



NO, 137

ORIENTAL

INDUSTRIAL HEALTH NEWS

JUN.10.2021

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 TEL052(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)「トカゲの王国へ」



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>

令和3年度

行政運営方針

(愛知労働局労働基準部健康課)

健康確保及び

業務上疾病の状況

令和2年における業務上疾病件数（休業4日以上のある死者死傷病報告速報値による。傷者数）は、638名（労働者以下同じ）で、前年の416名に比べ、222名、53.4%の大幅な増加となった。

傷病分類別にみると、増加したのは新型コロナウイルス感染症を含む病原体による疾病（195名、前年比6、500%増）及び熱中症（92名、前年比80.4%増）等である。

また、令和2年における定期健康診断の結果をみると、何らかの項目に所見のある有所見率は54.6%（定期健康

診断報告書による。以下同じ）となっており、前年と比較すると1.9%上昇している。

項目別に有所見率をみると、割合の高い順に、血中脂質検査31.1%、肝機能検査16.9%、血圧検査14.7%、血糖検査10.9%の順となっており、いわゆる生活習慣病及び労働力の高齢化との関連が懸念され、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面はさらに増えるものと見込まれる。

さらに、仕事や職業生活に関する強い不安、悩みまたはストレスを感じる労働者が少なくなく、メンタルヘルス不調者の発生を事前に防ぐためには、ストレスチェック制

度の適切な運用を図るとともに、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく取組を行うことが重要である。

労働者の

健康確保対策

①職場におけるメンタルヘルス対策

メンタルヘルス不調者の発生を未然に防ぐため、各職場でメンタルヘルスケアを積極的に推進する必要があることから、労働者数50人以上の事業場に対し、ストレスチェックとその結果に基づく面接指導、集団ごとの集計・分析及び職場環境の改善等を含めたストレスチェック制度の総合的な定着を図るとともに、50人未満の事業場に対し、同制度についての理解浸透及び取組促進を行う。

また、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく4つのメンタルヘルスケアの手法について普及促進を図り、これら

に取り組んでいる事業場の拡大を図る。

②治療と仕事の両立支援

疾病を抱える労働者が治療を行いながら、仕事を継続することができるよう、「事業場における治療と仕事の両立のためのガイドライン」、「企業・医療機関連携マニュアル」について周知を図り、普及を促進する。

また、「あいち地域医療と仕事の両立支援推進チーム」を軸に、地域の関係機関と連携し、両立支援に係る関係施策の横断的な取組とその主治医、会社・産業医と患者に寄り添う両立支援コーディネーターのトライアングル型サポート体制の推進のための理解普及を図る。

③業務上疾病対策

ア化学物質による健康障害防止対策

労働安全衛生法令（特定化学物質障害予防規

則、有機溶剤中毒予防規則等）及び化学物質による健康障害を防止するための指針（がん原性指針）の遵守徹底、化学物質リスクアセスメントの推進、SDS（安全データシート）を中心とした化学物質の譲渡・提供時における表示・文書交付制度の推進等について事業者に対し必要な指導を行う。

また、昨年改正された溶接ヒュームなどに係る特定化学物質障害予防規則関連の円滑な施行を図る。

イ 石綿・粉じん障害防止対策

石綿ばく露防止対策について、地方自治体と情報共有を図りつつ、建築物、工作物等の解体等の作業における石綿障害予防規則及び技術指針に基づく対策の徹底等について、事業者に対し必要な指導を行う。

また、昨年改正された

石綿障害予防規則関連の円滑な施行を図る。

粉じんによる健康障害防止について、平成30年度から令和4年度までを実施期間とする「第9次粉じん障害防止総合対策」に基づき、じん肺健康診断の確実な実施、呼吸用保護具の適切な使用等の重点事項について、事業者に対し必要な指導を行う。

ウ 熱中症予防対策

熱中症は、暑熱な環境で作業を行う製造業、建設業、警備業等、多くの業種において発生が認められ、昨年は県下における熱中症が大幅に増加したため、夏期を迎える前に、愛知局版パンフレットを活用し、熱中症の知識、発生時の対応、暑さ指数に基づき事業者及び作業者が行う対策、熱中症予防に向けた対策の効果と残留リスクを意識することの重要性、さらに新型コロナ

ロナウイルス感染症対策を踏まえた対策等について周知を行うなど、集中的に取り組む。

エ 腰痛対策

職場における腰痛は、製造業、道路貨物運送業、小売業及び社会福祉施設等、多くの業種において発生が認められるため、労働局ホームページを通じた広報に併せ、あらゆる機会を捉えて「職場における腰痛予防対策指針」の周知を行い、同指針に基づく作業管理、作業環境管理、健康管理等への取り組みを促す。

④ 受動喫煙防止対策

労働安全衛生法及び令和2年4月1日に全面施行された改正健康増進法に規定された事項を含め、事業者が実施すべき事項を一体的に示した「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」について、あらゆる機会を捉えて

周知を図り、受動喫煙防止対策助成金制度を推進するとともに、引き続き地方自治体との連携を図る。

みんなで気を つける熱中症

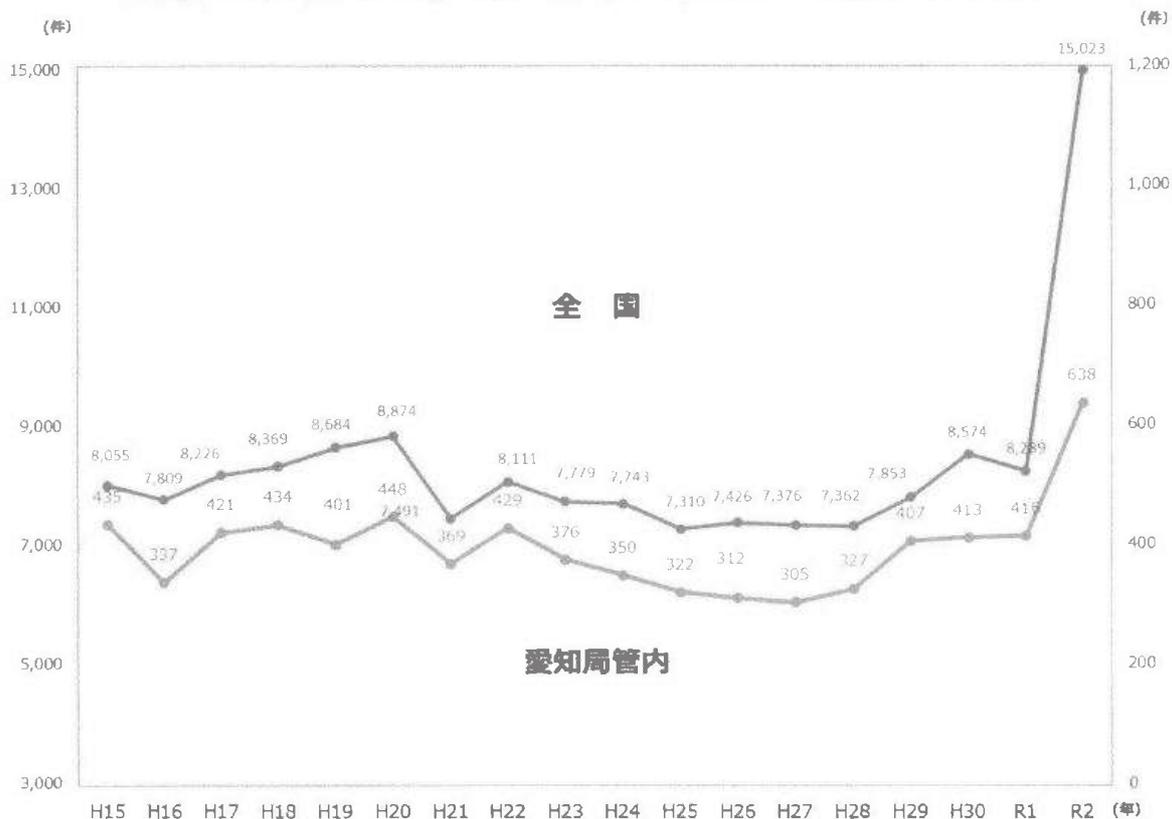
熱中症は気づくことで防ぐことができます。みんなで気をつけることで熱中症を防ぎましょう。

熱中症の予防は、こんなところに気をつけましょう。

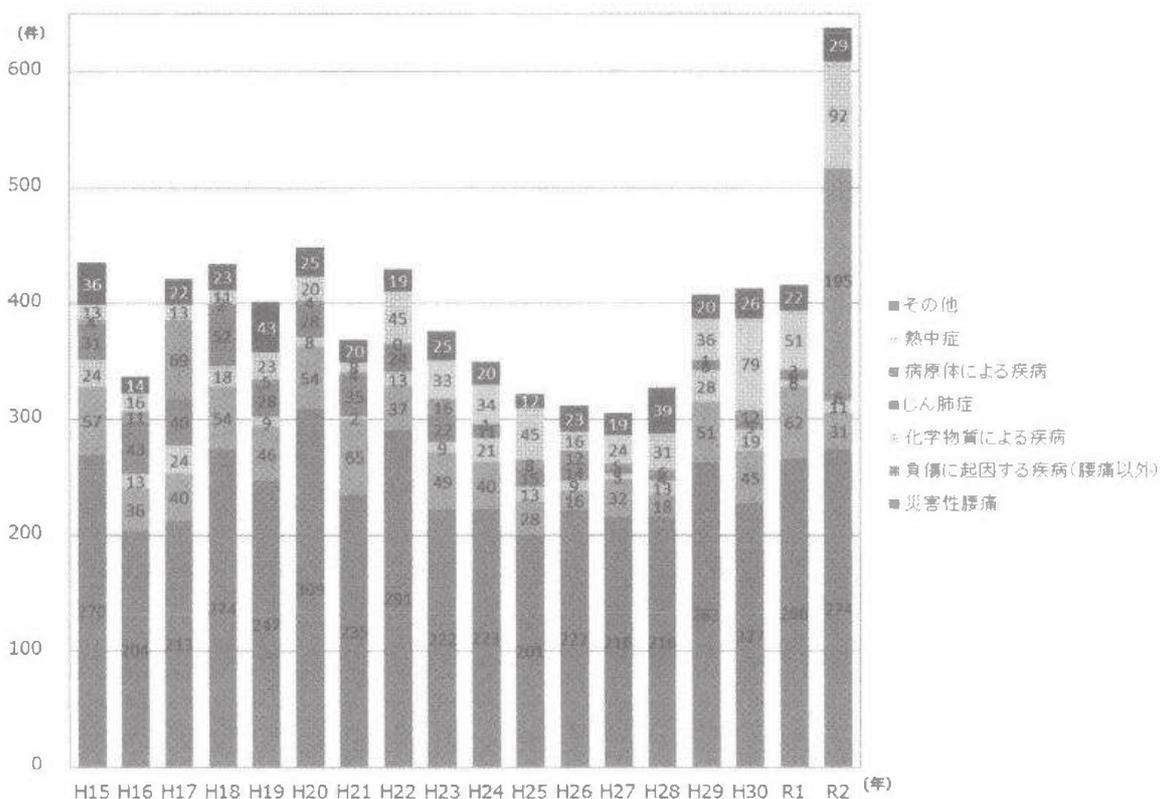
- ・ 気温と湿度を、いつも気をつけよう。
- ・ 熱や日差しからまもろう。
- ・ 飲み物を持ち歩こう。
- ・ 衣服を工夫しよう。
- ・ 休憩をこまめに取ろう。
- ・ 塩分をほどよく摂ろう。
- ・ 室温を涼しくしよう。
- ・ 少しずつからだをならそう。
- ・ 丈夫な体を作ろう。
- ・ 周りの人が気かけよう。

（日本気象協会）

業務上疾病発生状況の推移（全国・愛知局管内）



傷病別業務上疾病発生状況の推移（愛知局管内）



病気から身を守るための知識

感染予防に

免疫力をつけよう！

協会メデイカルクリニック・ドクター 甲斐一成 (医博)

会員の皆様、お元気でお暮らしのことと思います。

この文章を書いているのは4月の末ですが、気温は午後になると20度C以上も上昇して、初夏の風を感じるようになってきました。

藤の花は八分咲きとなり、人も虫も甘い香りに誘われて、筆者もカメラをぶら下げ、花見と出かけました。

今年は桜も一週間以上早く咲いて、入学式には時期がずれて寂しい思いをされた方も



多いのでは、と思います。三月、四月は春の健康診

断の時期にあたり、受けられた方もおられるのではないのでしょうか。

暇だからつい食べる

私の知っている施設では、体重が増加された方が多かったように思いました。

その時、「どうして体重が増えたのですか」とお聞きすると、「秋冬は食事のカロリーが高くなるので増加したが、これから夏になれば痩せるから、これで丁度良いのだ」との返事が返ってきました。

食事の時間や内容についてうかがうと、「仕事も短縮となり、休日も多くなつたが、この時期、出かけることは自粛。結局、家で何もしないで

過ごすことが多くなって「暇なので、つい食べてしまう」と言われる。

この状態が続けば、夏になつたら、痩せるとの話も怪しいのでは、と思うのですが...

そこで本人には、とにかく日に一度は外出すること、ジョギングでもなんでも良いから、昔やっていたスポーツを毎日のメニューを決めて実行するように、と話しました。

かく言う私も、一年前と比べて1kg以上増加しており、プールで泳ぐこととアルコール量を減らすことにしておりますが、戻りません。これ以上増加しないようにするのが精一杯なのです。

土日の休みには、とにかく出かけると決めているのですが、行き先が県内に限られていると、植物園とか神社仏閣ぐらいいしか思いつきません。結局は文頭に書いたようにカメラをぶら下げて花見に行くことしかできていないのです。

お薦めは和食の

調理法

さて、「体を動かすこと」以外で体重の増加を防ぐ方法に、カロリー制限があります。三食の食事の時以外に、カロリーは摂らないことです。

食事の時間とカロリー量を決めて、夜遅くなつてしまつた時はカロリーを減らして、翌朝に回すようにしましょう。

またカロリー量を低く保つためには、調理方法も大切となります。

油炒め、フライ、そしてマヨネーズの多用は、摂取カロリーを増加させて1.5倍に、多くなれば2倍ぐらいまで増加します。一匹の魚が二匹に化けてしまうのです。

お薦めの調理方法は、塩焼き、刺身、煮物など和食です。

肥満も、コロナ

感染症を重症化する

ここまで肥満防止と言いつつながら、野蛮な方法を話してきましたが、もう少し医学的な

立ち場からの生活法についてお話しします。

最近の肥満原因の大きな要素として、コロナ感染症の蔓延があることは明らかです。つまり「巣ごもり」ですね。

肥満がコロナ感染症の重症化にも大きく関係しており、その上に高血圧症などの合併症が重なる、重症化率が六倍以上に増加すると言われています。また、その逆に低

栄養で痩せている方も免疫低下を起こして、重症化しやすいといわれています。

つまり、バランスの取れた食事が感染から体を守り、感染した際には重症化を防ぐこととなります。

また栄養不良は体重減少がなくなると、ビタミン、ミネラルなどの不足が起こると、かかりやすく、重症化し易くなります。

発酵食品を

見直そう

それでは、どのような食事が健康的な食事なのでしょう。

戦前の日本型の食事は、低たんぱく、低脂肪、低ビタミン、低ミネラルとなる人が多く見られて、主として栄養欠乏による障害でした。

そのうえに、食塩の過剰摂取が高血圧、脳卒中、胃がんなどの病気の引き金ともなっていました。

しかし現在の問題は、

打って変わって生活習慣病と呼ばれるメタボリックシンドローム対策が主となってきています。

今回、提案するのは日本型の食生活を中心とし牛乳、乳製品に果物を加えたバランス型の食事です。

和食をベースとし、洋風、中華風のおかずをミックスした食事です。歴史的には、1970年代の食事が理想的だったといわれています。

その中で、日本型食事でよく食べられた漬物などの発酵食品に含まれる乳酸菌が、腸の中の悪玉菌と呼ばれる菌の繁殖を抑えて、腸内環境を整えてきたのです。

現在の乳酸菌食品はチーズ、ヨーグルトなどの動物系の乳酸菌食品が多く利用されていますが、従来、日本人の栄養は味噌、醤油、そして麹などの発酵食品が生活を支えてきました。

また現在、糖尿病の予防や治療には糖質制限が有効とされており、糖質制限を行っておられる方もおられる

と思いますが、短期間の血糖コントロールにはとても有効なのですが、長期的には、糖質であろうと、脂質であろうと。同じエネルギー量であれば、体重コントロールに差はなく、逆に動物性たんぱく質や脂質の量が増加すると、かえって死亡率が高くなるともいわれています。

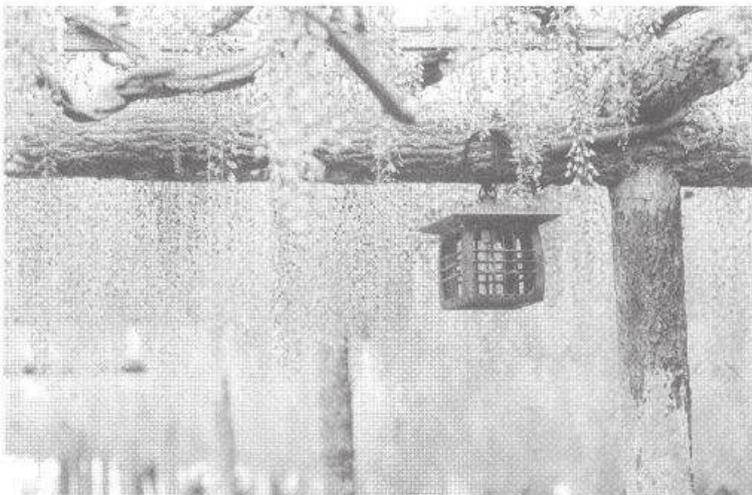
以前、「糖尿病のコントロールに糖質制限が有効である」との内容で本を出されていた方が、その後、心筋梗塞を発症された例もあります。

糖質も大切だ

糖質は脂質と異なり、身体活動には必須なエネルギーであり、活動量に比例して摂取量を増やすことが必要です。

糖質制限は体を動かさない時には有効と考えられますが、健康を保つ上では、運動量を増やして、筋肉量を増やし、基礎代謝量を高めて総エネルギー消費量を増やすことが、長期的な健康を保つ上で必要なのです。

最近では「フレイル」と呼



藤の花 (筆者撮影・天王川公園で)

ばれ、筋力が低下して骨折の危険性や社交性の低下を起す方が増加したことが、社会問題となっております。

運動量を保つことは、フレイル防止に役立ちます。

また身体活動を増加させる方法ですが、ランニングや強度の活動ではなくとも、座位や室内での低強度の活動が、結果的に食事を保つこととなり、必要な栄養を摂る助けとなります。

体内時計をリセットしよう

これまで食事内容と肥満、健康についてのお話をしてきましたが、次に食事の時間と、健康を保ち感染症を予防する上で大切な「免疫」についてお話しします。

人間の身体は24時間の生活リズムがあり、そのリズムを保つことで、体温やホルモン分泌が維持されていること

をご存知でしょうか。

身体には「体内時計」があり、この時計の周期は24時間より15分から20分長いのです。そのため、毎日リズムをリセットすることが必要です。

リセットには、朝の光を浴びて、朝食を摂ることが大切ととされています。「早寝早起き」をして、しっかりと朝ごはんを食べる」生活が、朝型の体内時計を作り出します。それに対して「夜ふかしや徹夜」は、体内時計に負荷をかけて、メタボリックシンドローム、不眠、感情障害、免疫疾患などの発生リスクとなります。

コロナ感染症対策は、今のところ免疫系を維持すること

現在、コロナ感染症の発生予防策として、仕事時間の短縮や在宅勤務が増加しており、出勤時間や就業時間が変動して、食事の時間、就眠の時間が大きく変化した方がおられると思います。

成人の話ではなくて恐縮ですが、小中学生対象の調査から、魚や大豆をたんぱく源とした和食の朝ごはんを食べている生徒は学力や体力が高く、精神的にも安定していることがわかりました。そしてスマートフォン利用時間が短く、睡眠が取れている傾向もみられています。

また朝食は子供だけで摂るのではなく、家族と一緒に摂っている子供の方が、早寝早起きができていることが分かっています。

両親の就業時間が変動すると、子供と一緒に生活する機会が減りますが、是非とも親子が一緒に食事や就眠など生活を共にして、間食や身体活動の減少をなくしてバランスの取れた身体と、体内時計を保ち、コロナウイルス感染症にかからない免疫系を維持しましょう。

現在コロナ感染症に対して、十分な治療法は見つかっていません。それが実現するまで、健康的な生活を維持して切り抜きましょう。



ワクチン接種の流れ

新型コロナウイルスの接種券が届きましたか？

医療従事者（約480万人）、65歳以上の高齢者（約3600万人）の接種が始まっていますが、皆さんのところは如何ですか？

まず予約が必要です。電話かオンラインで予約します。いずれも、なかなか繋がらず、予約できるまで時間がかかります。

接種が受けられる場所は原則、住民票を登録している市町村の医療機関、接種会場です。接種会場で本人確認をして、予診票の記入、医師による予診を経て、接種を受けます。接種は無料です。

ワクチン接種の流れ

- 自治体から接種券が届く↓
- 予約（電話かインターネット。なかなか繋がらない）、日時・会場を確認する
- 当日。肩を出しやすい服装で

- 受付け↓予診票記入↓問診↓接種↓接種済み証を貼ってもらう。次回の確認↓会場で15分以上待つ

副反応は？

副反応はあらゆるワクチンでも見られ、新型コロナウイルスのワクチン接種でも報告されています。

厚生労働省によれば、ファイザー製では、接種後に注射した部分の痛み、寒気、下痢、発熱等が見られることがあります。症状の大半は接種後、数日以内に回復しているとのこと。

主な副反応例（米、疾病対策センター・CDCによる）

- ・腕の痛み
- ・体のだるさ
- ・頭痛
- ・発熱
- また、まれな頻度でアナフィラキシーが発生したことが報告されています。

変異性について わかっていること

インドでの感染者急増の要因とされ、東京でも確認されている二重変異性について、わかっていることをまとめました。

インド株は、感染拡大の原凶としてウイルスの変異が2カ所で同時に起きる「二重変異株」ではと、指摘されています。一つのウイルスで「E484Q」と「L452R」という二つの変異が特徴です。感染力の増強や免疫の低下、ワクチン効果に影響を与える懸念があると言われています。専門家は「確定的なことはまだ言えないが、感染力は高まっているらしい。ワクチンの効果がやや低くなるのではと懸念されている」としています。

- ・英国株 国内で最も多く検出。感染力が強い恐れ（国内分析では約1.3倍）。N501Y
- ・南アフリカ株 感染力が強い恐れ。免疫を弱める恐れ。

る恐れ。N501Y/E484K

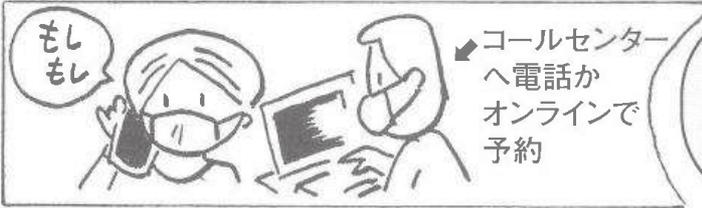
・ブラジル株 感染力が強い恐れ。免疫を弱める恐れ。N501Y/E484K

大阪や兵庫で流行の主流になりつつある「N501Y」です。東京ではこれまで、「E484K」が多く確認されていましたが、「N501Y」の割合が急激に増加しています。

「N501Y」は、若年層への感染力も高く、重症化しやすい可能性があるということです。若い世代での感染が目立っていて、さらなる広がりが懸念されています。東京都の変異性感染は半数余りが10〜30代です。大阪府によると、10代以下の感染が第3波では感染者全体の10%に対し、変異性感染者では19%に達したということです。愛知県でも、陽性者に占める変異ウイルスの割合が進んでいます。今月初めに半数以上となり、来月初めには7割余りになると推定しています。（NHKによる）

ワクチン接種を受けるまで

米ファイザー社新型コロナワクチンの場合です。



もしも

コールセンターへ電話かオンラインで予約

接種を受けられない人

- ・ 37.5度以上の発熱
- ・ 重い急性の病気
- ・ このワクチンの成分で重い急性のアレルギーの経験
- ・ 2週間以内に別のワクチンを受けた

接種の当日

● 持ち物



接種券と保険証、免許証、パスポートなど氏名と住所が確認できるもの



- 服装
マクスをすること。肩を出しやすい服でいきましょう

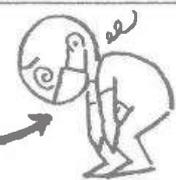
忘れると接種できないので注意

接種の流れ



接種後の注意点

「気分が悪い」「息苦しい」はすぐ医療機関に相談



接種日は激しい運動を控える



感染予防は今までと同じ



(手洗い・マスク・3密をさける)

メンタルヘルス 五月病と在宅病

五月病に加え、最近では、新型コロナウイルスの影響で家にもつて仕事をする在宅勤務が増え、これが新たなストレスを生む在宅病となっています。いずれも病名ではありません。

五月病は、主として新入社員の方がゴールデンウィークの明けごろにかけ、心身の不調を訴えることをいいます。

原因は、就職という大きな環境の変化によるストレスや緊張、不安等の張りつめた状態でできた疲れが、長い休みで一気に出てしまうことにあります。

昔から五月病と呼ばれるメンタルヘルス不調は、5月に限ったことではありませんが、この時期にで出ることが多かったため、そう呼ばれています。しかし、これが長引くと「適応障害」という正式な病名が与えられます。

体の症状としては、疲労感、疲れやすい、朝起きられない、不眠、食欲がない、眩暈や頭痛がする、便秘、動悸など。心の症状としては、イライラする、焦燥感、不安、無気力、思考・判断力の低下、興味・関心が湧かないーなど。



こんな症状が続いたら、本人に声をかけるか、産業医・保健師・看護師などに相談してください。

受診が必要と思われる

場合の注意点

① 受診が必要性を本人に伝える場合は、十分な配慮が必要です

- ・ タイミング (チェックリストにあるようなサインに気づいたら…)
- ・ 話す場所 個室などプライベートが守られるところ
- ・ 内容 遅刻や欠席が多い、仕事のミスが増えている、など客観的な事実を伝える。上司や同僚に相談しにくい内容なら産業医の面接をすすめる。
- ・ 口調 叱責や励ましをせず、穏やかな口調で声をかける人 直接の上司や同僚など、本人の状況をよく知る人
- ② 本人の状況を確認できる人から情報収集した上で、承諾・同意を得て進めることが大切です

五月病の対策

もっとも効果的な対策は、上司から積極的に声をかける

こと。

上司から声をかけられることで、「自分も職場に受け入れられている」「職場の一員として認められている」と感じることが出来ます。「誰にでもあることだ!」「頑張れ!」「気合が足りない!」など、安易な励ましや叱責は良くない。

専門家によると、心身の疲れが原因の五月病は、放っておくと「うつ病」に進行してしまうケースもあるので、早目に専門医(精神科、心療内科)を受診するよう勧められています。

まずは、気軽に医療機関に相談することが大切とされています。五月病は正式な医学用語ではありませんが、一般にこの季節の新入学生や新入社員に起こりやすいため、こう呼ばれています。

五月病を防ぐためには

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手に付き合う方法を考えましょう。十分な睡眠、休息をとるよりに心がけ、自分に合ったス

トレス解消法を見つけ出すことが重要です。特に几帳面でマメ、「いや」と言えずに物事を引き受けてしまうタイプの人に、五月病やうつ病にかかる人が多いといわれています。深刻に物事を捉えすぎずに、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、気楽に構えることが大切です。

在宅病

最初は通勤しなくてもいいからラッキーと考えた在宅勤務も、時が経つと苦痛になる面が出てきます。

通勤がなくなった代わりに運動不足がますますあります。また、人と直接接する機会が減り、相談する機会も減った。また、最初は歓迎された家族などからも疎ましく思われるようになった、などもあるかも



山本英夫・
協会産業カウンセラー

知れませんが。気分転換に外食しようにも、夜は自粛で営業時間が短い。ぶらつとコーヒーでも思っても、感染が怖くてなかなか外出できないこともあるでしょう。コンビニとの往復が精一杯かも知れません。だんだんストレスがたまってきた、これも放っておくと「うつ病」に進行するかも知れません。

運動不足と間食、家飲みなどから肥満も出てきます。家族との関係も何かギスギスしかねません。

解消法

休日以外は普段通りのリズムで行くこと。特に就寝時間。これを崩すとなかなか取り戻せなくなります。遅くまでディスプレイの前で頑張らないこと。また、自宅だからと遅い時間までテレビ漬けにならないように。睡眠はたっぷり取りましょう。休息も仕事の合間に時間を決めて取ること。運動不足は、ラジオ体操です。朝、昼、午後、ラジオのスイッチを入れて実行す

ることがミソ。NHKラジオ・第2放送の朝は、ラジオ体操の前後に語学の講座があるので、気分転換に語学の学習はどうでしょうか。

会社への通勤で歩く距離は、毎日の散歩でカバーしよう。ブラブラ歩きではなく、早足で歩く。

それでもストレスが解消しないなら、産業医、あるいは保健師に面接です。産業カウンセラーのカウンセリングも有効です。五月病と違うところは、自分で気づくことが多いということ。ただし、おかしいなと思ったら放っておかないことです。

カウンセリングを受ける

重要なことは、ストレスをため込まないことです。

協会メンタルヘルスマネジメント・サポートセンターの山本英夫・産業カウンセラーによると、「カウンセリングは1回の時間を5分にします。レポート、要するに信頼関係を築くのが最初の部分ですが、これは人によって

違います。レポートがうまくいけば、あとは話をじっくり聞いて差し上げます。話しているうちに、何がストレスになっているか、自分なりに整理ができます。そのストレスの解決法も自分で思いつくようになる」と言います。カウンセリングにかかる時間を5分にするのは、考えることに集中できる限界時間だから、ということ。す。

「カウンセラーが何か適切なアドバイスをくれるのではないか」と期待する方もおられますが、違います。「自身で見つけていたためだけの会話です」と山本さん。これは軽症のうつ状態（病名ではない）の方で、自分の話を聞いてもらうことで、すっきりした気持ちになることが多いそうです。家族とか信頼できる友人など、話をじっくり聞いてくれる人がいれば、同じ効果が期待できると言います。ただし「こころの問題」がある人には役立ちません。産業医等を通じて、専門医の診断を仰ぐこととなります。

新興感染症とは

協会理事長 福田吉秀 (医博・日本禁煙学会認定
禁煙専門指導者)

新型コロナウイルスの ワクチン効果について

今回は「新興感染症」について、お送りします。

人類の歴史は

感染症との闘い

この闘いに対しては、近代以降、公衆衛生の向上、抗菌薬やワクチンの開発などによって、防げる感染症を確実に増やしてきました。

「感染症は終わった」か、にみえました。

しかし、1970年以降、野生動物由来と考えられる



新しい感染症が次々に出て現れます。エイズ

(HIV感染症)、エボラウイルス病、SARS(重症急性呼吸器症候群)、MERS(中東呼吸器症候群)、COVID-19(新型コロナウイルス感染症)などがそうです。これまで30種類以上の感染症が見つかっています。

新興感染症とは

かつて知られていなかった新しく認識された感染症で、局地的あるいは国際的に、公衆衛生上問題となる感染症を「新興感染症」と呼んでいます。

このような感染症の出現は、森林開発や温暖化による環境破壊などで、人間が野生動物に接近し過ぎたことが原

因のひとつではないか、という指摘があります。

病原体を持つ動物の肉を食べたり、野外活動で蚊やダニに接したりすることにより、感染します。

ヒト→ヒト感染を起こすようなことがあれば、人類の脅威となることもあります。

一度、病原体の都市への侵入を許せば、密集した人々の中で、感染伝播を繰り返し、さらに、それが拡散して、国境を越えた世界規模の流行(パンデミック)となつてしまいます。

2002年のSARS

(重症急性呼吸器症候群)

21世紀最初の新興感染症による流行です。

2002年、中国広東省を起点に、ヒトからヒトへ感染する未知の病原体が現れ、東南アジアや北米など、短期間に世界中に広がりました。

このSARSは、2002年11月に最初の症例が見つかりました。

38℃以上の高熱に襲われ、

咳や呼吸困難などの症状を呈する肺炎を発症しました。

2003年3月まで、WHOに公式に報告されませんでした。

SARSウイルスは、コロナウイルスの一種で、もともとコウモリが持っていたものです。それが中国で売られていたハクビシンに感染し、ヒトに感染したのではないかとされています。

幸いなことに日本では、症例が出ないまま終息しました。

なお、2019年12月に、中国の湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症は、ウイルスの遺伝子からすると、コウモリの持つコロナウイルスに近いようです。

MERS

(中東呼吸器症候群)

MERSは、2012年に中東で発見された動物由来の感染症です。

MERSコロナウイルスは、コウモリからヒトコブラクダに感染し、ヒトコブラク

ダのよだれや、加熱不十分なミルクや肉から、ヒトに感染しました。

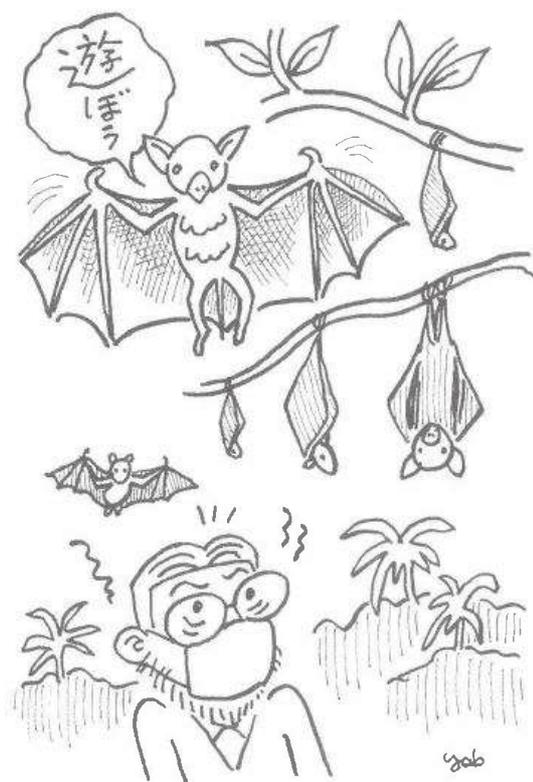
80%の症例はサウジアラビアですが、2015年に中東から帰国した男性から韓国に持ち込まれ、186人が感染しました。致死率は韓国で20%、中東では30%以上でした。

中東から日本に持ち込まれる危険性は、今日でもあります。

感染力について

比較すると

SARSは、無症状や軽症



の感染者からの、他人への感染は余りありません。重症化して、感染力が増します。検査と徹底した隔離で防げました。

MERSは、ヒトへの感染力は強くありません。韓国では、病院や家族間の限られた環境で、咳やくしゃみなどを介して感染が広がりました。

韓国は、徹底したPCR検査と隔離で流行を終わらせました。

一方、新型コロナウイルスは、発症の前後に感染力のピークがあり、他人にうつりやすいことで、短期間に感染

が広まりました。

感染症を防ぐ方法

感染症の侵入経路によって、予防方法は異なります。

接触感染では、何よりも「手洗い」です。十分な水で時間をかけて洗ってください。石鹸があればさらに良いでしょう。

アルコールは、コロナウイルスやインフルエンザウイルスには効果がありますが、ノロウイルスには効果がありません。

無症状の人も含めて、マスクを着用することを、「ユニバーサルマスク」と言います。ユニバーサルマスクの効果は、科学的に証明されています。必要に応じて、マスクはこまめに交換してください。

消毒液の空間噴霧

これは危険です。

もし行うとすれば、無人の状態で行う必要があります。人が吸入しない配慮が必要です。ただし、効果については疑問です。

首からぶら下げるタイプのものは、除菌効果はありません。よって、マスク着用と手洗いを、おろそかにしないようにご注意ください。

新型コロナウイルスのワクチン効果

ワクチンには、従来からの不活性ワクチンと生ワクチンがあります。日本では接種開始になったワクチンは、新しいタイプの m (メッセンジャー) RNA ワクチンです。

コロナウイルスの、表面のトゲトゲの部分を作る情報が入っていて、接種した部位で、マクロファージという細胞に取り込まれ、トゲトゲの部分の蛋白を作って、細胞の表面に提示します。

これに対して、抗体が作られ、また T 細胞性免疫も誘導されます。

生きたウイルスは入っていません。私たちの遺伝情報に変化は起こりません。

発症を防ぐ効果とともに、重症化を防ぐ効果が期待されます。

協会ニュース

令和3年度 通常総会を開催

協会会議室で

本年度の総会は、コロナ禍にあつてホテルでの開催を取りやめ、当協会会議室(名古屋千種区今池一丁目8-5、ターミナルビル、8階)で、開催することになりました。また総会後の講演会並びに懇親会は中止とさせて頂きます。

どうかご理解頂きますようお願い致します。

開催日時

令和3年6月24日(木) 午前10時から

開催場所

一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会、8階会議室

室 総会付議事項議案

- 第一号議案
令和2年度事業報告並び決算報告に関する件
- 第二号議案
役員に関する件

熱中症、全国

ワースト1を 返上へ!

愛知労働局

愛知県では毎年、数十名の方が休業4日以上となる熱中症を発症しています。またほとんどの年で数名の方が死亡しています。

熱中症の発生時刻は、気温が上昇する午後2時頃を過ぎた頃、午後3時から4時の間が最も多くなっています。しかし、全ての時間帯で発生しており、発生場所も屋外に限らず、屋内の割合もかなり高くなっています。

発生件数を見ますと、令和2年が休業88、死亡4となっています。

救急救命

及びAEDの 講習会を実施

協会では入社3年目の職員を対象に、第19回救急救命及びAEDの講習会を、3月17、18日の両日(1日2部制)で、協会ターミナルビル7階の待合フロアで実施しました。今回(春)は、42名が受講。次回は今秋に予定しています。

講習内容は、日本光電工業(株)からの2名を講師に、救命の手順、AEDの取扱いと3名1組の実習、質疑応答などを行いました。



石川清・協会理事が 瑞宝中綬章を受章



名古屋第二赤十字病院名誉院長で、協会理事の石川清氏が春の叙勲で瑞宝中綬章を受章されました。国内外で災害医療に尽力され、保健衛生功労の受章でした。

全衛連の精度管理調査で

腹部超音波検査分野で評価「A」を

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、検査分野における精度の確認を行っています。

全衛連では、健康診断の精度管理向上を目的に、毎年精度管理調査を実施しており、多くの施設がこれに参加して

います。令和2年度（第29回）の調査においては本部では、全衛連総合精度委員会、腹部超音波検査専門委員会及び日本人間ドック学会（いずれも公益社団法人）が実施した腹部超音波検査精度管理調査で「評価A」となりました。評価はA～Dの4区分があり、「評価A」は最も高い評

令和 3 年 3 月 17 日

精度管理調査評価結果通知書

【腹部超音波検査分野】

施設コード：23008
 (一社) オリエンタル労働衛生協会 殿

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
 総合精度管理委員会
 腹部超音波検査専門委員会

公益社団法人 日本人間ドック学会

令和2年度 腹部超音波検査精度管理調査を実施した結果

貴施設は、【 評価 A 】に
 なりましたので通知します。

【評価区分】
 評価A：評価合計点が、85点以上。
 評価B：評価合計点が、70点以上85点未満。
 評価C：評価合計点が、60点以上70点未満。
 評価D：評価合計点が、60点未満。

価となります。
 今後とも皆様の信頼にお
 応えできるよう一層の努力を

重ねてまいりますので、どう
 かよろしくお願い申し上げます。

コロナ禍で運動不足？ 大半の世代に体力低下が！

2020年度の体力・運動能力調査結果から

スポーツ庁は4月23日、2020年度の体力・運動能力の結果（速報値）を発表しました。それによると、体力

ます。スポーツ庁では、「数
 が少なく、以前と単純比較で
 きない」と説明しています。

テストの結果を点数化した合計点が、中高生から高齢者までの大半の年齢層で前年度よりわずかに減少し、幅広い世代で体力の低下が見られました。

握力や上体起こしなどの結果を点数化し、選択項目を含め、6～19歳は8～9項目（80点満点）、20～79歳は6～7項目（60点満点）を調べた。体力向上が続いていた高齢者は、男女とも全ての年齢層で前年度より低下、女性の減少幅の方が大きく、70代前半は38・38点で1・44点減、70代後半は35・71点で1・06点減となりました。

これは新型コロナウイルスの感染拡大による自粛で、運動機会が減ったことが影響した可能性が考えられます。

20～64歳の成人で上昇したのは、男性が20代前半と50代後半、60代前半、女性は30代前半と60代前半だけでした。

調査は昨年6～11月、6歳から79歳の男女8,431人に実施したもので、調査できなかった地域があり、対象者は前年度の15%にとどまってい

（中日新聞、4月24日の紙面から）

オリエンタル大阪健診センターに 名称を変更しました

ビル名もLUCID SQUARE SEMBAに改称

この4月より、協会大阪支部の健診部門であるメディカルクリニックの呼称を、「オリエンタル大阪健診センター」（旧・メディカルクリニック）に変更致しました。業務内容、電話・ファックス番号は従来通りです、ますますのご利用をお願い致します。また、ビル

ルから、「LUCID SQUARE SEMBA（ルーシッドスクエア船場）」と、呼称が変わりましたので、ご連絡致します。郵便物等ご面倒ですが、よろしくご対応頂きますようお願い申し上げます。なお、住所の変更はありません。協会への郵便物等は下記でお願い致します。



LUCID SQUARE SEMBA ビル

〒541-0056 大阪市中
央区久太郎町1-9-26、L
UCID SQUARE SE

MBA 一般社団法人オリ
エンタル労働衛生協会大阪
支部

新型健診車を導入しました

—協会本部

協会本部では、この3月に新設計の婦人科健診車を導入、すでに各事業所での健診業務に活動しています。

もいつそう向上しています。複数の検査が同時にできるのが特徴です。

この新型健診車は、マンモグラフィ、超音波検査機器を搭載、また子宮がん検査も可能にしています。画像の精度

