

あんず



特集

- 特殊健康診断について
- 特定保健指導のご紹介

2012.12
11号

特殊健康診断の対象業務について

特殊健康診断とは、有害業務の従事者に対して行う健康診断で、有害業務が身体に影響を及ぼすことを未然に防ごうとするものです。一般健康診断と違い、従事する業務によって問診の内容や検査項目が異なります。

有害業務とは、有害な物質(有機溶剤、鉛、特定化学物質など)の取り扱いだけでなく、騒音、振動、光、ディスプレイを見ることによる目の疲れ、それらによるストレスなど様々です。

法令による健康診断の対象業務

- 粉じんが発生する場所における業務(じん肺健康診断)
- 有機溶剤を常に取り扱う業務(有機溶剤健康診断)
 - ◆ 対象有機溶剤名は次頁を参照してください。
- 鉛を常に取り扱う業務(鉛健康診断)
- 特定化学物質を取り扱う業務(特定化学物質健康診断)
 - ◆ 当センターが実施している健康診断の対象物質は次頁を参照してください。
- 放射線業務に従事し管理区域に立ち入る作業員(電離放射線健康診断)



※詳しい対象業務について、じん肺は「じん肺法施行規則別表」、有機溶剤は「有機溶剤中毒予防規則第1条第6項」、鉛は「労働安全衛生法施行令別表4」を参照してください。

行政指導による健康診断の対象業務

- 高圧室内作業、潜水作業に従事する作業員(高気圧作業健康診断)
- 紫外線・赤外線にさらされる業務(紫外線・赤外線健康診断)
 - ◆ 紫外線はアーク溶接、蛍光灯など、赤外線は溶鉱炉、暖房器具などから発生します。
- 強烈な騒音を発する屋内作業場での業務(騒音健康診断)
- メチレンジイソシアネートを取り扱う業務
 - ◆ ガス、蒸気、粉じんを含みます。
- チェンソーによる激しい振動を受ける業務(チェンソー健康診断)
- 振動工具による激しい振動を受ける業務(振動業務健康診断)
- ディスプレイを見る業務(VDT作業健康診断)



※上記は当センターが実施している健康診断です。

健康診断対象有機溶剤名「労働安全衛生法施行令別表6の2」

号数	有機溶剤名	号数	有機溶剤名
1	アセトン	29	ジクロルメタン
2	イソブチルアルコール	30	N,N-ジメチルホルムアミド
3	イソプロピルアルコール	31	スチレン
4	イソペンチルアルコール	32	1,1,2,2-テトラクロルエタン
5	エチルエーテル	33	テトラクロルエチレン
6	エチレングリコールモノエチルエーテル	34	テトラヒドロフラン
7	エチレングリコールモノエチルエーテルアセテート	35	1,1,1-トリクロルエタン
8	エチレングリコールモノブチルエーテル	36	トリクロルエチレン
9	エチレングリコールモノメチルエーテル	37	トルエン
10	オルト-ジクロルベンゼン	38	2硫化炭素
11	キシレン	39	ノルマルヘキサン
12	クレゾール	40	1-ブタノール
13	クロルベンゼン	41	2-ブタノール
14	クロホルム	42	メタノール
15	酢酸イソブチル	43	メチルイソブチルケトン
16	酢酸イソプロピル	44	メチルエチルケトン
17	酢酸イソペンチル	45	メチルシクロヘキサノール
18	酢酸エチル	46	メチルシクロヘキサノン
19	酢酸ブチル	47	メチルブチルケトン
20	酢酸プロピル	48	ガソリン
21	酢酸ペンチル	49	コールタールナフサ
22	酢酸メチル	50	石油エーテル
23	四塩化炭素	51	石油ナフサ
24	シクロヘキサノール	52	石油ベンジン
25	シクロヘキサノン	53	テレピン油
26	1,4-ジオキサン	54	ミネラルスピリット
27	1,2-ジクロルエタン	55	前号に掲げる物のみからなる混合物
28	1,2-ジクロルエチレン		

当センターが実施している健康診断の特定化学物質名

- ◆ 塩素化ビフェニル
- ◆ オルトトリジン
- ◆ アクリロニトリル
- ◆ 塩素
- ◆ カドミウム
- ◆ クロム酸
- ◆ クロロメチルメチルエーテル
- ◆ ニッケル
- ◆ バナジウム
- ◆ シアン化合物
- ◆ ベンゼン
- ◆ 砒素
- ◆ 3,3-ジクロロ4,4-ジアミノジフェニルメタン
- ◆ 臭化メチル
- ◆ 水銀
- ◆ トリレンジイソシアネート
- ◆ 弗化水素
- ◆ マンガン
- ◆ 沃化メチル
- ◆ 硫化水素

※記載されていない特定化学物質、行政指導による健康診断、また事業所判断によるバイオセーフティ健康診断などのご要望がありましたらお気軽にお問い合わせください。

保健指導ってどんな感じ？

受講しよう！特定保健指導

～特定保健指導の様子をご紹介します～

師走に入り、何かと忙しい日々を送っていることと思いますが、それに加えて飲み会等の付き合いも増える時期ですね。宴会時期を上手に過ごす準備はできていますか。

健康診断を受けて、メタボリックシンドロームの「予備群該当」「基準該当」と判定された方に対して、当センターより保健指導教室の案内通知をしています。通知が入っていたけど、どんなことをするのかと疑問を持っている方のために今回は教室をご紹介します。

本日の教室を担当します、メディカル花子^①です。主に教室はグループで行います。保健師や管理栄養士からメタボリックシンドロームについて、予防や改善するために食事のバランス・適量についてテキスト等を使って説明します。



1kgの砂糖5個分を白衣に入れて体重が5kg増加を体験中。5kgってこんなに重いのか？想像以上に重くてびっくりです(汗)。



その後、食事の絵カードを使い、実際に自分たちが食べているものをグループで作ります。そしてカードの内容を検討します。カロリーや塩分量、バランスは摂れているかな？



どんなもの食べたっけ？



宴会メニューを検討中



う～ん…反省。

その結果…

カロリー1928kcal 塩分11.5g ということに。

これは1日にとるカロリーを1食で飲み食いしていることになり、塩分は適量(男性9g/日以下)をはるかにオーバー…。



*今回の教室の様子は、株式会社アトックス東海営業所様にご協力をいただきました。

そして、6ヵ月間の減量プログラムを実行していくための目標を3つ立てます。

【目標例】

- ・ゆっくりよく噛んで、野菜から食べる
- ・おやつを減らす
- ・ご飯の適量を守る
- ・休みの日は家事を手伝うなど小まめに動く
- ・30分のウォーキングを取り入れる
- etc…



個人の間診より浮かび上がった問題点を担当者と話し合いながら決めていきます。



目標の実行と毎日の体重測定+記録 ここがポイントです。

*面倒だな…と思うかもしれませんが、「体重計に乗って記録する」この過程が大事なんです。毎日体重計に乗ることで、どのくらいの量を食べたらよいのか見当がつかます。

保健指導受講者からの感想

- ・今までの食生活を見直す良いきっかけになりました。いただいた資料は台所に貼って、食事を作るときの参考にしています。(50歳代 男性)
- ・近年は体型の変化に目も向けず、健康診断の結果も加齢に伴うもので仕方がない…と目をつぶっていました。今回の教室は半信半疑で参加しましたが、予想に反して良い結果が得られました。お世話になりました。(60歳代 女性)

このような感想をいただいております。受講した多くの方が目標とする体重・腹囲をクリアされています。

みなさまが実行しやすいように私たちがサポートいたします。

★お気軽にご連絡ください☆



公益財団法人 日立メディカルセンター
看護課 保健指導係
TEL.0294-34-2105 (内線425)

日立メディカルセンター看護専門学校 戴帽式

准看護学科

戴帽式 平成24年10月25日(木)

戴帽式とは、ナイチンゲールの献身的な看護の精神とナースキャップの持つ責任の重さを心に銘記し、本格的な看護実習に入る区切りの式として行われるようになりました。



准看護学科43回生42名が戴帽式を迎えました。
たくさんの方々から、ご祝辞をいただきありがとうございました。

ナイチンゲール像から灯火を受け取り、思いやりの心をもち看護することを誓いました。



医療の現場で実習をしている私たちを見かけたら応援してください。



2年生が、1年生をお祝いしてくれました。

みんな一緒に励ましあつて看護師を目指します。



看護学科

平成24年10月18日(木)～19日(金)

芸術鑑賞をとおして感性豊かな人間性を身につけることを目的に学校を離れて、1泊2日の学習をしてきました。



横浜のホテルにて、看護学科1年生全員での記念撮影です。
朝食のバイキングは、最高でした。

劇団四季の「美女と野獣」を観劇しました。
素敵な衣装と音楽に感動しました。



あなたも看護師を志しませんか

平成25年度学生募集!!

一般入学 試験

看護学科 願書受付 平成25年1月7日(月)～11日(金)
試験日 平成25年1月17日(木)
試験科目 国語・看護学・面接
合格発表 平成25年1月24日(木)

准看護学科 願書受付 平成25年1月15日(火)～22日(火)
試験日 平成25年2月7日(木)
試験科目 国語・英語・面接
合格発表 平成25年2月14日(木)

受験について お問い合わせ

〒317-0066 茨城県日立市高鈴町1-4-10
日立メディカルセンター看護専門学校入試係
Tel 0294-59-3200 Fax 0294-24-3201

齋藤義雄理事長が日本医師会最高優功賞を受賞しました



去る11月1日、第65回日本医師会設立記念医学大会に於いて、当法人の齋藤義雄理事長が、日本医師会最高優功賞を受賞しました。

この賞は都道府県医師会長推薦による「医学、医術の研究により医学、医療の発展又は社会福祉の向上に貢献し、特に功績顕著なる功労者」として表彰されたものです。

齋藤理事長は、日立市医師会会長就任時から積極的に行政施策の各種委員や理事として参加し、市民に身近な医師会づくりを目指してきました。特筆すべき実績としては、「認知症ネットワーク」づくりがあり、「認知症相談医リスト」を作成し医療機関に配布したほか、相談医をサポートするため、認知症診断医療機関と認知症専門医療機関によるバックアップ体制を整備しました。また、講演会等を通して他県医師会への普及にも努めました。このネットワークシステム構築による認知症の診断・治療・ケアに大きく貢献したことが評価されたものです。

小さなお客様がいらっしゃいました

11月28日、日立市立河原子小学校2年生3名の小さなお客様が来訪しました。

生活科の学習活動「町たんけん」によるもので、子供たちの笑顔が一瞬にして人間ドック待合室の空気を和ませてくれました。

レントゲン撮影室では技師の傍に寄り添ってモニターを覗き込み、検診車に乗り込んで歓声を上げていました。



* 今後とも地域のお役に立てれば幸いです *

公益財団法人 日立メデイカルセンター

TEL 0294-34-2105

FAX 0294-34-3718

〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical.or.jp/>

日立メデイカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200

FAX 0294-24-3201

〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。