



# 温故知新



## "疲労"を考える

疲労とは、身体と心に負担がかかっている状態のことです。

### 肉体疲労

身体を動かし続けるとエネルギーが枯渇し肉体に疲労を感じます。その結果血行不良や神経伝達の遅れが生じます。また筋肉痛も肉体疲労に含まれます。

### 精神疲労

精神的なストレスが大きくなると精神疲労を感じます。また疲労がたまると脳細胞がダメージを受け、頭が働かなくなってしまうます。

## 疲れやすい現場の作業例

### ●夜間作業

特に高齢者は、夜間作業の疲労回復力が著しく低下しています。

### ●高所作業

高所での作業は身体が緊張状態になるため負担がかかります。

### ●足元が不安定な作業

脚立や伸び馬の上など身体に与えられる揺れは疲労の原因になります。

### ●酷暑・極寒の中での作業

### ●工期が厳しい中での作業

焦りやプレッシャーを感じながらの残業や休日出勤といった長時間労働はいつもより身体に疲労が蓄積します。



疲労が蓄積するとヒューマンエラーが起こりやすくなります。また作業量の低下や作業の質の低下にもつながります。

自分では気づかないうちに身体や脳が疲れていることは多々あります。忙しくても**定期的**に休憩や休日確保するようにしましょう。

### 【今号の主な内容】

- P① "疲れ"を考える
- P② 冷房病に気をつける
- P③ 全国安全週間実施要領
- P④ ことわざ・次回案内



発行

野田工業 株式会社  
東京都中央区銀座6-6-19  
TEL : 03-3572-1866

## ことわざ・格言にならう安全衛生訓

- のどもと過ぎれば熱さ忘れる ●
- ・事故や災害の教訓を忘れるな



「のどもと過ぎれば熱さ忘れる」とは、熱い物も、のどもと過ぎて腹に入れば熱さを感じなくなるという意味で、「病治りて医師を忘る」、「雨晴れて笠忘る」、「暑さ忘れて陰忘る」……など、災を忘れてしまう戒めのことわざです。

ケガで痛い目に遭ったり、病気で苦しい思いをしたときは「もうこんな目には遭いたくない」と、しばらくは注意をしますが、やがて時間が経つにつれて、痛かったことや苦しかったことをケロリと忘れてしまいがちです。

もっとも、いやなことを何もかも覚えていたのでは、何をするにも億劫になるので、忘れたほうが良いことは、きれいさっぱり忘れることも、生きていくためには大切なことではあります。

しかし、過去に職場で発生した事故や災害、新聞テレビなどで報道される事故や災害等を忘れ去ってはダメです。これらの事故や災害の教訓は、再発防止のために貴重な指針となるものです。決して忘れないようにしましょう。

### +

## 安全第一 【 安全大会のお知らせ 】

- ★日時 2023年7月1日(土)
- ★時間 15時00分～(受付開始14:30)
- ★会場 品川プリンスホテル メインタワー15F  
トパーズ15

※7月は安全大会開催に伴い通常の職長会は実施いたしません。  
8月の予定は追ってFAX等でご連絡させていただきます。



令和5年度

# 全国安全週間実施要領

○本週間:7月1日～7日

○準備期間:6月1日～30日

令和5年度スローガン

高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場

## 会長メッセージ

令和5年度の全国安全週間を迎えるにあたりご挨拶を申し上げます。

全国安全週間は昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という基本理念の下、一度も中断することなく続けられ、今年で96回目を迎えます。この取組は、我が国における労働災害防止活動の推進に欠かせないものであり、労働者の安全意識の高揚及び安全活動の定着に貢献して参りました。

この間、会員をはじめとする関係各位の弛まぬご努力により、建設業における労働災害は長期的には減少傾向にありますが、令和4年の建設業における労働災害の死亡者数は281人と前年に比べて3人増加し、2年連続の増加となりました。また、休業4日以上死傷災害については14,539人と、前年に比べて387人の減少となっています。

また、近年、建設業においては働き方改革の推進、建設従事者の高齢化の進展、担い手の確保・育成など、様々な問題が山積する状況にあります。

このような状況の中、労働災害を少しでも減少させ、働く方々が安心して安全に働くことができる職場環境を築くため、当協会では令和5年度を初年度とする第9次建設労働災害防止5か年計画を策定したところです。この第9次5か年計画の目標達成に向け、墜落・転落災害を始めとする重篤度の高い労働災害を撲滅するための重点事項の推進、リスクアセスメントの確実な実施、建設業労働安全衛生マネジメントシステム(コスモス)の導入促進、安全衛生教育の推進、高年齢労働者の労働災害の防止対策などに積極的に取り組んでまいりたいと考えております。

会員各位におかれましては、令和5年度の全国安全週間の準備期間及び本週間において取り組むべき事項をまとめた本実施要領を参考に、経営トップの強力なリーダーシップの下、関係者が一丸となって現場での自主的な安全衛生活動をより一層推進し、安全な職場環境の形成をお願いします。

令和5年6月  
建設業労働災害防止協会  
会長 今井雅則





## その夏バテ、エアコンが原因かも…



暑くなってくると多くの人利用する冷房。

そんな冷房によって生じる身体の不調を「冷房病(クーラー病)」と言います。

### 原因は？

- 気温差の激しい空間の行き来  
→気温差が激しい場所を行き来すると、  
身体の体温調節をする機能がうまく働  
かず自律神経がバランスを崩し様々な  
不調を引き起こします。
- クーラーの冷風に長時間あたる  
→冷風に長時間あたると乾燥によって  
体内の水分が奪われ、汗をかいて体温  
調節することが困難に。

### 症状は？

- ①粘膜が乾燥して風邪に似た症状が！  
→鼻水・せき、夏風邪の原因にも
- ②血行不良  
→肩こり・首こり・頭痛・腰痛
- ③全身の不調  
→体のだるさが抜けない・疲れが取れ  
ない・夜眠れない・消化不良による食欲  
不振

### 対策！！

これらの不調は熱中症の原因にも！！！！

対策方法は

- ・日中の設定温度を下げ過ぎない(外との気温差は5度前後がベスト)
- ・湿度が高いときは冷房ではなく除湿で体感温度を下げる
- ・冷たいものばかり摂らない

など色々ありますが、一番気を付けるべきは「**寝ている間の冷房**」です。



快適に寝ようと思って冷房を低い温度で一晩中つけっぱなしにしている人も多いのではないのでしょうか。それが続くと冷房病になってしまいます！

- ①就寝中、エアコンをつけっぱなしにする場合は設定温度を28℃に
- ②寝入り端だけ26℃と低めに設定し1時間程度で切れるようタイマーをセットする
- ③風を上向きにして直接冷風が身体にあたらないように調整する

適度なエアコンの使用は熱中症対策にも必要ですが、行き過ぎると不調をもたらします。

身体を冷やしすぎず、体温調節が正しく機能するようにしておくことも熱中症予防につながります！