2023年1月10日
環境安全部

安全衛生だより第１号

１．２月全国行事

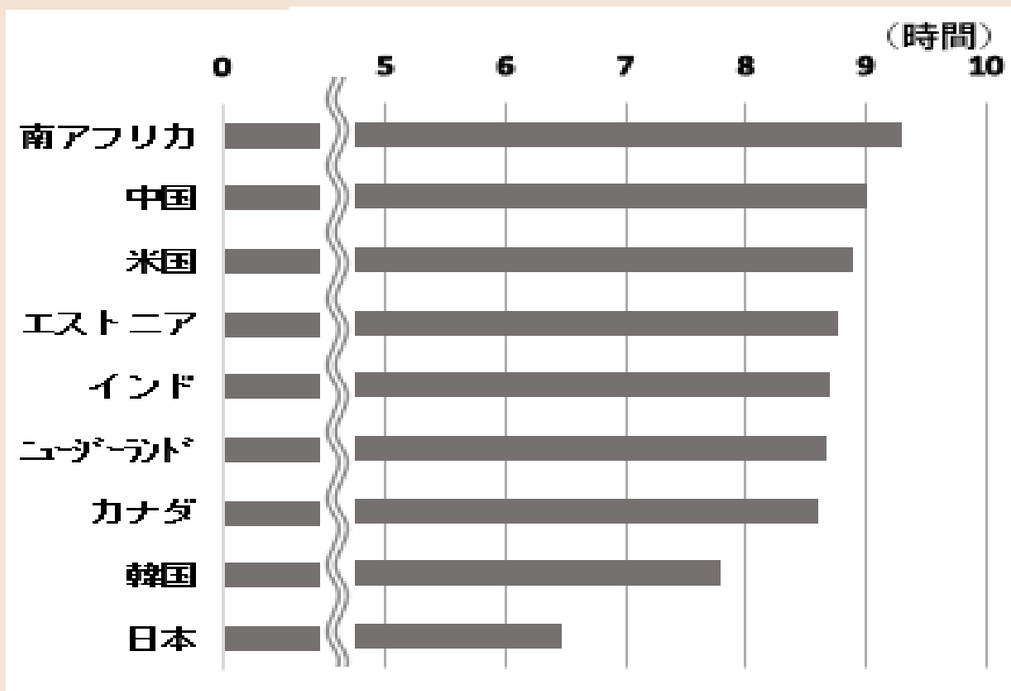
１）省エネルギー月間　　２月１日～２８日

２．安全・衛生・防災の心得　：　睡眠時間が短い日本　生産性が低下

年末年始は睡眠のリズムが崩れがちです。睡眠不足は生活習慣病を発症・悪化させる原因となるのはもちろん、メンタルヘルスにも関係していると言われます。最近、睡眠時間によって企業の利益率に差が生じると言う研究結果が出ています。日本人の睡眠時間が米欧中など主要国平均より１時間近く短いことや、睡眠の「質」の低さがパワハラやミスの温床との指摘もあります。

近年、日本人の平均睡眠時間は６時間２２分と、先進１４カ国中最下位。そして、日本で睡眠に満足している人の割合は２９％と低く、中国（５７％）やインド（６７％）を大幅に下回っていました。慢性的に足らず、ミスを誘発する状態は「睡眠負債」と呼ばれ注目されています。日本経済新聞社などが調査した結果を元に慶応義塾大学で分析したところ、社員の睡眠時間が良い上位２０％の企業と下位２０％の企業を比較すると売上高経常利益率に３．７％の差があったと言います。睡眠は、食事や運動と同様に私達の健康の基本要素です。適切な睡眠を心がけましょう。

主要先進国の平均睡眠時間（抜粋）



睡眠時間の目安は？

以下のような状態であれば、足りていると考えられます。

- 朝起きた時に疲れが残っていない
- 昼間にひどい眠気はない
- 眠気で日中の活動への支障が出ていない

※必要な睡眠時間の長さは個人差がありますが、
６～８時間程度が目安と言われています。

睡眠障害チェック

□寝つきが悪い
□熟睡できない
□夜中に何度も目が覚めて眠れなくなる
□就寝中に足がムズムズしたり火照ったりする
□家族から睡眠中の無呼吸やいびき、脚がピクピク動くことがあると言われる
□朝なかなか起きられない
□朝早く目が覚めてしまう
□寝ても疲れが取れない
□日中に強い眠気をもよおす

睡眠不足に対し睡眠負債は、持続的・慢性的な概念で、抱えていても自覚していない人がほとんどであると言われており注意が必要です。チェックが多く、工夫しても症状が続く人は早めに専門医に相談しましょう。

質の良い睡眠をとるために工夫しましょう

- 毎日規則正しい時間に起床、朝日を浴びる
- 三食をしっかり摂るなど生活習慣を規則的に
- 身体を動かす、趣味を楽しむなどでストレスを解消する
- 日中に眠い時は１５分程度の仮眠を
- テレビやスマホ・パソコン操作は早めにやめる
- 寝やすい環境をつくる（温湿度、静かさ、照明）

３．他社　事故・災害事例から：朝、バケツを持ちあげてギックリ腰

（１）災害発生状況

外気温約５℃の寒い朝、朝礼と職場体操が終わって、作業場の床の掃除を指示された作業者（男性２１歳、勤続３年）が片手にデッキブラシを持って、水道蛇口から水を入れたバケツ（約１５Kg）を持ち上げて身体を捻って後方に運ぼうとした際、腰部に激痛が走って動けなくなり、「急性腰痛症（ギックリ腰）」で休業２週間の災害になりました。

（２）災害発生原因と補足事項

①寒冷の朝、体や気持ちが作業等に慣れていない状態で不用意に重量物を持ち上げたこと。
②重量のあるバケツを持ち上げながら、体を後方に捻って歩き出そうとしたこと。
③朝、始業前体操を行うとき、きちんと号令に従って適切に正しくやっていなかったこと。
④腰痛の予防・防止について、教育や訓練が不足していたこと、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物を持ち上げる時は、その重量に関わらず腰痛防止を意識して、正しい動作で行うよう習慣づける。
②始業前の体操は心身を柔軟にし、特に腰痛予防に効果が上がるように習慣づける。
③バケツの水や掃除用具等を選んだり、作業性を良くするために専用の台車を使用する。
④重量物等を持ち上げたり運搬する作業の「作業手順書」を作成し、正しい姿勢で行うよう再教育・訓練を行う、など。

●環境安全部より：寒さにより動作が小さくなりがちです。作業場内の室温の適正化や防寒衣料の着用による保温等もご検討頂きますようお願い申し上げます。パーカーグループ安全作業基準書（初版）の中で、「参考資料３－２・腰痛防止」について記載しておりますのでご参照下さい。

４．当社　良い事例（抜粋）

●東日本技術センター（宇都宮）

①試験後の廃液処理について、廃液容器と蓋を一体化したロートを導入

②ふっ酸応急処置としてグルコン酸カルシウム軟膏の備付、応急処置方法を作成・周知

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	イソナイト解体場
何をしている時に	蒸気洗浄作業時
どうなった	配管ノズルが熱くてヤケドしそうになった

以上