

### ●職業病とは？

現在、さまざまな職業がありますが、その職業についているからこそ、かかってしまう病気があります。それが職業病です。医学用語では「職業性疾病」、労働基準法では「業務上疾病」といいます。

たとえば足腰を酷使するサッカー選手やカメラマンは坐骨を傷めやすく、坐骨神経症という病気を抱え込んでしまう場合が少なくありません。看護師なら消毒液で手荒れを起こしてしまい、エステティシャンなら指や腕を酷使するためにその部分を痛めていることが多いのです。また、2005年に問題となったアスベストによる健康被害も職業病の代表的なもので、中皮腫や肺がんなどの病気を患った多くの方が労災認定を受けました。近年では、労働の質、環境の変化によって職業病にも変化がみられ、ここ数年増えているのがIT化の急速な進展によるVDT(Visual Display Terminals)症候群や、デスクワークの増加による首、肩、腰の痛みなどです。以前の職業病と比べて特別な疾患やケガではなく、一般的な症状、病気であることが特徴です。



### ●職業病の予防方法

職業病を防ぐには、発生原因の仕事の改善に加え、自分の体をメンテナンスすることです。それは整体にいて体を立て直してもらったり、まめに体の検査をしたり、ときには仕事をセーブする勇気も必要です。完全に体を壊してしまう前の手当てが重要なのです。

- ① 作業環境の改善…明るさ・机の高さ・空気など
- ② 作業状態の改善…マスク着用・作業靴の変更・荷物の重さ制限など
- ③ 作業者の改善…健診受診・異常時の病院受診・毎日のストレッチ・運動習慣など

### ●特殊健康診断が一部改正されました！

労働安全衛生法により労働衛生対策上、特に有害であるといわれている業務に従事する労働者等に対し、一般の定期健診の他に特殊健診が定められています。

平成25年1月より特殊健康診断のうち特定化学物質健康診断の対象物質が変更となりました。新たに「インジウム化合物」「コバルト及びその無機化合物」「エチルベンゼン」の3物質について健康障害防止措置が義務付けられ、雇い入れ時および定期の特殊健診が必要となります。

詳しくは…厚生労働省：労働安全衛生法施行令及び特定化学物質障害予防規則等の改正

特殊健康診断	
じん肺健康診断	粉じん作業者
石棉健康診断	石棉取り扱い作業者
有機溶剤健康診断	有機溶剤の取り扱いや発散場所での作業 者
鉛健康診断	鉛の取り扱いや発散場所での作業 者
電離放射線健康診断	エックス線等の放射線の取り扱い作業 者
特定化学物質健康診断	特定の化学物質の取り扱い作業 者
高気圧作業健康診断	高圧室内・潜水業務者
四アルキル鉛健康診断	四アルキル鉛取り扱いや発散場所での作 業 者
歯科健康診断	酸や黄りんなど歯の有害物の取り扱いや 発散場所での作業 者

## ●労働者の疲労度蓄積自己診断チェックリスト～厚生労働省～

労働者の仕事による蓄積疲労を自覚症状と勤務状況から判定する自己診断チェックリストが厚生労働省より発表されています。疲労が蓄積されている可能性のある方は改善に努めましょう。

★最近1ヶ月の自覚症状について 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

	0点	1点	3点
イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
ゆううつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
仕事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
やる気がでない	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
以前と比べて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある

《自覚症状の評価》各々の答えの点数をすべて加算して下さい。

I 0～4点   II 5～10点   III 11～20点   IV 21点以上   合計          点

★最近1ヶ月の勤務の状況について 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

	0点	1点	3点
1ヶ月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当	<input type="checkbox"/> 多い	<input type="checkbox"/> 非常に多い
不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない	<input type="checkbox"/> 多い	<input type="checkbox"/> —
出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差等)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> —
深夜勤務に伴う負担	<input type="checkbox"/> ない又は小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に多い
休憩・化民の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である	<input type="checkbox"/> 不適切である	<input type="checkbox"/> —
仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に多い
仕事についての身体的負担	<input type="checkbox"/> 小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に多い

《勤務状況の評価》各々の答えの点数をすべて加算して下さい。

A 0点   B 1～2点   C 3～5点   D 6点以上   合計          点

★総合判定 仕事による負担度点数表

		勤務状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

あなたの仕事による負担度の点数は

点

仕事による  
負担度判定

0～1: 低い

2～3: やや高い

4～5: 高い

6～7: 非常に高い

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。