

水道局 安全衛生だより

N O . 3 平成 24 年 9 月

尼崎市水道局
安全衛生委員会事務局

全国労働衛生週間

毎年 10 月 1 日～7 日は「全国労働衛生週間」、9 月は準備期間です。この期間においてはスローガンが設けられており、週間中の意識の高揚を図るため、のぼり、ポスター等が広く事業所に掲示されます。本局でも庁舎正面玄関にのぼりを掲示しています。

平成 24 年度のスローガンは

心と体の健康チェック
みんなで進める健康管理

< スローガンの趣旨 >

我が国における自殺者数は近年 3 万人を越えており、そのうち約 2,700 人が勤務問題を原因・動機の一つとしていること、仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスを感じる労働者の割合が約 6 割に上っていること、メンタルヘルス上の理由により休業または、退職する労働者が少なからずおり、精神障害等による労災認定件数が高い水準で推移しています。こういった背景を受けて、職場におけるメンタルヘルス対策の取り組みが重要な課題となっており、職場のトップ、管理監督者、産業保健スタッフ、労働者がそれぞれの立場において、心の健康の維持・増進に取り組み、労働者の心の健康が確保された職場を実現していくことが重要視されています。



「全国労働衛生週間」の概要

全国労働衛生週間は、厚生労働省、中央労働災害防止協会が主唱者となり、国民の労働衛生に関する意識を高揚し、さらに事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康の確保と快適な職場環境の形成を図ることを目的として、昭和 25 年から実施されており、本年で第 63 回を迎えます。

各施設に、のぼりを掲示中

今年は第 11 次労働災害防止計画の最終年度となります。労働者の健康確保対策を推進し、定期健康診断における有所見率の増加傾向に歯止めをかけ、減少に転じさせることを目標としています。

職場巡回

平成 24 年度安全衛生事業計画に基づき、産業医と安全衛生委員による職場巡回を実施します。日程は下記のとおりです。



9月14日（金）は量水器試験所

10月12日（金）は神崎浄水場（水質検査室）

11月9日（金）は 神崎浄水場（その他の場所）

12月14日（金）は工業用水課

1月11日（金）は量水器試験所

2月15日（金）は神崎浄水場

3月15日（金）は神崎浄水場

これを機に、通行の障害になるものはないか、荷物は積み上げていないか、パソコン等電気機器のコンセント周辺の点検（火災の元となる、ほこりがたまっていないか）など、身の回りに「危険」がないかどうか点検してください。

次のページで各自で職場内チェックをしてみてください。

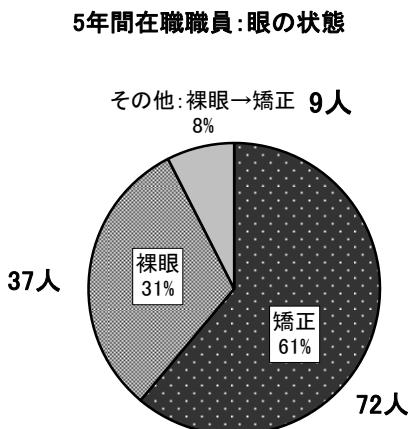
放っていませんか？眼のことを。

40歳を越えたら、眼科で年1回 眼の定期検査を！



1 職員の健康診断結果の最近の動向より

(1) 過去5年間水道局に在籍している職員の状況



健康診断における最近の傾向について。

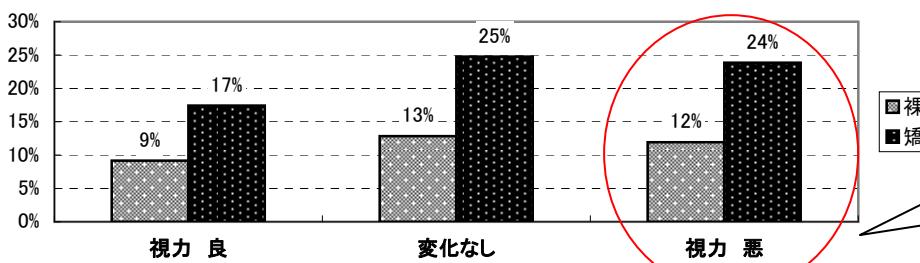
10年以上経過した“VDT作業が主となる作業環境”による影響が、心身に及んでいることが危惧されています。

本局における定期健康診断の有所見内容の中でも眼に係る項目が増えてきている印象があります。そこで、今回眼に係る過去5年のデータの分析を試みました。

その結果、40歳台・50歳台・60歳台のいずれの年台も、33%～35%の人に視力低下がみられました。

これはつまり、40歳台から視力低下が始まり、以降、各年台において、近視・遠視・乱視・老眼等の状況が変化している可能性があります。

平成20年～24年 在職職員の視力変化（職員109名）



矯正視力の人は
コンタクトレンズや
眼鏡を作つて以降
放つたらかしに
していませんか？

5年間 在職している職員のうち、裸眼で視力低下した者より、眼鏡やコンタクトレンズ等で矯正した人の視力低下割合が高い傾向がありました。矯正中、視力低下した人の程度の内訳は、0.1～0.3の低下 14名、0.5以上の低下 8名でした。

定期検査の視力検査って？？？ ～視力が良いからって安心しないで～

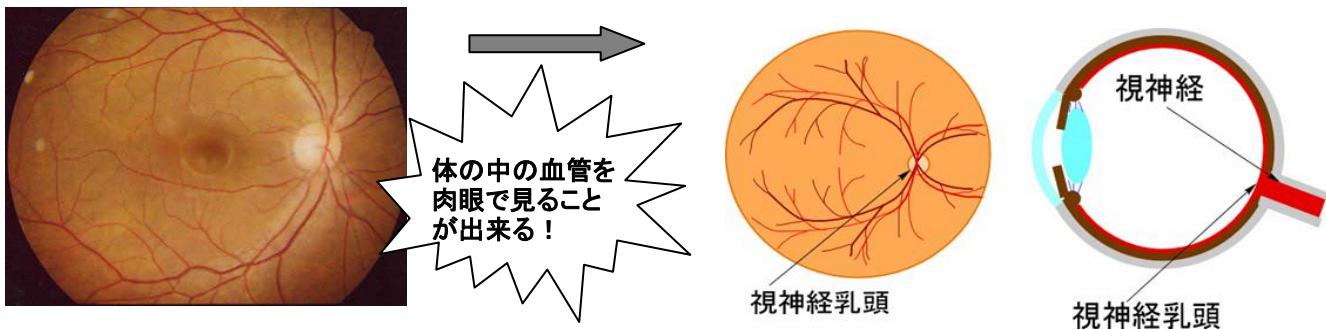
健康診断での視力検査は遠見視力(5m)と、近見視力(30cm)を計測しています。パソコン業務は40cm～70cmのことが多く、その距離での視力は、微妙に異なってきます。従って、近視の人は、その程度が強くなる傾向となり、遠視の人や屈折異常等がある人は、その距離を見るために、筋肉(毛様体筋)を使って調整を常に実行する結果、眼精疲労を引き起こす結果になります。

眼精疲労



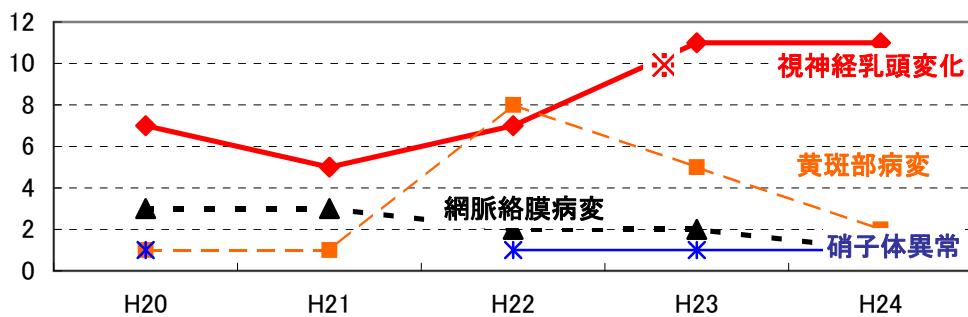
(2) 眼底検査について

眼底検査とは、眼に一瞬フラッシュを当てて、眼底を調べるもので、眼底の網膜や視神経乳頭、血管の状態、出血、白斑（血管からしみ出した血液成分が網膜に沈着）、眼の病気のほか、糖尿病、高血圧、動脈硬化などが原因で、眼底異常が現れるのを調べることができます。



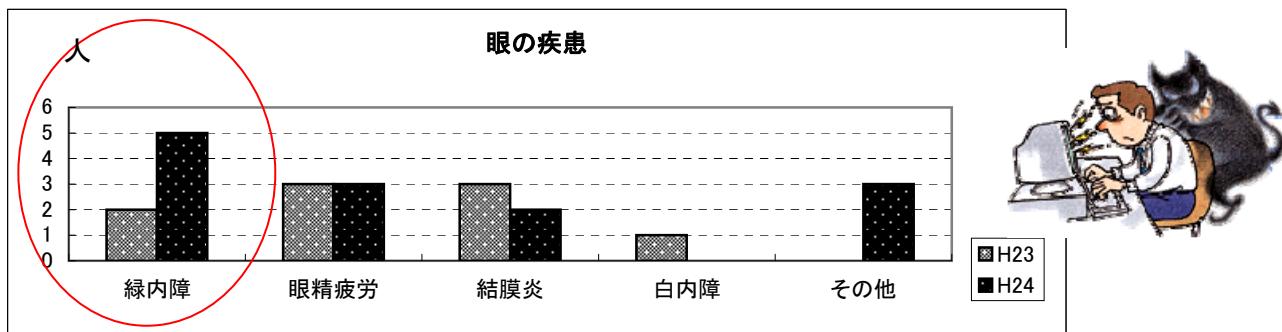
(3) 眼底検査結果の経年変化

眼底検査の有所見内容 経年変化
～平成20年～24年 定期健康診断～



※「視神經乳頭変化」の有所見が増加。

眼底には視神経が網膜から脳に向かって、出て行く部分があり、これを「視神経乳頭」といいます。この視神経乳頭が凹んだ状態になるのが、視神経乳頭変化（乳頭陥没）です。緑内障では、視神経が萎縮して、視神経乳頭の部分がへこむため、「（視神経）乳頭陥没」は緑内障の診断上重要な所見となります。



(4) 健康診断でのチェック内容

※ 視力検査

白内障は、今は時々若い人にも！

視力検査だけでは、屈折異常や老眼の有無・程度は調べられず、「屈折異常が進んだ、老眼が出てきた、調整力が低下した」などの理由で視力が低下しているケース、眼の角膜、水晶体、眼底のどこかに異常が起きているケースは、眼科に行かないとわかりません。

視力低下からみつかる病気で、中高年で多いのは、「白内障・中心性漿液性網脈絡膜症・加齢黄斑変性症」。

高血圧や糖尿病による眼底出血などが代表的です。なかには、「仮面うつ病」の症状として視力障害が現れるなど、心の問題がかかわっていることもあります。

※ 眼底検査（法定外検査項目）

尼崎市職員の検査では、**片眼だけの検査**。眼疾患を発見するためというより、高血圧や糖尿病による血管変化をみるために実施しています。従って、眼疾患は、検査をした片目の異常は発見されやすいですが、もう片方の目に異常がある場合は発見されません。物を見るときに利き眼があることにより、片眼の負荷が大きくなり、眼疾患が片眼に現れるケースも多く、眼の心配がある方は、眼医者にいかれることをお勧めします。

眼を守るためにすべきこと。 ～眼鏡やコンタクトレンズを作つたらかしはダメ！～



- 以前見えていたものが、見えなくなったとき、つまり、視力低下があるときは、特に注意が必要。
- 自覚症状がなくとも緑内障が進み、視野欠損（片眼が補って見ていると自覚しない）がある場合もあり。

40歳を超えたら眼科で1年に1回 眼の定期検査を！

かかりつけ眼科を見つけてください。

メガネは必ず眼科で
処方箋を作成してもらって作つてください。

メガネ屋さんで作つて終わり…はダメ！

精密検査無しで作成したメガネを何年も使用して
視力低下を起こしているケース多し。
ハッキリ見えすぎて疲れることも。

眼の疾患は定期的な受診継続・治療が必須

症状の進行を食い止め、異常所見の
早期発見＆治療可能。

眼の日常管理とは？

(1) 眼の特効薬は睡眠！

次にバランス食事＆運動。



眼には血管が豊富に張り巡らされ、100万本の神経の塊が通っています。

従つて糖尿病や高血圧の影響を受け易く、また睡眠不足や体調が悪いと「見えにくい」ことにつながっていきます。

(2) 作業環境 ~リスク比較~

テレビもパソコンの画面も画素という小さな点の集まり。
これが非常な速さで点滅して画像をつくっているため、目は常にチラチラした光の刺激を受けています。

テレビ

パソコン

「一生懸命ずっと見るという行為」が目の中の調節筋がずっと緊張状態になり疲れる。(眼精疲労や調節筋が狂つて近視になります)
また、集中すると瞬きするのを忘れてしまうのもよくないこと。
(ドライアイの原因)

①距離

画面までの距離を50～70センチに保つ。
(片手をモニターに向かってまっすぐ伸ばしたときに、手のひらが当たるくらい)



②姿勢

パソコンの作業中の体勢は、頭部と首は自然に垂直になるように。
そして、背中は椅子の背もたれにしっかりと支えられるようにし、座部の高さも調整しておきましょう。

足は床か足台にきちんとのせて、安定感のある姿勢で作業できるようにする。

③ポイント！

腕と手は、重みを逃がすために、椅子のひじ掛けやデスク上などで支えられるのが望ましい状態。
力を抜いて自然な位置に置き、キーを強くたたかないようにすると、疲れにくい。

(3) 1時間に10分～15分は、画面から眼を離す仕事の工夫を。

近視・遠視・乱視・老眼は年とともに変化するので、定期的なチェックが必要です。特に老眼の初期から中期は進行が早いので、こまめに検査を受けてください。人によっては、使用状況(運転時、パソコン作業時など)によって眼鏡をいくつか使い分け、眼の負担を軽くしている人もいます。

ただし、細かい物がハッキリ見えること(よい矯正視力)が必ずしもよいとはいはず、過矯正により、かえって眼に負担がかかっていることもあります。**矯正するときは、眼科医に一日の作業時間等をしっかり伝えてください。**

