



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7号 2008年9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

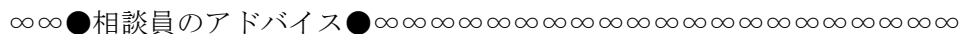
「交代勤務・深夜業従事者の健康管理について」

特別相談員 丸山 崇

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



「交代勤務・深夜業従事者の健康管理について」

特別相談員 丸山 崇

交代制の勤務体制を実施し 24 時間連続操業を行うことは以前より製造業や医療現場において行われてきました。近年は社会生活全般が 24 時間化へと向かっておりサービス業など幅広い業種で深夜業務が発生する状況が増加しています。

深夜業務はそれ自体が人間の生体リズムに反する就業形態であり、健康リス

クその他、通勤時などの安全リスクや家庭生活への影響など社会リスクも含むこととなります。交代制勤務・深夜業従事者のいる事業所においては、これらのリスクを認識した上で適切な就業可否判断と健康管理が必要になってきます。

今回は健康管理のポイントについて触れてみたいと思います。

①睡眠が一番な関心事項

深夜業従事者の健康調査で最も多い訴えは睡眠に関することとされます。

昼間に睡眠をとることで、深い睡眠がとれず疲労が蓄積していく労働者も多くいます。まずは、基本的なことですが、睡眠環境を見直す必要があります。

遮光カーテンによる光の調節、耳栓の使用、エアコンによる温度調節などです。

これだけでも睡眠の質がかなり違ってきます。

また、夜勤の途中で仮眠をとることも効果的だといわれています。深夜勤務の際は30分でもよいので、交代で仮眠をとることをお勧めします。

②勤務体制の見直し

3交代勤務体制を行う場合、日勤→準夜勤→夜勤（正循環）の勤務体制をとった

ほうが体への負担が少ないといわれています。これは、人間の生体リズムが24

時間より長いため、勤務が後ろに延びていく勤務体制のほうが体が順応しやすいからです。

また、2交代制の場合は一回の勤務時間が長い上に日勤から夜勤への変化が

大きく、3交代制に比べ体への負荷は大きくなっていきます。しかし、2交代制は通勤回数の減少などのメリットもありますので総合的に判断する必要があります。

③家庭状況等の考慮

特に女性が深夜業務を行う時には、育児・介護などの家庭状況も考慮する必要があります。家に帰っても家事をする必要があります、すぐに睡眠を取れる状況でない労働者は多くいます。交代制勤務・深夜業務というのは家庭環境が許し、家族の理解があって初めて可能な勤務形態です。事業所としても配慮を怠らないようにする必要があります。

④疾病治療者に関して

高血圧や糖尿病といった生活習慣病の疾病リスクがある労働者に関しては慎重に就業判断をする必要があります。そのほかメンタル疾患に関しても同様です。食事や睡眠が関係する疾患に関しては、深夜業務を行うことで疾病が悪化した場合、事業者は安全配慮義務違反を問われることもあります。法的な深夜業従事者健診が6ヶ月ごとに実施されますが、それ以外にも健康に不安のある労働者がいる場合は産業医等へ事前に相談しておくことが必要です。

交代制勤務・深夜業務は全てが悪いわけではありません。労働者にとっては、夜勤手当による収入の増加や平日に休みが取れることなどメリットがあります。事業者にとっても24時間操業することによる生産能力の増加などのメリットがあります。最も大切なのは「リスクを認識しておくこと」です。交代制勤務・深夜業

従事者の健康管理が適切に行われているか一度見直しをされてはいかがでしょ

うか。

.....

∞∞●新着図書・ビデオ・DVD紹介●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

★貸出期間は原則1週間（1回5本まで）無料ですので、是非ご利用ください。

★教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。

★初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

■■■図 書■■■

【全般】

〔01-301〕 私もママになる！

NPO法人日本せきずい基金

【関係法令】

〔02-104-1〕 六法全書 平成20年度版

①公法 刑事法 条約

〔02-104-2〕 ②民事法 社会法 産業法

(株)有斐閣

〔02-105〕 実務衛生行政六法 平成20年版

新日本法規出版(株)

〔02-112-1,2,3〕 安衛法便覧 平成20年度版 全3巻

(株)労働調査会

〔02-108〕 労災保険関係法令集 平成20年版

三信図書（有）

〔02-131〕 医療六法 平成20年版

中央法規出版（株）

〔02-140〕 安全衛生法令要覧 平成20年度版

中央労働災害防止協会

〔02-156〕 安全衛生スタッフ便覧 平成20年度版

中央労働災害防止協会

〔02-157〕 トラック運送業者のための労働実務 Q&A

（株）労働新聞社

〔02-158〕 新・労災事故と示談の手引

よくわかる示談と民事賠償額算定の実際

（株）労働調査会

〔02-159〕 労働基準法令総覧

（財）労働法令協会

〔02-160〕 改正 パートタイム労働法便覧

（財）労働法令協会

〔02-161.162〕 新版 労働者派遣法の法律実務(上巻・下巻)

（株）労働調査会

【産業中毒・職業性疾病関係】

〔03-108〕 粉じん障害防止ハンドブック

（株）労働調査会

【健康管理関係】

[04-272] 睡眠障害の基礎知識
睡眠の生理から治療、職域における対応まで

(社)日本労務研究会

[04-273] 事例で学ぶ一般健診・特殊健診マニュアル 改訂第2版

克誠堂出版(株)

【ストレス・メンタルヘルス関係】

[07-169] 僕の妻はエイリアン
—「高機能自閉症」との不思議な結婚生活—

(株)新潮社

[07-170] 「心の傷」は言ったもん勝ち

(株)新潮社

[07-171] 製造現場のためのメンタルヘルス
部下の「心の病」に気づいたとき…

(社)日本プラントメンテナンス協会

[07-172] 間違いだらけのメンタルヘルス
「心」が病気になる前に、打つ手はないのか

(株)法研

[07-173] うつ病の真実

(株)日本評論社

[07-174] 職場におけるストレス構造

(株)労働新聞社

■■■ビデオ■■■

【全般】

〔21(01)-239〕 パワーハラスメントと人権

―見直そう、職場と家庭の人間関係

部落解放・人権研究所

人権啓発ビデオ製作委員会

〔21(01)-240〕 交通遺族の叫び 生きていればこそ

―交通事故を起こさないために―

新生映画(株)

〔21(01)-241〕 疾走の迷宮―飲酒運転の悲劇―

(株)教配

【健康管理】

〔24(03)-313〕 がんを予防する日常生活

(がん予防 14 のポイント)

(株)新和

〔24(03)-314〕 食品添加物の安全性

加工食品と添加物 食べ物と健康シリーズ

(株)教配

【作業環境管理】

〔25(04)-29〕 問われる防火管理者の責任

―職場の中での防火対策―

(株)教配

【作業管理】

〔26(05)-63〕 リスクアセスメントとは

～リスク編～

〔26(05)-64〕 リスクアセスメントとは

～アセスメント編～

〔26(05)-65〕 リスクアセスメント

～工作機械作業編～

安全衛生映像研究所

〔26(05)-66〕 現場で活かすリスクアセスメント
—作業手順と KY—

建設安全研究会

〔26(05)-67〕 誰も教えてくれなかった
「脚立作業の落とし穴！」①本編

〔26(05)-68〕 誰も教えてくれなかった
「脚立作業の落とし穴！」②作業別詳細編

(株)プラネックス

.....

○○●センターからのお知らせ●○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

■■■研修会 9月予定■■■

【健康管理研修会】

・9月 3日(水) 14:30~16:00

当センタ

一会議室

「健診後の事後措置について」

講師 成松相談員

・9月 5日(金) 14:00~16:00

当センタ

一会議室

「メンタルヘルスマネジメント」

講師 丸山特別相談員

【カウンセリング研修会】

・9月18日(木) 14:00~16:00

当センタ

一会議室

「職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅡ」

講師 武田相談員

【産業看護研修会】

・ 9月30日（火） 14：00～16：00

当センタ

一会議室

「保健指導パートⅡ相手の心に届く保健指導」

講師 福岡相談員

■■■研修会 10月予定■■■

【健康管理研修会】

・ 10月23日（木） 14：00～16：00

当センタ

一会議室

「特定保健指導とコーチングについて」

講師 道明相談員

【メンタルヘルス研修会】

・ 10月 6日（月） 14：00～16：00

当センタ

一会議室

「摂食障害」

講師 勝田相談員

【労働衛生工学研修会】

・ 10月 8日（水） 13：30～15：30

当センタ

一会議室

「有害職場の管理（2）」

講師 高島相談員

※研修会 10月予定のお申込は、FAX・メールでお願いいたします。

■■■Topics■■■

□「メンタルヘルス対策支援センター」開設のご案内

働く人の心の健康を支援するため、「メンタルヘルス不調者等の

労働者に対する相談機関による相談促進事業」がスタートしました。

詳細内容については、当センターホームページのトップページの

”お知らせ”に掲載しております。

→<http://www.okayama-sanpo.jp>

なお、パンフレット等ご希望の方は配布します。

□「母性健康管理研修会」のご案内

平成20年10月9日（木）13：30～16：40

ピュアリティまきびにて「母性健康管理研修会」を開催します。

詳細内容については、当センターホームページに掲載しております。

→<http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

.....

○○●今月のコラム●○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

現代人の健康づくりに生かす” おばあちゃんの知恵袋” Part 1

ことわざに学ぶ現代養成訓
『食後の百歩』から『朝の果物は金』まで

■■■「かぜは万病のもと」おかしいなと思ったら安静第一■■■

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなどは、かぜの代表的な症状ですが、かぜは鼻からのどの奥に至る上気道になんらかの症状が起こる病気です。通常は2～3日で治りますが、疲れていたり免疫力が低下していると気管支炎、肺炎、腎炎などを引き起こすことがあります。時には死に至ることもあり、「かぜは万病のもと」とも言われます。

インフルエンザは流行性感冒とも言われ、従来、かぜの仲間とされてきました。急な高熱、悪寒、節々の痛みなどで始まり、肺炎、幼児では脳症を起こすこともあります。ただし、インフルエンザについては最近、普通のかぜとは別物と考え、もっと強烈な感染症としてとらえるようになってきました。鳥インフルエンザの流行もあって、新しい型のインフルエンザが発生するのではないかとされています。

いずれにしても、
”かぜかなと思ったら安静が第一”
です。

ウイルスは、乾いた空気と低温の環境で勢いを増しますから、換気とともに温めること、湿度を保つことが大事です。

マスク着用はかぜにかかった人が、飛沫感染で他人にうつさないためのマナーとされていますが、かぜの初期治療としても有効です。

マスクによって温度と湿気が保たれ、上気道を保護するのに役立つか

らです。

ところで、さまざまな病気の中には、初期症状がかぜの症状に似ているものも少なくありません。だるい、せき込む、といった症状が1週間以上続いたら、かぜと自己判断せず、診察を受けることが大切です。

■■■「さら湯は身の毒」浴室内の温度にも十分注意！■■■

「さら」とは「新しい」という意味。昔は、家で一番エライ人が一番湯に入るという習慣がありました。しかし、新しい湯は皮膚に刺激が強いので、特に高齢者に対しては、

” 熱いお湯は身の毒 ”

と言われるようになりました。

確かに、湯に何人か入って汗や脂肪分などが混ざると、肌へのあたりが柔らかくなりますが、何回もわかし直した湯は衛生上好ましくありません。

それならば、さまざまな入浴剤が入手できる現代のこと、「清潔な湯に入浴剤を加え、肌へのあたりを柔らかくした一番湯がいい！！」と考えても

不思議はありません。

ここで問題なのは、家庭の浴室における高齢者の事故原因です。

” 「さら湯」は、浴室内の温度にも問題があるのです。”

高齢者にとって激しい寒暖の差は血圧の急上昇につながります。

高血圧や心臓病の持病がある人はもとより、比較的健康的な人でも心臓への負担が大きくなります。つまり、

” 暖かい部屋からまだ温まっていない浴室の「一番湯」に入るのは、高齢者におすすめできないのです。”

高齢者、そして高血圧や心臓病の人には、浴室や脱衣室の室温は24±2℃が最適とされています。暖房が行き届かない浴室の場合、何人が使ったあとは室温が10℃近く高まるとの報告があります。その意味でも、一番湯よりは二番湯、三番湯がおすすめです。

浴室の室温が低い場合は、シャワーで給湯をしたり、入室前に3～5分ほど熱めのシャワーを室内にかけ、温かい湿気が立ち上がったところで、特に高齢者に対しては、入ると良いでしょう。また、洗い場でからだを洗うときは、バケツに湯をはって足をつけると、床からの冷気を防ぐことができます。

■■■「食後の百歩」運動不足の解消は歩くことから■■■

食後に百歩歩くと99歳まで生きる。これは中国のことわざですが、日本でも貝原益軒がその著書、『養生訓』の中で「毎日飯後に必ず庭

圃の内数百足しづかに歩行すべし」と書いています。

「食後に少し歩く」というすすめは、その昔は、歩くことで食べたものの消化吸収を助ける意味があったと推測されます。文明社会に生きる現代人にとっては、運動不足からくる筋力低下や肥満の防止のためにもおすすめです。

”安心安全な運動であるウォーキングを短時間でも積み重ねれば、健康づくり、病気予防に役立つことがわかっています。まずは「食後の百歩」から始めること、これは運動不足の現代人にこそ必要な養生訓でしょう。”

雨が降ったり、寒い日、暑い日は休むという人もいますが、貝原益軒は「雨中には室内の内を、幾度も徐行すべし」とも記しています。

時間と体力消費を惜しむ現代人はエレベーターやエスカレーターを利用しますが、この2つも運動不足を助長する元凶です。エレベーターを待つ時間、あるいはエスカレーターの手前で列をなす時間が合ったら歩いたほうが早いといった発想の転換も大切です。

階段の上り下りは、ふだんの生活で不足がちな筋肉負荷運動、すなわちレジスタンス運動として有効です。ひざに痛みがない人なら、3～5階分の階段はスポーツジム代わりに活用を。上りでは、かかとから

着地すると下肢全体の筋肉が鍛えられます。下りはバランスを保つ

鍛錬になり、日常生活での転倒防止にも役立ちます。

■■■全身の血行を良くして冷えを防ぐ「頭寒足熱」■■■

頭を冷やし足を温めることは健康に良いというのは、暖房のない昔から言われてきたことわざです。足は心臓から離れていて血液がうっ滞しやすい部位ですが、しっかり動かして温めると、全身の血行が良くなり、冷えなどを防ぐことができます。

暖房の利いた室内では暖気が上方に集まり、頭が温まって眠気を催します。

”受験勉強中は「頭寒足熱」の心がけが大事と言われてますが、これは全身の血行を良くして、脳の働きを活性化する意味でも理にかなっています。”

冷房が利いている環境では、冷えた空気が下のほうにたまり、足腰の冷えを助長します。冷房中こそ「頭寒足熱」が大切です。

ちなみに、長時間飛行機に乗った後に心臓発作などを起こすエコノミークラス症候群は医学的には深部静脈血栓症と言い、長時間座り続けることで太ももの奥の静脈にまれに血栓ができ、歩いている間に

その一部が血流に乗って肺に渡り、肺塞栓をもたらす病気です。

これも頭寒足熱とは逆の環境によって起こりやすくなります。エコノミ

ークラス症候群は、劇場や長時間の座り仕事でも起こる可能性があります

ます。席を立つことができれば、時々歩くことをおすすめしますが、やむ

なく長時間座っている場合は、つま先やかかとを上下させたり足の指

を握ったり開いたりするなど、足の血行を良くすることが予防につながり

ます。

何かとイライラ、頭に血が上るストレス社会でも「頭寒足熱」は意味
があります。くるぶしあたりから下の部分を熱めの湯につける足湯は
心身両面から「頭を冷やし」「足を温める」効果があります。

また、頭寒足熱は安眠の条件としても重要です。寒い夜は足を温め
ると寝つきがよくなりますが、気をつけたいのは低温やけどです。

電気毛布はタイマーをセットし、就寝後にスイッチが切れるようにします。

電気あんかや湯たんぽは足から離れた場所に置くことが大切です。

■■■「寝る子は育つ」細胞修復も睡眠しだい■■■

赤ちゃんは1日15時間以上眠り、その間に脳もからだも育っていま
す。

”睡眠中には成長ホルモンが分泌され、特に脳の成長には睡眠が
欠かせないと言われていました。”

まさに「寝る子は育つ」というわけです。

この成長ホルモンは、大人にとっても重要な役割を果たします。昼間
の活動で傷んだ細胞を修復するのが成長ホルモンだからです。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、約90分くらいずつ交互に
現れますが、そのなかで、特に大事なのは深い眠りのノンレム睡眠で
す。さまざまな成長ホルモンはこのときに分泌が促されます。

睡眠は量以上に質が大切です。熟睡することで、ノンレム睡眠が現
れやすくなるからです。レムとノンレムは睡眠中に交互に出現しますが
ノンレムのゴールデンタイムは午前2時前後とも言われます。夜更かし
昼夜逆転では、からだと心の両方の疲れが修復されにくくなります。
肥満も睡眠の質の悪さが影響していると言われます。

”質の良い眠りを獲得するには、昼間の適度な肉体的疲労が
有効とされます。”

日中に頻繁に居眠りをしたり、からだを動かさないでいると、夜の寝つ
きが悪くなります。最上の睡眠薬は軽い運動と心の安らぎ。ぬるめの

湯につかることも、安眠を誘います。

■■■「早寝早起き病知らず」生活にメリハリが生まれる■■■

生物はみな、太陽が昇るとともに活動を始め、太陽が沈むとともに活動を休止します。人間も例外ではありません。サーカーディアンリズムと言って、約25時間を周期に生理活動が繰り返され、人間はこれを体内時計で1日24時間に調整しています。

生体としての人間は、通常は日中に交感神経が優位に働いてアクセルモード、夜は副交感神経が働いてブレーキモードになります。これに反して夜更かしや昼夜逆転を不規則に続けると、調節機構が異常を来し、さまざまな自律神経失調症が起こります。下痢や便秘はその代表で、倦怠感、耳鳴りや頭痛、イライラや憂うつ感なども生じやすくなります。

早寝早起きは、生物としての人間の本来の姿です。とはいえ、現代生活で早く寝ることは、できるようで、なかなかできません。

”現状をリセットするなら、「早寝早起き病知らず」ならぬ「早起き早寝病知らず」こそ、現代版養生訓と言えます。つまり、夜はどんなに遅く床についても、朝は決まった時間に早起きをするので

す。”

いくら眠くても我慢して早起きをし、昼寝はやむをえない場合に限って

15～20分と時間を区切ってとる。これで、夜は軽い疲労感から自動

的に早く寝付くことができます。

なお、体内時計の中心は、脳の中で視神経が集まる視交叉上核という神経細胞の集まりに存在することがわかっています。これは眉間の奥に相当するあたりに位置し、目から入った光により時を刻み、全身に指令を出しています。

”早起きをしてしっかり光を取り込むと全身が活動モードになり、メリハリのある生活をスタートしやすくなります。”

反対に夜遅くまで蛍光灯やテレビなどのモニター画面を見ていると、

体内時計が夜モードを設定しにくくなるのです。

■■■「腹八分目に病なし」ゆっくりかんで満腹よりも満足を■■■

過ぎたるは及ばざるが如し。食べすぎは胃腸に負担をかけ肥満にもつながることは、昔から言われてきましたが、普通の食事をしているだけで太りやすい現代人では、腹八分目はより切実な課題です。

人間が満腹感を感じる仕組みにはタイムラグがあります。「おなかがいっぱい」と感じたときには、すでに食べすぎになっていると言っても過言ではありません。

” 食べすぎは肥満の原因になるだけではありません。

ぜん息では満腹になることが、発作の引き金になることがあります。新陳代謝が追いつかず肌荒れを招くケースも見られます。”

” 腹八分目を実行する秘訣は、食べ物をよくかんでゆっくり食べること。”

これであごの動きを介して脳にある満腹中枢が作動しやすくなり、満腹する前の食べすぎを防ぎ、しっかり味わうことで満足感も得やすくなります。

満腹感よりは満足感をめざす、腹八分目で満足できる自分をほめることも大切でしょう。

なお、嚙む回数は一口につき20～30回が良いとも言われます。

そんなにかめないという場合は、少なくとも食べ物を口に入れてかんでいる間は、次の食べ物をとらずに箸を置くことから実行してみましょう。

軟らかい食べ物をよくかむことはなかなかできませんから、野菜などかむ必要のある食材をメニューに組み込むことも大切です。食物繊維の多い野菜や海藻はカロリーも低いため、エネルギーの過剰を防ぐ意

味でも取り入れたい食材です。

■■■「朝の果物は金」栄養と水分を補給できる■■■

食べ物は何であっても、一日の活動を始める朝にしっかり食べて、夜は軽く済ませるのが自然の理にかなっています。なかでも

”朝の食事に果物がいいというのはふだんの食事では不足しがちなビタミンを補給し、酸味と甘味がからだを心地よく目覚めさせるからかもしれません。”

現代人の生活では、朝の果物はさらに大きな意味があります。その第一は、調理の手間がかからずに栄養と水分を補給できること。

また、ストレスの多い社会では抗ストレスビタミンとも言われるビタミンCが欠かせません。ドライアイ、ドライマウス、乾燥肌、そして血液ドロドロの人には、水分補給のうえでも大きな意味があります。さらに暑い季節には汗とともに水分やビタミン・ミネラルが奪われ、熱中症になることがあります。さらに果物には水分、ビタミン、ミネラル、特に疲労解消に役立つカリウムが豊富です。

最近の果物は糖度が高くなっています。果物の果糖はからだへの吸収が早く、活動前には格好のエネルギー源になりますが、夜遅く

食べれば体脂肪のもとになりかねません。その意味でも

”「朝の果物は金、夜は鍋」”

なのです。

なお、肥満が心配な人におすすめの果物は低カロリーの柑橘類。

また、リンゴの食物繊維のペクチンは過敏性腸症候群のおなかをいた

わり、下痢からも回復時の食事代わりにもなります。

ドライフルーツは糖分の固まりです。少量を楽しむ程度にしましょう。

.....

◎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。

次回の第8号は10月1日（水）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。

