

健康を大切に。環境を大切に。

# 中部公衆だより



Photo : 天竜峡をどり



一般財団法人  
中部公衆医学研究所

# 化学物質のリスクアセスメントが義務化されました



一般財団法人 中部公衆医学研究所  
医師 牧野 茂徳

有機溶剤中毒予防規則や特定化学物質障害予防規則などをはじめとして、現在の種々の規制の対象となっていない化学物質からの中毒災害発生例が見られます。この事例として職業性胆管がんの発生がありました。これらは扱っている化学物質の有害性についての認識がないことが発症要因として考えられます。そこで、平成26年6月に労働安全衛生法が改正され、通知対象物(640物質)について、化学物質のリスクアセスメントを実施することが義務化され、平成28年6月に施行されました。

リスクアセスメントとは化学物質などによる危険性や有害性を特定し、それによる従事する労働者に危険を及ぼし、あるいは労働者の健康障害を生ずるおそれの程度を見積もり、リスクの低減措置の内容を検討することです。

リスクアセスメントの方法については「化学物質等による危険性又は有害性等の調査等に関する指針」に定めてあり、平成27年9月18日に新しい指針が公示されました。この指針は12項目からなっています。①趣旨等、②適用、③実施内容、④実施体制等、⑤実施時期、⑥リスクアセスメント等の対象の選定、⑦情報の入手等、⑧危険性又は有害性の特定、⑨リスクの見積もり、⑩リスク低減措置の検討及び実施、⑪リスクアセスメント結果等への周知等、⑫その他となっています。

この中で実施内容は以下の通りです。

1. 化学物質などによる危険性または有害性の特定
2. リスクの見積もり
3. リスク低減措置の内容の検討
4. リスク低減措置の実施
5. リスクアセスメント結果、労働者への周知

これらのうち1、2、3、5は実施義務、4は努力義務となっています。

次に、リスクの見積もりについて

事業者は、リスク低減措置の内容を検討するため、次に掲げるいずれかの方法により、又はこれらの方法の併用により化学物質等によるリスクを見積もるものとあります。その中の1つの方法にILOの化学物質リスク簡易評価法(コントロール・バンディング)等を用いてリスクを見積もる方法が述べられています。この方法については厚生労働省の「職場のあんぜんサイト」で支援システムを活用してコントロール・バンディングを実施することができます。必要な情報を入力しますと、リスクレベルの判定を行うことができます。

化学物質のリスクアセスメントを実施するうえで、参考となる図書を下記に挙げます。

- 1) 労働衛生のしおり 平成28年版 中央労度災害防止協会 平成28年8月
- 2) やさしい化学物質のリスクアセスメント 沼野雄志 著 平成28年第2刷 中央労度災害防止協会 平成28年6月
- 3) テキスト 化学物質リスクアセスメント 第1版 中央労度災害防止協会 平成28年5月
- 4) 衛生管理者のためのリスクアセスメント 第3版 中央労度災害防止協会 平成28年3月
- 5) すぐできる化学物質のリスクアセスメント 第1版 中央労度災害防止協会 平成27年10月



# 各種検査における医師及び技師の認定が進んでいます。

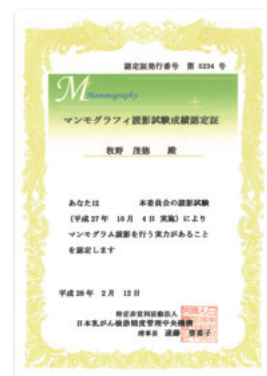
## 乳がん検診

当財団では、特定非営利活動法人 日本乳がん検診精度管理中央機構によるマンモグラフィ検診画像認定施設を取得し、認定放射線技師の撮影によるマンモグラフィ検診を進めてまいりました。

この度、これに加え当財団所属医師及び技師が同機構より「検診マンモグラフィ読影医師認定」及び「乳房超音波講習会試験合格認定」を取得致しましたので、ご紹介します。

### 検診マンモグラフィ読影医師認定 産業保健センター長 牧野 茂徳 医師

マンモグラフィ検診における撮影画像を、高い精度で読影できる医師に認められる資格です。こちらの資格は、非常に現実的かつ実施的であり、どんなベテラン乳腺専門医でも試験点数が悪ければ取得できませんし、5年に1度の試験で合格点を取らなければ資格維持できないというものです。



### 乳房超音波講習会試験合格認定 健康づくり部 健診技術係 井田 美奈子

乳がん検診の実施基準では、「超音波検査従事者は、検診のための基本講習プログラムに準じた超音波講習会(日本乳腺甲状腺超音波医学会あるいは日本乳がん検診精度管理中央機構が主催あるいは共済する講習会を意味する)を終了していることが望ましい」とされています。



乳がん罹患率は年々増加傾向にあり、今や16人に1人が乳がんに罹ると言われていますが、早期に発見し適切な治療を受ければ、ほぼ完全に治すことができます。当財団もこの早期発見に寄与すべく日々努力してまいります。

## 超音波(エコー)検査

健康診断では、先に紹介した乳房超音波検査の他に、腹部超音波検査や頸部超音波検査等、様々な形で超音波検査を実施します。みなさんにはエコー検査という言葉の方が理解し易いでしょう。超音波検査は画像検査をリアルタイムで行うものですので、検査技師の能力によりその精度が左右されます。この度、当財団所属技師が公益社団法人 日本超音波医学会より「超音波検査士認定(健診領域)」を取得しましたので、ご紹介します。

### 超音波検査士認定(健診領域) 健康づくり部 健診技術係 胡桃澤 恵

この資格により、装置の使用・調整方法は勿論、画像読影の能力や疾患の知識が十分にあると認められたこととなります。

今後も検査士認定資格者を増やし、超音波検査の更なる技術・精度の向上に努めてまいります。



# 健康な血管を守る野菜の役割

オリンピックに甲子園、連日の猛暑と迷走台風… 9月の声を聞き、朝夕の涼しさに秋を感じる頃となりました。

地球環境の変化により、気候の変化も極端になりました。私たちの身体も、それに伴って変化してくれば良いのですが…「自分の体は自分で守る」ことが大切です。できることを考えて実行したいものです。

夏野菜のおいしい時期～秋の収穫 果物のおいしい時期へ食欲も戻り、体重・血糖・中性脂肪の値が気になる方もいるかと思えます。そこで、今回は生活習慣病の予防から野菜を考えてみましょう！

1. 1日の必要量は **350g以上** 色の濃い野菜 **150g** 色の薄い野菜 **250g** が目標とされています。

## 2. 野菜は体の中でどんな役割をしているのでしょうか？

体は細胞できています。細胞は常に入れ替わっています。傷つけば修復し、古くなると新しく作り直しています。

### ①ビタミン、ミネラルの供給源

細胞の入れかわりに不可欠なビタミン


ビタミンA    ビタミンE    ビタミンC    葉酸

特にビタミンは、体の中では作られないため、食事でとることが必要になります。

### ②動脈硬化を防ぐ = 血管を守る

注目される **抗酸化作用** とは … 血管は血液中の酸素によって酸化されやすいため、この酸化を防いで細胞の若さを保つこと（老化防止）

### < 抗酸化作用をもつビタミン >

名称	主な働き	多く含まれる野菜
ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> <li>老化防止、がんの抑制効果。</li> <li>皮フや粘膜を正常に保つ、免疫力を高める。</li> <li>光を感じる目、網膜の成分。視力低下を防ぐ。</li> </ul>	モロヘイヤ にんじん ほうれん草 ブロッコリー ニラ 小松菜 なばな 春菊 トマト 他
ビタミンE	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪と一緒に細胞膜に存在しており、細胞膜の酸化を防ぐ。</li> <li>血管を広げ、血液循環を良くする。肩こり、頭痛、冷え症の改善効果。</li> </ul>	
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> <li>細胞と細胞をつなぐコラーゲンの合成に必要な成分。</li> <li>抗ストレスや鉄の吸収率を高める。</li> <li>骨や皮フの健康を保つ。</li> </ul>	
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤血球を正常に作り、新しい細胞を作るのに必要な成分。</li> </ul>	特に青菜類に多い

### ③食物繊維が多い

胃腸で吸収されないで、腸の掃除をしてくれます。糖や脂肪の吸収をおさえて、血糖やコレステロールの上昇をおさえます。また、腸内環境を整えて大腸がんの予防にもなります。

### Q ジュースは野菜の代わりになるでしょうか？

野菜100%ジュースは、ビタミンA、ビタミンCを多く含んでいますが、野菜果物の混合ジュースは、糖分のとりすぎに注意しましょう。

**夏の疲れが出る時期です。野菜を食べて健康に食欲の秋を過ごしましょう！**



天気予報は外れるものと思っておりましたが、今年は春先に予想された通り、猛暑が続き大変暑い日が続きました。それでも、気が付くと野にトンボが飛び交うのを見ると秋もそこまで来ているのを感じさせられます。スポーツに読書、実りの季節…等、色々と楽しんではいかがでしょうか。 (機関紙発行委員会)

中部公衆だより  
第12号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2  
 電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>  
 健康づくり部 企画情報課: (0265)24-1505 健康相談課: (0265)24-1507 環境衛生部: (0265)24-1509