

安全衛生だより第8号

1. 9月全国行事

1) 防災の日	9月1日
2) 秋の全国交通安全運動	9月21日～30日
3) 全国労働衛生週間準備月間	9月1日～30日
4) 全国作業環境測定・評価推進運動	9月1日～30日
5) 環境衛生週間	9月24日～10月1日
6) 健康増進普及月間	9月1日～30日
7) 心とからだの健康推進運動	9月1日～30日

2. 安全・衛生・防災の心得 : 「眼精疲労」の原因と予防

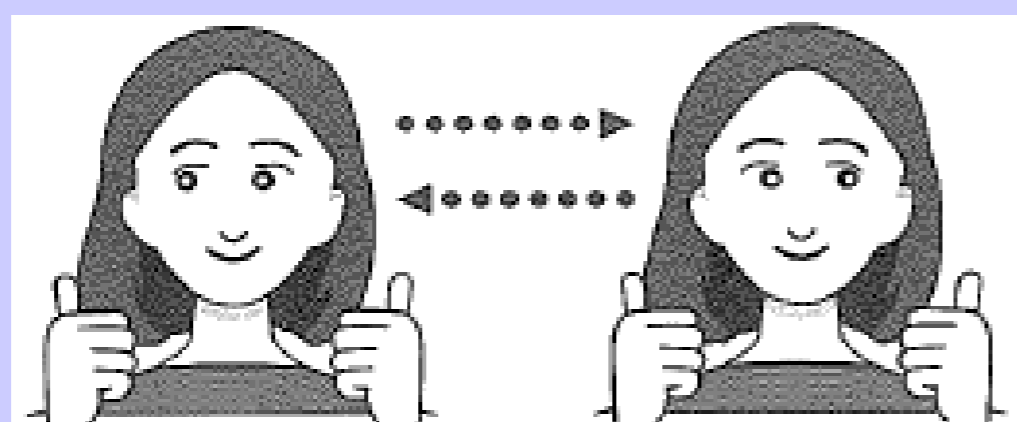
コロナ禍による巣ごもりなどで、パソコンやスマホに向き合う時間が増え、目のトラブルを訴える人が多くなりました。一晩寝れば回復するうちはいいのですが、休めても疲れが取れず、目が乾いたり（ドライアイ）涙が出たりして、やがて目の奥に痛みを感じるほどの眼精疲労に達してしまうと厄介です。

パソコン作業に加えて「スマホやタブレットによるSNSやゲーム」「細かい作業を伴う趣味」「テレビ視聴時間」など、視距離の短い物を見続ける時間が増えており、専門医は「放置すると頭痛に加えて首や肩、背中のこりや痛み、吐き気、更には自律神経失調症や軽度のうつ症状に発展することもある」と警鐘を鳴らしています。

眼精疲労の予防・防止で専門医が勧めるのは、パソコン作業中でも10分に1回は、ピントが合うギリギリの距離を1～2秒でもいいので見ること。また、眼球を上下・左右・回転運動させる「目回し体操」を提案しています。1日に2回、午前と午後の習慣にします。蒸しタオルをまぶたに当てて血行を良くする、などの方法も勧めています。

また、（一社）日本人間工学会では、在宅ワークをする人向けに「実践したい7つの人間工学ヒント」を公開しており、目をいたわるのに必要な休憩の取り方なども紹介されています。その中の一つに、「20-20-20ルール」というものがあります。情報機器を使用する場合は、“20分ごとに休憩を取り”、“20フィート（約6m）以上先にある対象物”を“少なくとも20秒間見る”というルールです。目の疲れを防ぐのに効果的であり、覚えやすいのでぜひ試してみてください。しかし、パソコン作業やゲームに熱中していると、20分という時間の経過が分からなくなりがちです。そこで、タイマーを用意して小休止の時間を知らせるようにセットしてみてもいいでしょうか。

目の健康を保つには生活習慣も重要です。十分な睡眠やバランスの良い食事、作業時の姿勢などにも気を配りながら、いつまでも快適な生活が送れるようにしましょう。



1日に午前と午後の2回行うとよい

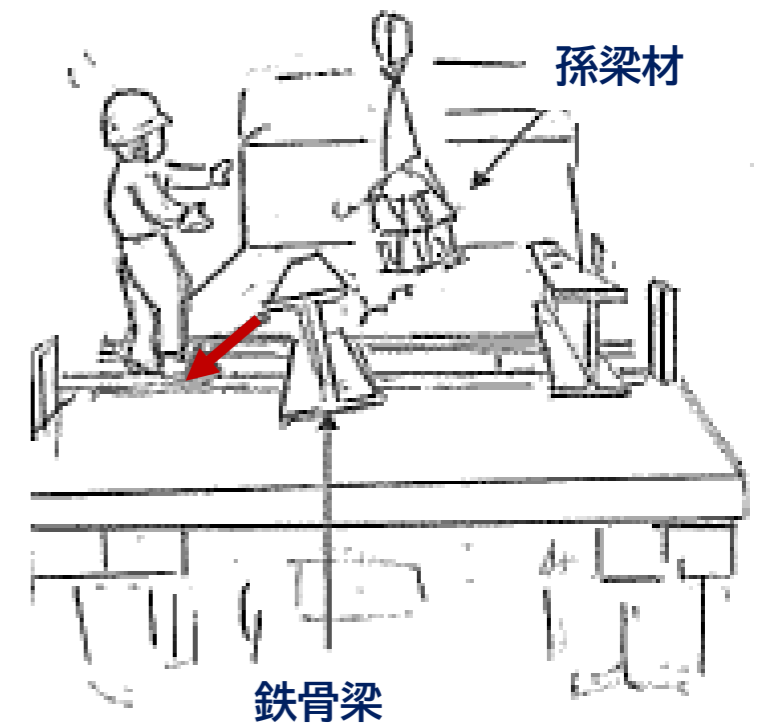
「目回し体操をしてみよう」

1. 眼球を上下に動かす
 2. 眼球を左右に動かす
 3. ゆっくり円を描くように眼球を回す
- 2～3分
繰り返す

3. 他社 事故・災害事例から：車両荷台で荷下ろしの際に鉄骨が倒れて足を挟まれる

(1) 災害発生状況

建築現場で、鉄骨部材搬入車両からの荷下ろし作業に立ち会った男性作業員（42歳・勤続21年）が、別の作業員が、荷降ろし済みの鉄骨部材を仮置きしている間に車両の荷台に上がり、作業が早く進むよう、鉄骨梁2列の間に積まれた孫梁材を先に降ろそうとクレーン作業員に合図し孫梁材を吊り上げようとしたところ、孫梁材が鉄骨梁（H441mm×L4m、重量200Kg）に引っ掛かり、鉄骨梁が倒れ、右足を挟まれ負傷しました。



(2) 災害発生原因と補足事項

- ①被災者は安全靴ではなく、普通の長靴を履いていたこと。
- ②作業予定では、吊り具を交換して鉄骨梁を荷降ろしする手順としていたが、吊り具を交換せずに、吊れる孫梁材を先に荷降ろししようとしたこと。
- ③作業責任者は災害発生後、上司にすぐに報告しなかった、など。

(3) 再発防止対策

類似災害の防止のためには、次のような対策の徹底が必要です。

- ①保護具のチェックを徹底する。通常の靴と安全靴の見分けが付きにくい場合は触感によるチェックを行う。
- ②決めた役割・手順を変更する時は、作業を一旦止めることを徹底する。
- ③災害発生時は適切な処置をし、程度に関わらず報告するように徹底する、など。

●環境安全部より：

当社工場内でもトラックからの金属部材（設備や処理品等）の荷下ろし作業は頻繁に行われていますので、クレーン作業員、補助作業員、運送業者含めて十分にご注意の上、作業を進めていただくようお願いいたします。当社、構内作業安全基準書（改訂第2版）の中でも、『共通1-2・服装、保護具』『作業2-1・ホイストクレーン』を記載しておりますので併せてご参照下さい。

4. 当社 良い事例（抜粋）

●九州第一工場

①通行時に操作ボタンへの誤接触防止の樹脂カバー



②廃水処理設備の高所箇所落下防止対策



5. ヒヤリハット事例

●事業場より提出されたヒヤリハットです。危険予知活動に利用してください。

いつ	作業中
どこで	化成処理セット場で
何をしている時に	ボール盤を使用中に
どうなった	万力から部品が外れ、手がドリルに接触しそうになりヒヤリとした