



6月の歳時記(水無月/june)



★ 梅雨どきの体調不良・・・お天気病(気象病)

気温・気圧・湿度がストレスとなり体に負担をかける。しかし、私たちの身体は恒常性機能が働き体内環境を一定に保とうとしています。(自律神経などで)負担が大きくなると自律神経の働きが乱れうまく機能せず体調不良が発生する。症状は、倦怠感・頭痛・めまい・気だるい・耳鳴りなど人により様々。対策は、適度な運動やストレッチ等で血液の巡りを良くする。ゆったりと低めの温度で入浴しストレス発散。規則正しい生活(睡眠の確保、バランスの良い食事等)。外出で気分転換・運動の補完。休日や休憩等リラックスタイムの確保等。

一番多いのは偏頭痛(気圧の変化)、コーヒーや緑茶が効果あり。むくみにはカリウムの多い食品(西瓜、胡瓜、果物など)。

★ 紫陽花/花言葉(日本的な発想から):「団結」「仲よし」「家族」「友達」「和気あいあい」「平和」「七変化」

★ こよみ:衣替(1)、歯の衛生週間(4)、芒種(5)、時の記念日(10)、入梅(11)、夏至(21)。祝日が唯一存在しない月。

★ 夏至(6/21):1年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日(冬至との時間差4時間)で、暦の上では夏季の真ん中。

実際は梅雨の真っ盛り、農家では田植えに繁忙を極める頃。暑さのピークは1カ月ほど先となる。

※二見興玉神社(伊勢)夏至祭:夫婦岩前で早朝3:30祭事、日の出(4:40頃)に禊行事を斎行。



1 熱中症に注意! 『STOP! 熱中症クールワークキャンペーン』(5月~9月)

猛暑のH22年以降、年間400~500人で推移、死者も80人を超え減少傾向にない。

WBGTの活用、作業環境改善、作業・健康管理の徹底、異常時の措置、教育等を実施する。



一刻も速い気付き、対応が命を救う!

★ 熱中症リスク増大 ...⇒体内では発症の危機にある!

作業環境:炎天下、高温多湿下、屋内の現場作業等

健康状態:寝不足、飲みすぎ、既往症者(糖尿病等)・病み上り等

要注意者:高齢者、頑張り屋、まじめ人間、新規雇用者等

★ 作業環境等管理の徹底(管理・監督者の職務)

WBGT(暑さ指数)の活用⇒作業環境や作業計画・方法等の改善へ反映
休憩所の快適化推進⇒空調・冷房・冷風、水分・塩分・冷水等の配慮
作業員の健康状態の把握、作業配分、予防教育等の実施



★ 体調不良の申し出や「オヤッ!」と思ったら、迷わず医療機関へ連れて行くこと!
⇒早期対応が重要。時間の経過とともに急速に悪化する!

★ 注意事項:利尿作用のある飲料は避ける。車中の熱中症は春先から初夏に多い。



2 夏場の安全衛生

(1) 食中毒に注意! ※特に暑く湿気が多い季節は細菌の繁殖が活発となる。

細菌(5月~9月):腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O-157、黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌

予防:①菌をつけない(清潔) ②菌を増やさない(冷蔵) ③菌をやっつける(加熱・消毒)

※アニサキス(生魚介類/寄生虫)中毒が激増! サバ、サンマ、アジ、イかに寄生し酢締めでは効果無し

⇒加熱又は-20℃24時間の冷凍が必要。内臓は食べない。刺身は細かく砕くように噛む等

※劇症型溶血性レンサ球菌:保菌者も多いが傷口から侵入し劇症化。死亡率30~50%で近年激増。

(2) 感電事故に注意! ※汗をかくと体の電気抵抗が少なくなり、感電しやすくなる。

電気配線の被覆・プラグ等に損傷はないか、機器の接地(アース)が確実にとってあるか等確認を行い補修をする。



3 6月は全国労働安全週間準備月間(本週間:7/1~7)



この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再確認し、積極的に安全活動に取り組みましょう。



「まあいいか」日々の作業の気の緩み 小さな油断が大きな危険

職場の仲間と元気な挨拶 顔色見れば互いにできる健康チェック

☆環境の変化・気候の変化に注意! 無理は禁物!

ご安全に!