

平成15年度に「粉じん職場におけるマスク効率と呼吸機能に関する研究」というテーマで実施しました。この際岡山県内のじん肺発生率の高い粉じん作業現場を訪問し、防じんマスク着用の効果をみるため、マスク着用時の粉じんのもれ率の測定を約200名の労働者について現場で行ったのですが、その結果マスクを着用していても、もれが平均で約24%あることが判明しました。

この調査結果を現場に還元するため、その後ほぼ毎週、粉じん職場（主に耐火煉瓦製造業）を訪問して現場作業者に個人的にマスクの管理、着用の指導を行ってきましたが、意外にマスクのことをご存じない人が多いのに驚いています。まず皆さんもそうかもしれませんが、マスクを着用しておれば粉じんを吸入しないと勘違いしている方が多い。ところが調べてみると先述の調査の時もそうでしたが、マスクを着用していても100%もれている（マスクをつけていないのと同じ）方が多数おられます。これまで、この着用個人指導を約1000人位の作業者にしてきましたが、100%もれている方が何十人もおられました。

原因はいろいろありますが大別して2つになります。

一つは「マスクが悪い」
もう一つは「着用の仕方が悪い」

の2つです。今日は「マスクが悪い」についてお話したいと思います。

マスクが悪いというとマスクのメーカーさんに怒られそうですが、メーカーさんの

作られるマスクは全く問題ありません。問題は会社から支給された使用者の管理の問題です。支給後、半年、1年、2年と使用する間の管理が悪いため本来の効果がでなくなっているのです。100%もれているのは大部分マスク側の原因です。例えばフィルターのはいついていないマスクを使用している。面体の割れているマスクを知らずに使用している（メリヤスを被せているため割れていることに気がつかない）。面体が変形し、全く顔にフィットしていない等々がありますが、最も多いのは排気弁が全く駄目になっているケースです。排気弁は薄いゴム板ですから、長期間の使用でゴムの老化が起こり変形してきます。まず弁が巻き上がってきます。最終的には弁が小さいゴム塊になっている場合があります。そうなるとそこから空気を吸入し、排気することになり、フィルターは全く使用されないこととなります。

（フィルターの交換が不要になりますから経済的ですが）

ところが、この排気弁について、ほとんどの人が無関心でした。こんなものがあるということをはじめて知った。という人も沢山おられました。本来はこの弁もフィルターと同様交換すべきものなのですが、なかには入社以来20年間同じマスクを使用しているというツワモノもおられましたが、その方のマスクには排気弁が影も形もありませんでした。この方のように排気弁がなくなっているのに気づかず使用している方が何名もおられました。労働者がじん肺から身を守るために自分で出来ることはマスクをきちっと管理し、粉じんを吸入しないことにつきますと思います。

●第3位●

27(06)-85

職場再点検シリーズ チェックしようあなたの職場 (27分)

●第4位●

21(01)-65

チームワークと人間関係 (24分)

●第5位●

27(06)-70

<新・職場のメンタルヘルス>

②職場復帰編 スムーズな職場復帰のために

—職場復帰のノウハウと注意点— (17分)

●第6位●

24(03)-285

見直そう！あなたの生活習慣 あなたの1日を再点検

～食事・アルコール・たばこ・歯周病～ (20分)

●第7位●

21(01)-172

これで納得！職場の5S ①職場が変わる！5Sの基本 (20分)

●第8位●

24(03)-290

メタボリック・シンδροームを予防する ボディデザイン体操 (16分)

●第9位●

27(06)-61

メンタルヘルス・ケア実践のための職場のストレスマネジメント

①管理監督者の役割 (27分)

●第10位●

27(06)-62

メンタル・ヘルスケア実践のための職場のストレスマネジメント

②部下の心をひらく相談対応のノウハウ (27分)

◇◆◇◆D V D編◇◆◇◆

●第1位●

99-20

メタボリックシンドローム—あなたは大丈夫?!— (30分)

●第2位●

99-19

コーチング・スキル実践講座 「傾聴・承認・質問」 (106分)

●第3位●

99-25

見直そう 仕事の気配り・職場のマナー

～そこが迷惑・失礼・不愉快のもと!～

① [職場の1日] 気配り・ケジメをチェック! (27分)

●第4位●

99-27

職場のメンタルヘルスを考える 心身症～心と体のケア～ (34分)

■■■研修会 1月・2月・3月予定■■■

【産業看護研修会】

当センター会議室

・1月20日(火) 14:30～16:00

「保健指導パートV 評価」

講師 福岡相談員

【健康管理研修会】

当センター会議室

・2月 3日(火) 14:00～16:00

「化学物質を扱う際の健康管理」

講師 山本相談員

・3月27日(金) 13:30～15:30

当センター会議室

「検診結果の見方と対応」

講師 村嶋相談員

【メンタルヘルス研修会】

当センター会議室

・2月 6日(金) 14:00～15:30

「復職困難」

講師 中島相談員

・2月 9日(月) 14:00～16:00

当センター会議室

「出産後の精神管理」

講師 勝田相談員

・3月4日(水) 14:00～16:00

当センタ

一会議室

「適応障害について」

講師 大月相談員

■■■平成20年度産業保健研修会（産業医・医師の方）■■■

日時 : 平成21年1月22日（木）14:00～17:00

場所 : まなび広場にいみ小ホール（岡山県新見市新見123-2）

単位 : 基礎研修 後期2単位、実地1単位

: 生涯研修 専門2単位、実地1単位

■■■平成20年度産業保健研修会（産業医・医師以外の方）■■■

日時 : 平成21年1月22日（木）14:00～17:00

場所 : まなび広場にいみ小ホール（岡山県新見市新見123-2）

※研修内容は両方一緒です。

I 職場における新型インフルエンザ対策の基本戦略について

近畿医療福祉大学 社会福祉学部臨床福祉心理学科教授

岡山産業保健推進センター メンタルヘルス相談員 勝田 吉彰先生

II 花粉症罹患労働者に対する職域保健上の配慮について

(独) 労働者健康福祉機構吉備高原医療リハビリテーションセンター内科部長

岡山産業保健推進センター産業医学特別相談員 名部 誠先生

Ⅲ 粉じん測定と正しい防じんマスク装着法について

(財) 淳風会 顧問

労働安全・衛生コンサルタント・第一種作業環境測定士

岡山産業保健推進センター労働衛生工学相談員 西出 忠司先生

詳細内容・お申込については、

当センターホームページ→研修・セミナーのご案内→センター主催

に掲載しております。

■■■産業医研修会■■■

日時 : 平成21年2月12日(木) 19:00~21:00

場所 : 岡山労災病院第3会議室

単位 : 基礎研修 後期研修1単位、実地研修1単位

: 生涯研修 更新研修1単位、実地研修1単位

受講料 : 2,000円

定員 : 40名

内容 : 「石綿健康被害救済法と改正点」

: 「じん肺読影実習」(実地研修)

日時 : 平成21年3月12日(木) 19:00~21:00

今月は、” 暮らし ” をテーマについて掲載します。

「住まい」が招く心身の不調

→「暮らし」のなかには、健康を害するさまざまな危険がひそんでいます。

→有害な化学物質によって、思わぬ健康被害を受けることもあるのです。

■■■増加しているシックハウス症候群■■■

日々の暮らしのなかで、私たちの心身はさまざまな危険にさらされています。

この章を通して、トラブルの原因とその対処法などを、ぜひ知っていただき

と思っています。

新築やリフォームした住宅に入居したあと、心身の不調を訴える人が増えて

います。住宅がなんらかの原因になっていると考えられる心身の不調を、シック

ハウス症候群と呼びます。

夏、高温多湿になる日本では、かつては風通しのよい家のつくりになってい

ました。近年は、アルミサッシなどによって気密性が高まり、その結果、自然に

換気がされず、室内に化学物質がこもるようになりました。

■■■有害化学物質は建材や家具から発生■■■

住宅の建材や内装材には、多くの種類の化学物質が含まれています。

とくに問題となるのが、ホルムアルデヒドやトルエンなどの揮発性有機化合物

で、天井や壁などから放出され続け、じわじわとからだをむしばみます。

また、住宅の気密性が高まることで、室内の有害化学物質の濃度が減少しに

くくなりました。建材ばかりでなく、家具やカーペット、カーテンなどからも有害物質が放出されているので、注意が必要です。

シックハウス症候群をきっかけに、家のなかだけでなく、あらゆる場面で空気中のわずかな化学物質にも反応してしまう「化学物質過敏性」になる場合があります。

シックハウス症候群や化学物質過敏症は、血液検査などでは、特別な結果がみられないことがあり、診断がむずかしいものです。ひとまず、不定愁訴や自律神経失調症と診断され、症状別に多くの種類の薬を処方されるケースもみられます。原因が取り除かれないため、ますます症状が悪化する悪循環におちいることもあるようです。

♪♪♪シックハウス症候群のおもな症状♪♪♪

目 : チカチカする、痛い、かゆい、視力が低下する、視野が狭くなる

脳・神経 : 痛い、重い、イライラする、不安感を抱く

記憶力・集中力・思考力が低下する

鼻 : 鼻水がでる、つまる、くしゃみがでる、においに敏感になる

皮膚 : 湿疹がでる、かゆい、あざができやすい、アトピー性皮膚炎を招く

のど : ヒリヒリする、つまる、せきがでる

全身 : 首筋や肩がこる、疲れやすい、だるい、眠れない、朝起きるのがつらい

胃腸 : 吐き気がする、嘔吐がしやすくなる

■■■シックハウス症候群を防ぐには■■■

有害化学物質をいっさい含まない自然素材の住宅が理想ですが、現実には
むずかしいことです。ここでは、いますぐにできることをあげてみましょう。

こまめに換気する

できるだけ窓を開け放ちましょう。とくに冷暖房を使う季節には、1時間に1回
は窓を開けて換気します。

換気扇を活用する

防犯やプライバシーの点でどうしても窓を開けられないときには、キッチン、
トイレ、浴室の換気扇を回してみましょう。

暖房器具は排気システム重視

暖房器具がだす燃焼ガスもシックハウス症候群の原因になります。戸外に
排気するヒーターや床暖房などにしましょう。

完成から入居まで期間をおく

化学物質の濃度は新築やリフォーム直後がもっとも高いので、完成後は通風

をよくして、入居まで、できれば3ヶ月くらい時間をおきましょう。

カテキン、ハーブなどを室内に霧吹きするのもよいでしょう。

?化学物質過敏症

シックハウス症候群が、住居内の有害物質に反応するのに対し、化学物質

過敏症は、あらゆる環境において微量の化学物質に過敏に反応する。

地球上には100万種類以上ともいわれる人体に有害な化学物質が存在し、

いったん発症すると日常生活にも支障をきたすようになる。

?不定愁訴

いろいろな検査をしても、原因となる身体的異常はみつからないのに、本人は

は様々な不調を訴える状態。全身倦怠、微熱感、頭痛、耳鳴り、動悸などが主な

自覚症状。日によって症状が変わったり、複数の症状を同時に訴えることも。

?自律神経失調症

全身倦怠感、めまい、頭痛、動悸、集中力の低下、気分の落ち込みなど、

身体的・精神的な症状が現れるが、検査ではその原因がわからない場合、

診断されることがある。

!シックハウス症候群対策

保健所にシックハウス相談窓口を設けている自治体が増えている。化学物質

などの検査（測定）は有料。さらに、くわしく知りたい場合、国土交通省シックハウス対策のホームページも参考に。

身のまわりの「危険物質」に要注意！

→家庭のなかには、化学物質があふれているのです。

→便利さ、手軽さにひそむ「危険な側面」もぜひ知っておこう

私たちが毎日なにげなく使っている洗剤や殺虫剤などには有害な化学物質が含まれていて、健康をそこねる原因にもなるのです。家庭の中にある「危険物質」を点検してみましょう。

■■■消臭剤・芳香剤■■■

家庭用の一般的な消臭剤には、合成界面活性剤が含まれ、皮膚炎や肝臓障害を招くことがあります。また、芳香剤の合成香料は、気化して呼吸器から吸収されて頭痛の原因になります。トイレや水まわりはこまめに掃除をしたり換気をよくすることで、においの発生をおさえます。消臭剤や芳香剤の使用はできるだけひかえ、消臭や室内の空気を清浄に保つためには木炭や竹炭を利用しましょう。

■■■住居用洗剤■■■

「がんこな汚れを簡単に落とす」といったうたい文句の住居用洗剤は、洗浄力を高めるために多くの合成界面活性剤が含まれていて危険です。合成界面活性剤は分解されにくく、河川の汚染など環境にも影響を与えます。こまめな掃除がいちばんです。

■■■カビ取り剤■■■

主成分は次亜塩素酸ナトリウムで、吸い込むと頭が痛くなったり気分が悪くなります。また、酸性の洗剤と混ぜると塩素ガスを発生して、目やのどの粘膜をいため、さらには肺浮腫をおこすことがあるので、とても危険です。カビは予防が第一です。「汚れは早めに落とす」「水分はこまめにふきとる」、そして「換気をよくする」ことが基本です。

■■■床用ワックス■■■

ワックスに含まれるキシレンなどの揮発性有機化合物は、目やのどを刺激し、肝臓や脳神経にも影響を与えます。

フローリングの床は、かたくしぼった雑巾でまめにふき、安全性の高い蜜蝋ワックスを利用しましょう。

■■■殺虫剤■■■

殺虫剤は強い毒性をもつ有機リン系の薬品が主成分です。とくにスプレー式のものは、成分が体内に吸収されやすく危険です。防ダニシートにも有機リン系

の薬品が使われており、さけないものです。虫の嫌うミントなどのハーブを利用
しましょう。

■■■電子蚊取り器■■■

煙においもない電子蚊取り器ですが、ピレスロイド系の化学物質が使われて
います。高濃度で長時間吸い込むと、神経系に影響がでることがあります。蚊取り
線香の煙にもアレスリンという化学物質が含まれ、長時間吸うと頭痛やめまい
を起こします。就寝時は蚊取り器のスイッチを切ったり、蚊取り器に頼らず、網戸
で虫の侵入を防いだりして、有害な化学物質を吸い込まないようにしましょう。

♪♪♪炭を暮らしに取り入れよう！♪♪♪

健やかで快適に暮らすために取り入れたいのが「炭」です。最近とくに注目され
るのが、シックハウス症候群の原因となる化学物質を軽減する効果です。体にや
さしい炭には、大きなパワーが秘められています。

○●○空気の浄化○●○

「置き炭」をすることで、室内の有害な化学物質を減らす効果があります。

これは、炭の吸着作用によるものです。炭の表面には無数の穴があいており、
表面積は1gあたり畳200枚分ともいわれ、空気を汚す物質を吸着します。
かごなどに盛って部屋に置くとインテリアとしても楽しめます。部屋の空気の

通り道に置くと、より効果的です。

高価な備長炭などもよりも、ふつうの黒炭や竹炭のほうが穴が多く、においや化学物質を吸着する作用は、高くなります。黒炭や竹炭をたっぷり利用しましょう。

○●○温度を調節○●○

押入れやタンス、靴箱など、湿気がこもりやすい場所に炭を置くと、炭の調湿作用によって快適な状態を保てます。

炭は、通気性のよい布に包んで使います。押入れの場合、スノコを敷いてその下に炭を入れるとより効果的です。タンスと靴箱には、各段に炭を置きますが、湿気は下にたまりやすいので、下段に多めに入れるのがポイントです。湿度調整にも、黒炭や竹炭が向いています。

○●○においを徹底消臭○●○

トイレやキッチン、冷蔵庫や車のなかなど、においが気になる場所には、ぜひ炭を利用しましょう。炭の無数の穴が嫌なにおいを吸着します。キッチンの排水口や三角コーナーには、古ストッキングに包み込んで使い、冷蔵庫では清潔な布やキッチンペーパーで包んだものを置きます。トイレや車内に置けば、狭い空間で化学物質たっぷりの芳香剤を吸い込む心配もなく、いつもさわやかな空気が保てます。

○●○炭のお手入れ○●○

においや湿気を吸着した炭は、2～6ヶ月を目安に手入れしてください。タワシな

どを使って水でよく洗い、風通しのよい場所で丸1日ほど陰干しします。冷蔵庫の

消臭に使用する場合は、洗ったあと煮沸消毒します。

くり返し使ってもろくなった炭は、砕いて園芸用土に混ぜたり、布の袋につめて靴の乾燥剤として利用できます。

ハウスダスト対策でアレルギーを遠ざける

→室内に舞うハウスダストは、アレルギー疾患の大きな原因となります。

→ハウスダストを減らすさまざまな工夫。できることから始めてみましょう。

■■■ダニがハウスダストの親玉■■■

アレルギーの原因となる物質として、食べ物、薬品、花粉、動物毒、金属などさまざまなものがあげられますが、一年中身近にあって多くの人のアレルギーの原因となっているのがハウスダストです。

その名の通り「家のなかの塵」で、ほこり、ダニ、カビ、外からもちこまれた花粉、ペットの毛、人のフケやアカ、食べ物のカスなども含みます。

そのなかで、もっとも問題になるのはダニです。ダニは、世界中で5万種類以上が確認されていますが、このうちアレルギーの原因となるのは、チリダニです。

チリダニには、コナヒョウヒダニとヤケヒョウダニの2種類があります。体長0.3~0.4mm

ほどで、肉眼ではみえません。生きた成虫ばかりでなく、ダニの死骸や糞、卵の殻などもアレルギーの原因になります。特に糞には強いアレルギー性があることが、これまでの研究でわかっています。

人間のフケやアカ、食べ物のカスなどは、直接アレルギーの原因にはなりません、ダニのえさになるので油断できません。

■■■住宅と生活様式の変化でハウスダストが増加■■■

私たちが生活していくうえで、ハウスダストはどうしても発生するものです。ハウスダスト自体は昔から存在したのですが、近年の急激な増加にはいくつかの理由があります。

「住宅の気密性が高くなり、家の中の換気が自然に行われなくなったこと」

「エアコンの普及で1年中室温が20℃くらい保たれるようになったこと」「居間にはカーペットを敷いてソファを置くというスタイルが一般的になったこと」などです。

ライフスタイルの変化により、ダニが繁殖しやすい条件が整えられてしまったわけです。

さらに、スギ花粉の飛散量の増加や身のまわりの化学物質が増えたことなど、複合的な要因も考えられます。

■■■子どものアレルギーはハウスダストの影響大■■■

「アレルギーマーチ」という言葉がよく聞かれます。これは、年齢によって体に現れるアレルギー症状が変わっていくことを指しています。だれもが同じ経過をたどるわけではありませんが、次のように現れるケースが多いようです。

まず、消化機能や皮膚の抵抗力の弱い乳幼児期にはアトピー性皮膚炎、幼児期には気管支ぜん息、学童期になるとアレルギー性の鼻炎や結膜炎、その後は花粉症と、つぎつぎに発症していきます。ひとつの症状が治って、また別の症状がでる場合と、複数の症状が重なって現れる場合があります。

1日の大半を室内で過ごす乳幼児期は、ハウスダストの影響が特に大きいものです。幼い子どもは自分の意思で部屋の環境を整えたり、外へでることができません。大人の気くばりが必要です。ハウスダストによってアレルギーの引き金がかかると、その後、アレルギーマーチにのる可能性が高くなってしまいます。

アレルギー疾患の発症を抑えるため、また症状を悪化させないためには、何よりハウスダストを減らすことが重要です。

！ダニの繁殖力

ダニは、卵から幼虫、第一若虫、第二若虫と脱皮をくり返し、2～4週間で成虫になる。それから約100日間生きるが、その間、メスは毎日2～3個の卵を産みつづける。これをもとに、1匹のダニが10週間後には数百匹に増えるとするデータがある。1年中一定の温度が保たれる現在の日本の住宅では、その繁殖率

も高まっている。こまめな換気や掃除で、ダニの増殖を防ぐのが肝心。

◎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12号は2月2日（月）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 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。

*-**

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

*-**