



岡山産業保健推進センター

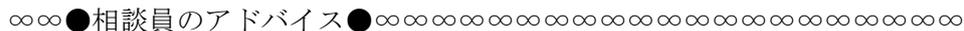
《おかやまさんぽメールマガジン (HTML)》 第5号 2008年7月1日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



## INDEX

- 1 相談員のアドバイス  
「派遣労働者と衛生管理」 角南相談員
- 2 新着図書・ビデオ紹介
- 3 センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）
- 4 今月のコラム
- 5 編集後記



### 「派遣労働者と衛生管理」

労働衛生関係法令相談員 角南 忠雄

労働者派遣法（以下「派遣法」という。）は、派遣労働者の就労に関して、労基法の適用領域と安衛法などの適用領域につき、派遣元、派遣先および双方（派遣元、派遣先）の責務を明らかにしている。今回は、後者について考えてみたい。

まず、衛生管理体制の確立である。派遣法では、安全管理者、作業主任者などの選任、職務の遂行といった安全関係については、派遣元に義務を課し、他方、

統括安全衛生管理者、衛生管理者、産業医などの衛生部門における職務権限などは双方に義務を課す。しかし、義務内容は必ずしも同一でなく、派遣元は衛生管理の一般的事項が中心となり、派遣元では特定業務を推進する上での具体的な危険・有害性にかかる事項に力点が置かれている。

次に、労働者の健康管理を考える際、大切なのは衛生教育である。派遣法では雇入れ時教育は派遣元、特別教育は派遣先に実施義務があり、作業内容変更時教育、危険有害業務教育等は双方にある、とする。もともと、派遣労働者が実際に就労するのは派遣元である。したがって、派遣元の行う雇入れ時教育についても派遣先の使用する機械・設備の概要や有害物の取扱い方法などは派遣先の教育資料や教材を利用するのが望ましい。また、場合によっては、これら教育の一部を派遣先に委託して実施してもよい。しかし、派遣先には教育の実施につき、派遣元に協力する義務はなく、未実施の場合には、派遣元の責任は免れない。行政通達では、安全衛生教育の内容などは、労働者派遣契約締結時に明確にすべきものとしている。

最も重要なのは、健康診断の実施及び事後措置の徹底であろう。派遣法は、健診の実施について、一般健診は派遣元、特殊健診は派遣先と区分している。注意すべきは、派遣先で有害業務に就いていた労働者が、その職場を離れ、現在有害でない業務のある職場に派遣されている場合である。この場合は、例外として派遣元に実施義務を課している。







この紫外線！種類は大きく3つに分けられます。

◎紫外線A（UVA） 波長が長く太陽光線の約9割を占める紫外線。

この紫外線は肌に黒っぽい色素沈着を起し、シミやシワ

を起こす原因を作ります。

◎紫外線B（UVB） 地表のほんのわずかしか届かない紫外線で、  
上記の1/10

くらいの線量。しかしとても強力なエネルギーを持っている

のでご用心。日焼けの原因や皮膚がんの原因となる紫外線。

◎紫外線C（UVC） オゾン層がある限り地球上には届いていない  
と言われてい

る紫外線。このUVCは殺菌灯など人工的に作られ使用され

ています。

### ♪♪♪紫外線の与える害

◎シミ 紫外線を多く浴びる事により、肌のメラニン  
を作る色素細

胞の遺伝子に変異し、メラニンを過剰に作るため、肌へた

くさんのシミができる。

◎シワ 皮膚にあるコラーゲンやエラスチンなどのハリや弾力に関

わる繊維を細かく切ってしまう酵素を生成してしまうため、

肌にシワができる。



晴れを100%とすると、曇りや雨の日は紫外線20%~30%だといわれています。

また薄曇りなどの弱い雲の場合は、80%の紫外線が肌へ届いていますので、

気を付けて下さい。

コンクリートや雪は紫外線を反射させます。特に雪面は大きな反射率があり、

スキー、スノーボードに行かれる方は気を付けた方がよいと思います。

### ♪♪♪紫外線のメリット

害がある、害があると言われがちな紫外線ですが、一応体にも良い点があり

ます。紫外線のメリットも合わせて覚えておくとよいのでは・・・

#### ☞☞☞適度な日光浴は自律神経を快調に☞☞☞

日差しを浴びる事により体内時計をリセットできます。活動と休息のリズムが出来

るため、自律神経を整える事ができます。

#### ☞☞☞ビタミンDを作成☞☞☞

皮膚内で合成されて生成されるビタミンDは、日光に当たる事によって生成され

ます。このビタミンDは、腎臓と肝臓に作用を受けて、身体に良い働きをします。

### ■■■紫外線対策法■■■

#### ♪♪♪日焼け止めの選び方

☞☞☞用途にあった日焼け止めを選ぼう！☞☞☞

日焼け止めには幼児用から大人用まで様々な種類があります。それぞれの用途に合わせた日焼け止めを選ぶ必要があります。

#### 👉👉👉日焼け止めの注意点👉👉👉

1. 一度にたくさん塗らない。こまめに塗り直しましょう。

外出時には特にこまめに塗り直すのが吉。

2. 外国産の日焼け止めはSPFが高めに設定されているので気を付けよう。
3. 肌に合わなかったらすぐやめる事。腕などに試し塗りして様子をみよう。

#### 🎵🎵🎵紫外線をカットする素材

紫外線をカットするには衣服も重要です。衣服には素材によって、紫外線を通すものと通さないものがあります。紫外線を通さない素材の衣服を選んで身体を紫外線から守りましょう。

#### 👉👉👉紫外線を通さない素材とは？👉👉👉

紫外線を通さない素材の代表は、ポリエステル素材と綿素材です。

綿といえばシャツ。襟のついたものや長袖であれば、尚紫外線をカットすることができます。

また、ポリエステルと綿の混紡素材で生地が綿密なものや厚手なものは強く紫外線をカットしてくれます。

最近ではUVカットを前提とした素材の衣服や、夏などの暑い季節でも着れるように吸湿性、速乾性を売りにした素材の衣服が販売されています。

### ♪♪♪サングラスの選び方

この頃、ファッション性でサングラスや眼鏡が流行っています。目には紫外線が非常に強い刺激となり白内障を起こしかねません。

こうしたサングラスや眼鏡を利用して紫外線をカットしましょう。

サングラスにも色々な種類があります。適切な物を選ばないとかえって目に影響をあたえてしまう場合がありますので気を付けましょう。

### ☞☞☞悪いサングラスとは？☞☞☞

色が濃いと眩しくなく、光をカットしがちだと考えられますがUV加工をされていない濃いサングラスはかえって目に影響を及ぼしてしまいます。

視界が暗くなり目の瞳孔が開いた所へ散乱紫外線が入り込んでしまい、結果目を傷つけてしまうからです。濃いサングラスを購入する場合は気をつけましょう。

### ☞☞☞良いサングラスとは？☞☞☞

上記のことをふまえると、色の薄いUV加工がされているサングラスが良いよう  
です。色は信号を見分けられるような色。

青色や黄色など奇抜な色よりオーソドックスな黒がおすすめです。

### ♪♪♪日傘の選び方・持ち方

いくら日焼け止めを塗ったしても、日のあたる場所に長時間肌をさらしてはさすが  
に害がないとは言い切れません。そこで役立つのが日傘や帽子などの日陰を作  
るグッズです。

### ☂☂☂良い日傘の選び方☂☂☂

日傘は白っぽい色よりも黒っぽい色を選ぶ事をおすすめします。黒は白よりも  
紫外線遮断効果が高いからです。もちろん白でも光を反射させる効果があるの  
で、ささないよりは紫外線を遮断する効果があります。

もちろんUV加工がされている日傘をおすすめします。

黒は熱を吸収するため、非常に暖められます。夏期などは、暑さによって白い傘  
と使い分けると尚良いです。

### ☂☂☂日傘の持ち方☂☂☂

日傘はたとえUV加工がされていても、肌から離れれば、離れるほど紫外線を  
カットする力が弱くなるといわれています。なるべく柄を短く持って、肌から離さな

いようにさすのがコツです。

日傘もいいですが、レジャーなどでは帽子など手が自由になるグッズをかぶるとよいです。

### ♪♪♪紫外線に効果がある食物

紫外線にあたると日焼けによってコラーゲンや活性化酸素が増え身体の栄養素

が足りなくなってしまう。

紫外線を浴びやすい時期に備えて、あらかじめ栄養素を蓄えておくといいです。

### 🍷🍷🍷ビタミンC🍷🍷🍷

コラーゲン合成の促進作用がある。

・摂取できる食材：ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、赤ピーマン、芽キャベツ

### 🍷🍷🍷β-カロテン🍷🍷🍷

代謝された分のビタミンA（ガンの抑制・免疫効果）になってくれる他、活性化酸素を

抑えてくれる。

・摂取できる食材：ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、しゅんぎく、等

### 🍷🍷🍷ビタミンB2🍷🍷🍷

皮膚の新陳代謝を高めてくれる

・摂取できる食材：レバー、うなぎ、いわし、等

### 🍷🍷🍷亜鉛🍷🍷🍷

不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が弱くなる。重要！

- ・摂取できる食材：レバー、かき、うなぎ、鶏のささみ

👉👉👉アミノ酸👉👉👉

メラニンの生成を抑え、できたメラニンを少なくする＝シミの効果。

- ・摂取できる食材：ハチミツ、ねぎ、卵、豚ひれ肉、等

### ■ ■ ■ 紫外線Q&A ■ ■ ■

日焼け&紫外線に関してよくある質問を集めてみました。参考にどうぞ！

Q 紫外線は蓄積していきますか？

A 蓄積はしません。が、紫外線によって現れた身体の障害は蓄積していくといつても過言じゃありません。浴び続けることはよくありません。

Q 肌が白い程、紫外線に抵抗力がないですか？

A 皮膚を守っているメラニンを多く生成できない為、紫外線に対しての抵抗力は白い方のほうがないと思います。

Q 日焼けサロンは大丈夫？

A 日焼けサロンの多くはUVAを使っていると思われませんが、これも人体へ少しず



業務係長 佐古

.....  
◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等を

お待ちしております。

今回の第6号は8月1日（金）の配信予定です。

▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。

▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願

いします。

▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは

禁止されていますので、必ず守ってください。

▼当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、

責任を負うものではありません。

利用者自身の責任においてご利用ください。

▼このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。

このまま返信していただいてもお答えできませんので、

必ず [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp) へご返信ください。

▼バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」

に掲載しております。

※「おかやまさんぽメールマガジン」(HTML)は、リッチテキスト (HTML)を

使用しています。記号等が正しく表示されない場合は、お手数ですが、

書式をテキスト形式からリッチテキスト形式 (HTML)へ変更してください。

\*-\*

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907 岡山県岡山市下石井 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館6F

TEL 086-212-1222

FAX 086-212-1223

HP : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

\*-\*