

2024年4月度衛生委員会

愛知オフィス

議長	産業医	衛生管理者	委員（従業員側）		
岩倉 '24.05.02 七重	大須賀	鈴木 6.04.26 洋	岡岡田	鈴木（里木）	横山山

はじめに

【開催日時】 2024年4月25日 15:00～16:00

【開催場所】 0棟会議室

【メンバー】 議長 岩倉七重

会社側 大須賀淳（産業医）、鈴木洋司（衛生管理者）

従業員側 横山幸江（議事/事務局）、岡田ゆか、鈴木里枝

【議題】 ①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（3月）：横山

②定期健康診断実施について：岩倉

③産業医より：大須賀先生

④今月のコラム「腰痛対策」：横山

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（3月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・交災（R6年3月度実績）

⇒労災：なし、交災：なし

2) 時間外労働（R6年3月度実績、長時間労働状況）

(1) 労災・交災状況

		3月	累計
労 災	休業	0	0
	不休業	0	0
	計	0	0
交 災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	0
	計	0	0

(2) 時間外状況 ※60進法にて算出

時間外 / 公出		対象数	
運営スタッフ合計	25.44/0	5	人
派遣スタッフ合計	73.55/454.35	48	人
平均（時間外 / 時間外 + 公出）			
運営スタッフ合計	5.08/5.08		
派遣スタッフ合計	1.32/9.28		

長時間労働→ 45h超え 0人
80h超え 0人

②定期健康診断実施について

【対象者】 2024年4月1日在籍者 57名（派遣スタッフ53名+運営スタッフ4名）

【実施期間】 2024年5月8日（水） - 5月21日（火）土日除く

【実施場所】 業務委託先 三菱ケミカル株式会社 東海事業所（愛知地区）

※今年もMCC愛知地区での事業所健診内で実施します

※従業員へは3月12日に案内開始済

③産業医より

判例：コントラ事件（復職に関する判例）

貨物自動車運転手が慢性腎不全になり2年間休職。復職希望し診断書を提出。軽易な作業から開始し会社側よりアルバイトを提案されたが拒否。産業医からは復職不可との判断がされた。

その半年後デスクワークから開始。残業禁止にて復職。
会社の配送業務のローテーションが乱れるなどの理由で実際に復職したのは**1年後**、
倉庫内業務で復職した。

裁判：1年復職できなかったのは理由がないので不当。その間の賃金の支払いをもとめ訴訟

判決：不当である。被告への支払い命令

- ・病気に対する理解が会社側が不足していた。
- ・就業規則にそれ以外の業務をさせることがあるとの記載あり。
- ・配送には長い配送ルート、短い配送ルートがあり長い配送ルートを限定されていたわけではなかった。

**職種が限定されていても、病状と実態を照らし合わせる事が大切。
労働者が復職希望している場合は、復職を検討する必要がある。**

④今月のコラム

テーマ 腰痛対策

腰痛になると迷うのがその対策、『専門医を受診すべきか、あるいはセルフケアで改善すべきか』という点です。受診するほどのない痛みなどは、薬剤の使用やストレッチ、筋肉トレなど、いろいろ自己判断してしまいがちですが、まずは自身の症状をチェックリストと照らし合わせましょう。そのうえで、日常生活の注意を守り、正しく対処します。

受診orセルフケア？

【こんな症状は専門医を受診！】

- 膝から下の痛みがひどく、脚や足の指先に力が入りにくい、感覚が鈍い、ピリピリするといった症状がある。
- 最近、大きな事故にあって腰痛になった。
- 腰痛になってから尿が出にくい。
- 急性腰痛（ぎっくり腰）にともなって、倦怠感や体調不良を感じている。
- ガンになったことがある。
- 熱がある、体温が高くなった。あるいは汗が出るようになった。
- 腰痛に加えて他の症状が出てきた。

腰痛のセルフケア、日常生活での心がけ

■ 悪い姿勢で座らない



腰痛を引き起こす姿勢で多いのが、猫背のような悪い姿勢での着座です。

そこで、座ったときに「腰椎前彎（ようついぜんわん）」をつくるようにしましょう。「腰椎前彎」とは腰椎のS字カーブ（腰の上のくぼみ）のことで、まっすぐ立つと自然に形成されますが、前かがみなど、腰を丸くするとなくなります。この悪い姿勢を長時間続けると、腰の靭帯が疲労して引き伸ばされ、靭帯が傷んで腰痛を引き起こします。

腰痛改善のためには、座る姿勢を正すことと、ある程度の時間が経ったら立ち上がる、動くなどの対策が大切です。

■ 正しくものを持ち上げる



腰を丸めたままの間違った姿勢で重いものを持ち上げることは、腰痛持ちの場合、禁物です。

重いものを持ち上げる際には、その直前・直後に立った姿勢で腰を5~6回反らせましょう。そして足を広げ、まずは立った姿勢での腰椎前彎を作ります。

次に、この腰椎前彎を保ったまましゃがみ、荷物をつかみ、バランスを保ちながら身体を少し後ろに傾け、膝を伸ばしゆっくり持ち上げます。このとき反動はつけません。荷物を降ろすときはこの逆の手順で行います。

■正しい寝具を使う

寝ている時だけ腰が痛くなる、あるいは朝起きたら腰痛が起きていたという場合は、寝具に問題あるかもしれません。できるだけ正しい寝姿勢を保てるよう、腰に負担をかけず、体の重みで沈み込まないマットレスや敷布団を選びましょう。とはいえ硬すぎるマットレスはよくありません。下にしっかりとした支えがあれば、指で押した痕がゆっくり戻るような中程度の柔らかさの方が快適な場合があります。

■適度に体を動かす習慣をつける

腰痛になっても安静期間は2日まで。適度に体を動かす方が改善も早くなります。おすすめは、毎日続けることができ、脳の血流を促し、痛みを抑える物質が増加されると言われる有酸素運動です。たとえばウォーキングや水泳などはいかがでしょう。

■湿布薬や消炎剤で痛みをけいげんする

傷みがつらいときには腰痛改善効果のある湿布薬や消炎剤の利用もひとつの方法です。痛みが軽減することで不安要素も軽減します。肌が弱くかぶれやすい人は、ローション剤やスプレーを使いましょう。

ぎっくり腰改善のための正しい対処法

ぎっくり腰は、重いものを持ち上げたり、スポーツなどで腰をひねった時に起こることが多い、激痛を伴うつらい腰痛です。ぎっくり腰発症直後は、歩くのもままならないので安静にし、腰に負担をかけないように慎重に過ごしましょう。

【ぎっくり腰発症直後】

腰に負担のかからない、ラクな姿勢で安静にします。

- ・仰向けに寝て、膝を軽く曲げ、膝の下にクッションを入れる。
- ・膝を軽く曲げ、横向きに寝る。
- ・仰向けに寝て、低めの台に両脚を乗せる。



腰痛改善のために

以前は、腰痛が起きたら、改善のためにもなるべく安静にするようにと言われていました。しかし現在では、ある程度動かせるのなら、少しずつでも体を動かしていくことが腰痛改善への近道と提唱されています。ただし、無理してストレッチや筋肉トレに走るのは禁物です。自分の症状が受診レベルかどうかをまずチェックし、セルフケアで対処できるレベルであれば、日常生活のちょっとした動作のひとつひとつに注意しながら、少しずつ体を動かしていくようにしましょう。これが腰痛改善のための対策です。

最後に皆さん、日頃から正しい姿勢や正しくものを持ち上げるよう心掛け、辛い腰痛にならないようにしましょう。

次回 衛生委員会予定

- ・ 日時
5月20日（月） 13:00～14:00
- ・ 場所
0棟 および リモート開催（Teams）