

健康ぐんま



2010. 9 第52号
(財)群馬県健康づくり財団

—第52号 主な記事—

- ☆ 作業環境測定について
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」⑧
- ☆ 財団からのお知らせ

作業環境測定について

環境検査部 食品環境課 森永 顕

作業環境測定とは、職場で働く人の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために必要な環境測定です。

工場等で有害な化学物質が存在し、又は取り扱う作業環境中における作業者が、これらの有害な因子にどの程度さらされているのか把握するために測定を行い、数値化して評価を行うことが作業環境測定です。

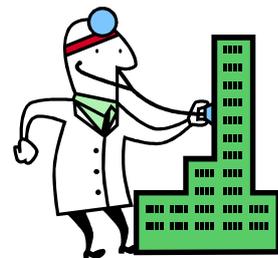
労働安全衛生法第2条では作業環境測定とは「作業環境の実態を把握するため空気環境その他の作業環境について行うデザイン、サンプリング及び分析（解析を含む。）をいう。」と定義されています。さらに同法第65条の2では作業環境測定の結果の評価に基づいて設備の整備や改善、さらに健康診断の実施等の措置を講じなければならないとされています。

作業環境測定を行うべき作業場については（別表）のとおり定められています。

作業環境測定の必要な作業場のうち、○印で囲ま

れた指定作業場は自社の作業環境測定士に測定を実施させるか作業環境測定機関に測定を委託しなければなりません。

当財団はこの度、「粉じん」「特定化学物質」「有機溶剤」について作業環境測定機関登録を行い測定業務を開始いたしました。どうぞお気軽にお問い合わせください。



【別表】

作業環境測定を行なうべき作業場			測定		
作業場の種類 (労働安全衛生法施行令第21条等)		関係規則	測定の種類	測定回数	記録の 保存年数
①	土石、岩石、鉱物、金属又は炭素の粉じんを著しく発散する屋内作業場	粉じん則26条	空気中の濃度及び粉じん中の遊離ケイ酸含有率	6月以内ごとに1回	3
2	暑熱、寒冷又は多湿屋内作業場	安衛則607条	気温、湿度及びふくしゃ熱	半月以内ごとに1回	3
3	著しい騒音を発する屋内作業場	安衛則590、591条	等価騒音レベル	6月以内ごとに1回	3
4	坑内の作業場				
	イ)炭酸ガスが停滞する作業場	安衛則592条	炭酸ガスの濃度	1月以内ごとに1回	3
	ロ)28℃を超える作業場	安衛則612条	気温	半月以内ごとに1回	3
	ハ)通気設備のある作業場	安衛則603条	通気量	半月以内ごとに1回	3
5	中央管理方式の空気調和設備を設けている建築物の室で、事務所の用に供されているもの	事務所則7条	一酸化炭素及び二酸化炭素の含有率、室温及び外気温、相対湿度	2月以内ごとに1回。但し、気温及び相対湿度が一定の範囲にある場合等は、室温及び外気温、相対湿度については、一定の季節ごとに3ヶ月以内ごとに1回とすることができる。	3
	室の建築、大規模の修繕又は大規模の模様替えを行ったとき	事務所則第7条の2	ホルムアルデヒドの量	その室について、これらの工事が完了し、その室の使用を開始した日以後最初に到来する6月から9月までの期間に1回	—
6	イ)放射線業務を行う管理区域	電離則54条	外部放射線による線量当量率	1月以内ごとに1回	5
	ロ)放射線物質取扱作業室 ハ)坑内の核燃料物質の採掘の業務を行なう作業場	電離則55条	空気中の放射線物質の濃度	1月以内ごとに1回	5
⑦	特定化学物質(第1類物質又は第2類物質)を製造し、又は取り扱う屋内作業場等	特化則36条	第1類物質又は第2類物質の空気中の濃度	6月以内ごとに1回	3 但し、特定の物質については30年間
⑧	令第21条第7号の作業場(特定石綿に係るものに限る。)	石綿則36条	特定石綿の空気中における濃度 (注)「特定石綿」とは、令第6条第23号イに掲げるもの(石綿(アモサイト及びクロタライトを除く。))	6月以内ごとに1回	40
⑨	一定の鉛業務を行う屋内作業場	鉛則36条	空気中の鉛の濃度	1月以内ごとに1回	3
10	酸素欠乏危険場所において作業を行なう当該作業場	酸欠則3条	第1種酸素欠乏危険作業に係る作業場にあつては、空気中の酸素の濃度	作業開始前等ごと	3
			第2種酸素欠乏危険作業に係る作業場にあつては、空気中の酸素及び硫化水素の測定	作業開始前等ごと	3
⑪	有機溶剤(第1種有機溶剤又は第2種有機溶剤を製造し、又は取り扱う屋内作業場)	有機則28条	当該有機溶剤の濃度	6月以内ごとに1回	3

☆リレー通信

「応援します あなたの健康づくり」

健康支援の現場から⑧



健診部 健康支援課
大屋 三枝子

今年の夏は猛暑続きでしたが、体調を崩されたり、熱中症にかかってしまった方はいませんか？ やっと残暑も和らぎ、レジャーや小旅行などお出かけにベストシーズンな秋の気配が感じられるようになってきましたね。皆さんはどのような予定をお考えですか？

さて、前回までのリレー通信では、主に、**特定保健指導**にまつわるお話を紹介してきました。自分では健康だと思っても、自覚症状も何もないままに忍び寄る病魔……。これは生活習慣病だけでなく「**がん**」についても同様です。

ということで、今回は「**がん検診**」の中の**乳がん検診**と**自己検診**についてお話させていただきたいと思います。

乳がん!? 家族にも親戚にも乳がんなんていないし～、男の自分には関係ないよ～と思わないで下さいね。確かに男性の乳がんは数としては少なく、まれではありますが、ないわけではありません。また、家族にあまりがんの方がいらっしゃらないと「うちはがん家系じゃない」と思う方が多いようですが、乳がんに関しては85%の方は乳がんの家族歴がないという状況です。さらに、**日本人女性の20人に1人は乳がんになると**言われ、日本では**毎年約4万人以上の方が乳がん**に罹り、1万人以上の方が乳がんによって亡くなっています。**日本人女性が罹る「がん」のトップは乳がん**なのです。ですが、日本人女性が亡くなる「がん」のトップは乳がんではなく大腸がんです。どのよう

なことだと思いませんか？ そう、**乳がんは早期に見つけられる、治せる「がん」なのです!** (もちろん大腸がんもですが・・・)

乳がんの早期発見の為に必要なこと、自分で出来ることが2つあります。まず1つ目が、**乳がん検診**です。現在日本では、厚生労働省の指針により、40歳以上の方が2年に1度**マンモグラフィ撮影**と**視触診**を合わせた乳がん検診の対象となっています。マンモグラフィが導入されたことにより、「しこり」を作らない乳がんや、視触診ではまだわからないくらい小さいしこりの乳がんが見つかるようになりました。**早期の乳がんであれば10年生存率はなんと約90%!!** それにも関わらず毎年1万人以上亡くなっているのはなぜでしょうか？ その大きな要因は受診率の低さです。日本の乳がん検診受診率は20%程度しかありません。これは欧米と比較すると驚くほど低い受診率です。検診を受けず、しこりがかなりの大きさになってから慌てて病院へ駆け込む……。これでは早期に発見できるかどうか分かりません。自覚症状があるから検診を受けるのではなく、**何の自覚症状もないうちに定期的に検診を受けることが重要なのです!**

しかし、マンモグラフィも万能なわけではなく、検診には限界があります。また、乳がんは比較的若いうちに発症しますので、40歳になっていないから、乳がん検診を受けられる年齢ではないからと言って、何もしなくていいわけではありません。そこで早期発見の為に必要なこと、自分で出来ることの2つ目が**自己検診**です!**自己検診で早期発見出来るの～?**と思う方もいらっしゃると思いますが、自分で乳房をチェックすることはいつでもできることですし、自己検診をしていれば、次の検診を待つことなく乳房の異常を発見することができます。早期の乳がんはとても簡単に言うとしこりが2センチ以下でリンパ節への転移がない状態です。2センチ以下なら見つけられそうな気がしませんか？ 実際に定期的な自己検診をされている方で5ミリ程度のしこりを見つけてきた方もいらっしゃいました。若いうちから月に1度の自己検診の習慣を身につけることで、自分の乳房の変化がよくわかり、少しの異変に気づくことができます。乳がんは自分で発見できる数少ないがんのうちの1つです。「自分ではわからない。」「もしもしこりを見つけてしまったら怖

い。」などと思わずに、毎月自分でチェックしましょう。あまり難しく考えず、とにかく自分の乳房に関心を持ちチェックするくらいの気持ちで始めてみて下さい。自己検診のチェックポイントを簡単にまとめてみましたので、参考にしてみてください。

自己検診を行う時期は、生理が終わった頃の乳房が柔らかい時期がお勧めです。生理前だと、女性ホルモンの影響で人によっては触るだけで痛かったり、どこを触ってもしこりのように感じてしまう方もいらっしゃいます。閉経された方は、月に1度自分で日にちを決めて行うといいでしょう。また、触る時の注意事項としては、調べる

乳房と反対の手で触ること。また、指の腹で少し圧迫するくらいの強さでまんべんなく触るように心掛けて下さい。

ところでみなさんをご存知ですか？来月10月は乳がん月間です。少しでも多くの人に乳がんのことを知って欲しい。早期発見の大切さを伝えたいと、毎年色々なところがピンクにライトアップされたり、様々なイベントが開催されています。乳がんを早期に発見する為に、乳がんので亡くなる方が少しでも少なくなるように、**定期的な乳がん検診と毎月の自己検診を心がけましょう。**

♪自己検診のチェックポイント♪

STEP1 鏡で見てチェック！

- ・左右で違うところはないか。
- ・皮膚の色が違ったり、くぼんでいたり、赤く腫れているところはないか。
- ・乳首がただれたり、引っ張られるように違う方向を向いていたり、引っ込んだりしていないか。

STEP2 触ってチェック！

- ・乳房全体をくまなく触り、しこりや部分的に硬いところはないか。
- ・わきの下にしこりができていないか。

STEP3 押ってチェック！

- ・左右の乳首をつまんで搾り、茶色や赤い分泌液がでないか。

☆ 財団からのお知らせ ☆

9月はがん征圧月間です。スローガンは

声かけて 地域ぐるみで がん検診

様々な行事が予定されています。

平成22年9月15日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町16番1

電話 027-269-7811 (代表)

連絡先は総務部・総務課

E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp

【編集後記】

記録づくめの猛暑がようやく終わりを告げようとしています。心地よい風の中、ウォーキングをと思いますが、おいしい秋の恵みの誘惑に負けそうです。この秋は、がん予防に関する様々な催し物に取り組みたいと考えています。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。