなかったのです。

実は、対人でやっている時とアプリでやっている時とは、前頭前野の働き方が違うのです。人間同士でやっている時はちゃんと前頭前野が働いているのに、アプリでやっているのと駄目らしいのです。私、これも不思議で、小学校で、何でだろうねと言ったら、小6の子が、「相手が人間で弱そうだったら手加減してあげようかと思う」みたいなことを言うのです。中学校では「相手が人間だったら負けそうになっても、ここでやめたら怒るかな、と我慢する」と言う。これ、納得ですね。

人間が相手だと負けそうだけど我慢しなくちゃ、と恐らく前頭前野はこういうことをやっているのです。アプリだったら、負けそうになっ

たらリセットすればいいだけです。アプリだったらいつまでも相手になってくれるので、囲碁は上手になるかもしれないが、感謝の気持ちも育ちませんね。

小さい子が負けそうになるとガシャーンとやっつけてしまうこと、これは前頭前野がまだ未熟ということです。子どもの場合はしょうがないですが、最近、年長者でも前頭前野が発達していないのではないの、という人いませんか？。逆に退化して来たのではないかと、とか……。最近のあたり運動だとかはそうかも知れませんが。

デジタルネイティブ

ネイティブスピーカーって子どもの時から英語の環境で育つと、上手に喋れるようになりますね。ああいう感じで、子どもの時からデジタルツールに囲まれていると、デジタルにすごく親和性があつて、我々古い世代とは違って将来凄いい子たちになるのではないかと、と言っている人たちがい



るわけです。

ところが、どうも真逆ではないかという話なのです。あの先生は、デジタルネイティブというのは「三ない人間」と言っていて、「考えない」「我慢できない」「頑張れない」と。考えないというのは、すぐ検索してしまう。我慢できない、は先ほどの前頭前野ですね。頑張れない、はドーパミンが弱いので、何がやりたいの？何が好きなの？と言われても「別に」という感じになってしまふ。それで一日中ゲームやスマホをいじっているだけという。こういう心配をするようになっていきます。

ここから対策に入りたいのです。私はスマホを持たせるのはなるべく遅くというのですが、「みんなが持っているから」というのが大ピンチなわけです。みんなが持つてると子どもに言われた時にどうするのか。それは、みんなが持つてるといふふうにならないようにするしかない、と思うのです。

この辺は繰り返しになります。あなたが、孤立した親だけですとあなたのためなのよ、成績下がるよ、と言つても、「だったら買って」とか「みんな持つてる」「買ってくれないなら家出する」とか……。

仲間がいると、ちょっと親子の対決が避けられるわけです。○○さんと約束したから駄目、うちが持たせると他の子が欲しくなる……など。こういうやり方が良いと思えます。

親同士が協力して予防

私は娘の時にやってみたのです。私以外にもこの問題を

一生懸命やっている人は、多かれ少なかれ似たようなことをやっているのです。

小学4年ぐらいになると部活が始まりますので、その練習試合とかに行きます。親同士が顔見知りになりますね。話の中で取って上の子たちのぐちを言ったわけです。スマホで本当に苦労しましたね……というふうな。同じ経験をしたお母さんが沢山いるわけです。

「うちも大変でした」と盛り上がるわけです。私が医者だということを知っているのです、「こういう話もあるんです」というようなことを言つて、我々の子たちだけでも極力スマホを持たせるのを遅らせましょうね、と約束してもらっただけなのです。持たせるにしても子供携帯にしておこうね、とか。

娘が小学6年の終わり頃、約束しておいたお母さんからメールが来て、「娘から中学に入ったらどうしてもスマホを買つてとしつつこく言われたけど、磯村さんと約束してい



るから断わることができました」と書いてありました。

娘たちが中学校に入りま
す。夏休みの前に私の娘が「も
う限界、みんな持つてる」と
言い出しました。こちらは、
誰さん、誰さんは持つていな
いはず、と分かっています。
「みんな持つている」、は通用
しません。

その時、私は、「あなたは
大丈夫かも知れないけど、あ
なたに持たせると他の子も欲
しくなってしまう。だから駄
目」と言っ、なんとか納得
してもらいました。他に仲間
がいるとクッションが入るわ
けです。仲間がいることはす

ごく大事です。

中学入学の前、11月ぐら
いに新入生保護者説明会とい
うのがあります。中学校に電
話して校長先生に「娘の発達
のことで相談に乗っていただ
けますか」とアポを取って会
いに行きました。そこで、上
の子たちのスマホで苦勞し
た、上の娘も傾向が強い
で、と話しました。発達障害
の子はゲームやスマホにはま
るといのは基本的な知識と
して、学校の先生方はよくご
存知なのです。

学校からの連絡は

リアルでお願いしたい

クラブの連絡とか学校の行
事は、必ずリアルでお願いで
きませんか！とまず頼みまし
た。これ非常に重要なこと
です。

子どもは、部活の連絡に
ラインがないと分からない、
みたいなことを言うわけ
です。半分ぐらいいは嘘だと思
います。半分ぐらいいは、紙だっ
たり、リアルだったり、先
生はきちんとしてやっているの

す。ただ学校によっては生徒
同士で、生徒がラインでやる
場合があるのです。先生は
ちゃんと口で言っているのだ
けど、細かいところは部長と
かがラインでやる、というよ
うな。学校の先生がきちつと
言えはできるはずですよ。

だから、「部活の連絡とか、
学校の行事は、うちの子は発
達障害の危険があるので、
スマホを持たせたくないか
ら、ラインとかはやめてくだ
さい」と言ったら、「もちろん、
そんなことさせません」との
答え。そこまでは皆さんいく
と思えます。

こんど、知多半島の教育長
たちが集まる協議会とかに呼
ばれて講演しますが、その時
「小学校1年生10年計画」と
いうのを話してくるつもりで
す。小学校1年生の保護者に
集中的に、この手の情報を伝
えることです。今の親御さん
が、仲間を作る気にあまりな
らないのは、こういうことだ、
ということを知らないからだ
と思います。

「こんなに悪いものなの?！」

となつたら、「みんなをやめ
ようよ!」となるはずなの
に、「約束守って上手に使い
ましょう」だから、約束でき
ない親は駄目な親という雰囲気
ではありませんか?。

〈セルフコントロールがで
きるためには親子の関係が大
事です。あなたのところの親
子のコミュニケーションはど
うなっているの?〉みたいな
雰囲気ではないですか?。基
本的には親を追い詰めている
わけです。

使わせたくないと思ってい
るのに、学校の授業では「上
手な使い方」です。おかし
いですね。

つい最近、スマホ依存防
止学会というのを作りまし
た。持たせたくない親を支援
します。ステイブ・ジョブ
ズもビル・ゲイツも自分の子
どもたちには持たせていませ
んでした。彼らの直感が正し
いかどうかを科学的に検証
するという学会です。持って
しまった親にはペアレンタル
コントロールをサポートしま
す。

(完)

安全で健康な旅行のために

—旅行医学のすすめ④—

協会理事 長 福田 吉秀 (医博・日本旅行
医学認定医)

機内からの安全な脱出②

前号に続き、機内からの避難方法を考えていきましょう。

客室乗務員の指示に従いましょう

非常脱出の際は、客室乗務員の指示に従って、迅速かつ安全に航空機から脱出して、安全な場所まで避難することが最優先です。



手荷物を持って脱出しようとする乗客がいる場合、客室乗務員は手荷物を持たないよう徹底させることに時間を割かれ、本来の任務である脱出の指揮および援助を完遂

できなくなってしまうです。

2019年5月6日のモスクワの旅客機事故では、乗客・乗員78人のうち、生存者は37人でした。

多くの乗客が、機内の手荷物を持ち出そうとして、迅速な避難が行えず、逃げ遅れた人が犠牲になりました。

脱出しやすい

座席は？

TIME誌が、過去35年間の連邦航空局の事故のデータベースと、座席の位置関係を調べました。

- 機体を3分割した際、後部3分の1に座った場合の死亡率は32%。

- 真ん中の3分の1に座った場合の死亡率は39%。

- 前方の3分の1に座った場合の死亡率は38%。

機体の後部3分の1にある座席が最も安全なようです。後部3分の1の中でも、後ろ半分範囲に座ると、死亡率は28%になり、全座席の中で最も低いようです。

翼より後ろに座っている乗客は、前方に座っている乗客より生存率が40%も高かったという別の報告もあります。

通路側の席がよい

グリニッジ大学が行った研究では、通路側の席の方がかなり生存率が高いという結果が出ています。

大きな機体を

選ぶことも

座席の位置以上に大切なのは、大きな機体で飛ぶことです。

旅客機は、機体が大きいほど代理機能システムをたくさん搭載しているため、事故になる確率が低くなり、また衝撃吸収力も強く、より安全といえます。

出口から5列以内の座席は生存率が高い

飛行機事故で死亡する最大の原因は、機体の炎上です。火災に巻き込まれないように、直ちに避難せねばなりません。

グリニッジ大学の Ed Galea 教授が高い「Five Row Rule」と命名したルールを考慮しましょう。105件の事故を検証し、2000人以上の生存者に取材した結果、生存者は、出口から5列以内の座席にいたことを発見しました。

出口から5列以上離れた座席に座ると、「生存率が低くなる可能性がある」としています。

勿論、これらのことは、あくまで「理論的には」ということであって、絶対に安全ということではありません。

機体の炎上前に

脱出を

炎上する機体の中を移動する距離が長いほど、生きて

脱出する可能性は低くなります。

自分の座席が出口から何列離れているかを確認しておき、万が一、機内の煙が充満して視界が悪くなっても、どこから脱出したら良いか分かるよう記憶しておきましょう。

機体の炎上が原因

飛行機事故では、墜落の衝撃自体が死亡につながることはほとんどありません。

アメリカ国家運輸安全委員会によれば、飛行機事故に遭った人の68%が、機体が墜

落した後の、炎上による火傷や煙による窒息で亡くなっています。

欧州運輸安全委員会も同じような報告をしており、飛行機事故の90%は生存可能で、過去の事故で死亡した人の40%は、実は生存可能だったとしています。

炎上・煙等からの避難が最重要です。

避難しやすい服装で

搭乗する

脱出スライドで滑り降りるとき、パンティーストッキング



×は良くない服装

炎上を想定すると...

×半袖・半ズボン

×サンダル

×合成繊維

×スカート

×パナスト

×ハイヒール

では持ちこたえられません。ハイヒールは、脱出スライドを破損することがあるので、使ってはけません。

飛行機から脱出できた後、全速力で走って逃げねばなりません。サンダルやハイヒールでは、うまく走れません。走っても脱げない紐のついた靴がおすすすめです。

火に強い服装を

飛行機を利用する際には、重度の火傷を避けるため、機体が炎上して避難することを想定した服装で搭乗するようしましょう。

合成繊維は、どんなに着心地が良くてもダメです。アセテート、ナイロン、ポリエステル、レーヨン等の合成繊維は、炎で溶けてしまいます(融解します)。

合成繊維でも、消防士用の防火服やカーレースでのレーサー服は、炎には強いのですが、一般客が、搭乗時にまとう服には適していないように思います。

半袖、半ズボン、スカート

は避けてください。火傷を防ぐためです。

上着には、長袖のTシャツかジャケットがおすすすめです。

炎で溶けることがないように、綿かウール100%の衣類を着るようにしましょう。

顔を覆う必要がある場合に備えて、ジャケットのポケットに、大きめのハンカチを入れておきましょう。水で濡らせばマスクにできます。

とにかく一刻も早く

機体から脱出

必ず炎と煙が発生します。炎がアルミニウムの機体を駆け抜けて、乗客のところに至るのは、不時着から90秒後ぐらいです。

動きやすい靴を履き、熱で溶けて肌にしみ込むことが無い衣類を身につけ、煙が充満しても呼吸ができるように、ハンカチを濡らしておいたら理想的です。

次号に続きます。

それでは Bonvoy

age!

協会ニコトス

新型コロナウイルス(Covid-19)

感染症と喫煙について

協合理事長 福田吉秀(医博)

Covid-19と喫煙

電子タバコを含む喫煙は、新型コロナウイルス感染症(Covid-19)の感染と重症化における「深刻な脅威」になっています。日本禁煙学会は「喫煙者には、この機会に禁煙に踏み切ることをお勧めします」と強調しています。喫煙スペース(喫煙所や喫煙室)もクラスター(集団感染)の発生源になると思われま

タバコを吸う人は

感染症が重症化しやすい

Covid-19の感染と重症化において、喫煙が「深刻な脅威」になっていることが分かっています。

Covid-19による感染症は、①高齢(60歳以上)②喫煙(現在喫煙している人、過去に喫煙していた人)③喘

息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)のある人④糖尿病や肝疾患などの慢性疾患のある人―等で重症化しやすいと判明しています。

タバコが、肺がんをはじめとする様々ながんや、脳卒中、心疾患などを引き起こすほかに、喫煙は肺をはじめとする呼吸器や全身の免疫系にも悪影響を与えます。タバコにはニコチンだけではなく、がん、心血管疾患、呼吸器疾患の発病リスクを高める五千種類以上の有害物質が含まれています。

タバコが肺や免疫力に

ダメージをもたらす

喫煙や受動喫煙が慢性閉塞性疾患や、肺や免疫力へのダメージになるだけでなく、Covid-19の感染や重症化のリスク要因にもなりま

す。インフルエンザ、ノロウイルス、重症急性呼吸器症候群(SARS)、中東呼吸器症候群(MERS)などの感染症についても、喫煙者は感染しやすく、感染すると重症化しやすいことが知られていますが、Covid-19についても同様であることが示されています。

喫煙者は感染による肺炎が14倍も悪化しやすい

Covid-19が最初に発生したとされる中国の調査で、喫煙はCovid-19の重病化リスクに関係していることが明らかになっています。

中国湖北省武漢市にある华中科技大学などの研究グループが発表した研究では、喫煙者はCovid-19が重病化し、肺炎が起るリスクが14倍も高いとのこと。中国本土の感染者1,099人を対象とした調査でも、重症化した人の割合は、非喫煙者927人のうち134人(14%)に対し、現在喫煙中と過去に喫煙していた人を合わせた喫煙者では、158人中38人(24%)となり、喫煙

により重症化リスクが1.7倍高いことが分かりました。

電子タバコも

安心できない

電子タバコであっても安心はできません。カリフォルニア大学のタバココントロール研究・教育センターのスタン・グラント教授は、「電子タバコの利用者では、生来持っている免疫システムの能力が損なわれ、肺炎リスクが高まりやすい」と述べています。

屋内の喫煙スペースは

感染リスクが高い

▼換気の悪い密閉空間▼多くの人の密集▼近距離での会話―これら3条件が揃う場所の一つが、屋内の喫煙スペースです。喫煙室は非常に感染リスクの高い場所といえます。互いにマスクをせず、2メートル以内で5〜6分滞在する空間であり、もしも同じ空間にCovid-19の感染者がいた場合は「濃厚接触」に該当します。日本禁煙学会では、すべての喫煙所や喫煙室を閉鎖するよう求めています。

令和2年度 通常総会についてのお知らせとご案内

新型コロナウイルスの感染拡大の折り、
付議事項のみを当協会会議室で行います

平素は当協会の事業運営に、「ご支援」、「ご協力を賜り、会員の皆様方には厚く御礼申し上げます。

さて、本年6月に開催を予定しておりました令和2年度通常総会ですが、新型コロナウイルスの感染拡大という事態となり、協会といたしま

しても会員の皆様の健康と安全をお守りする上で、例年のようにホテルでの開催は取りやめせざるを得ない状況となりました。つきましては、会員の皆様方には、このたびの通常総会につきましてご案内を差し上げましたように、従来のようにホテルではなく、当

協会の会議室で、総会の付議事項のみを下記の日程で開催することに決定致しました。

従って、例年開催致しておりました通常総会終了後の講演会および懇親会は中止ということになりました。どうかご理解、ご了承頂きますようお願い申し上げます。

令和2年度 通常総会

〈開催日時〉 令和2年6月22日(月)、午前10時より
〈開催場所〉 一般社団法人オ

リエンタル労働衛生協会
会議室(名古屋市千種区今池一丁目8番5号。ターミナルビル8階)

なお、ご出欠の回答は、送付させて頂いた出欠用紙にご記入の上、同封の封筒でご郵送いただくか、ファックスで6月15日(月)までにお知らせ頂きますよう、お願い申し上げます。ご欠席の場合は委任状をご返送頂きますよう、お願い申し上げます。

全衛連の精度管理調査で――

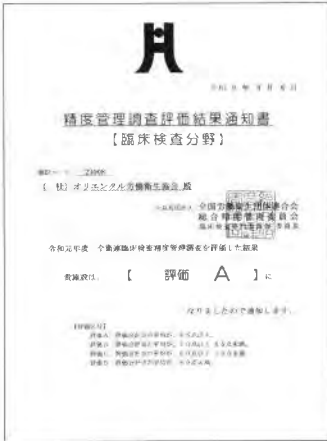
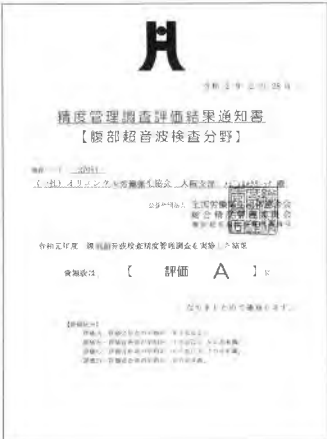
協会本部及び大阪支部が各検査分野で、「A」と評価されました

協会では毎年、全衛連(公益社団法人・全国労働衛生団体連合会)の総合精度管理

委員会が実施する精度管理調査に参加して、各検査分野における精度の確認を行って

います。令和元年度の調査において、本部及び大阪支部が、「腹

部超音波検査分野」、「臨床検査分野」、「労働衛生検査(鉛・有機溶剤に係わる生物学的モニタリング検査)」の3分野において、「評価A」とされました。これは4区分の中でもっとも高い評価です。皆様の信頼にお応えするため、一層努力を重ねてまいります。



「手洗い」を再点検しましょう！

「手洗い」「うがい」「マスク」は、新型コロナウイルスなど感染症の予防対策に大切です。

「手洗い」は、今さらと思われるかもしれませんが、ここで再点検してみませんか。

中防災の機関誌「安全衛生のひろば」（4月号）から、まとめてみました。

手洗いワンポイントアドバイス

- 外出後などこまめに洗う
- せっけんや、せっけん液をしっかりと泡立ててから使う
- 洗い残ししやすい、指先・指の間・親指の付け根・手のひらのシワ、手の甲を意

- 識しながら洗う。利き手も洗い残ししやすいので注意
- 洗う時間の目安は30秒
- しっかりとすすぎ、しっかりと拭いて完全に乾かす
- タオルの使い回しはやめる。新しいペーパータオルで拭くのが有効
- できれば洗った手で蛇口を

- 触らない
- ペーパータオルを使って蛇口を閉める。外出先のトイレのノブも同様
- 何度となく手洗いをするので、手荒れがするかもしれません。これは感染リスクを高めるので、ハンドケアも大切です
- 手洗いの後、消毒剤を擦り込むとよい
- 手洗いができない時は、即乾性アルコール製剤を使う



まず流水で手を洗う。せっけん液を適量、手のひらに、擦り合わせて良く泡立てる



手の甲、指の背を洗う。指の間(側面)、股(付け根)を洗う。親指と親指の付け根の部分



指先を手のひらで洗う。手首(内側・側面・外側)を洗う。せっけん液を十分な流水で良く洗い流す



手を拭き乾燥させる。ハンドケアもしましょう