



作業環境測定とは

宮田Dr.

作業環境には人体に有害な様々なものがあります。そのため、労働者を健康被害から守るためには作業環境を正しく評価し、適切な保護を行うことが必要です。

労働安全衛生法では、政令で定める作業場について作業環境測定士による作業環境測定を法定回数行い、記録を保存するよう定められています。作業場によっては粉塵や特定化学物質、有機溶剤だけではなく、暑熱や寒冷、騒音、電離放射線や酸素濃度、一酸化炭素や二酸化炭素濃度も対象です。

作業環境測定の結果を受けて、事業者は暴露防止措置を講じることになります。

多くは個人防護具の導入ということになりますが、効果を上げるためには適切な使用方法と管理が不可欠です。そのためには、保護具着用管理責任者を選任することに加え、各作業者がそのしくみと必要性を理解することが大切です。



生活習慣病予防について

古谷Dr.

生活習慣病は糖尿病、がん、心疾患、脳血管障害、高血圧といったものが該当しますが、これらはその名の通り食事や運動習慣、喫煙、睡眠など普段の生活習慣が発症に関連しているといわれています。

つまりバランスのよい食事、適度な運動、適切な睡眠時間の確保、禁煙や節酒がその予防に非常に重要となることは恐らく誰もか理解されていることと思います。実践できる場合は是非実行と継続いただけますと幸いです。

一方で業務の関係から食事時間や睡眠時間が不規則になったり、運動する時間が確保できない場合も多いです。その場合も塩分が多く含まれるインスタント食品のスープなどは飲まない、冷凍食品の野菜などを利用し摂取、寝床に入って長時間スマートフォンを見ない、テレビを見ながらできる筋トレをするなど小さな習慣の改善が健康に繋がりますので是非一度ご自身の普段の習慣を見直してみてください。そして必ず健康診断を受診し、何か異常があれば医師とご相談ください。

成人のアトピー性皮膚炎

松Dr.

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹を主な症状とした、よくなったり悪くなったりを繰り返すアレルギーの病気です。幼い頃に発症し年をとるにつれて改善していく傾向にありますが、一部では成人型のアトピー性皮膚炎に移行します。

また数は少ないですが、成人で発症することもあります。最近の統計調査で、20歳から40歳にかけて10パーセント前後、40歳以降に数パーセントの方の罹患が報告されています。

症状のかゆみは睡眠障害をきたし、労働生産性にも悪影響を及ぼしています。厚生労働省からアトピー性皮膚炎による社会的損失額は年間数百億円に上ると試算されています。

様々なアレルギー性疾患患者の急増を受け2014年6月にアレルギー疾患対策基本法が成立しました。対策にあたる厚生労働省のホームページには、アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患に関する知識や相談先などについてわかりやすく解説されたアレルギーポータルが開設されています。

アトピー性皮膚炎との付き合いにおいては、入浴直後の保湿剤使用のような日々のスキンケアに加えて、皮膚炎の悪化要因とされるストレスを軽減するところがかげが有効です。

しゃっくりはなぜ起こるのか

赤澤Dr.

しゃっくりは、横隔膜(腹と胸の間にあるドーム状の筋肉)のけいれんと、のどにある声門の閉鎖が同時に起こることによって発生します。呼吸をする時、横隔膜は収縮して肺に空気を入れるように働きますが、しゃっくりが起こる時は、横隔膜が急速に収縮して腹部側に引っ張られ、肺に勢いよく空気が流れ込みます。それと同時に声帯が閉じることで気道が狭くなり、「ヒック」というあの独特な音が出るのです。

しゃっくりは通常、熱いものや冷たいもの、炭酸飲料などを急に飲んだり、食べ過ぎや飲酒・タバコなどで横隔膜に刺激が加わったときに起こりやすくなります。こういったものは短時間で自然に収まることが多く、誰も経験があると思いますが、長時間続く場合は脳腫瘍や癌、肺炎などしゃっくりを引き起こす重篤な病気が隠れている可能性があります。

しゃっくりを止めるために様々な民間療法(深く息を吸い込んで止める、耳の穴に指を入れて強く押す、ガーゼで舌をつかんで引っ張る等)がありますが、これらを試しても効果がなく、2日間以上しゃっくりが続くようであれば内科や神経内科などの受診をお勧めします。