

# 安全衛生・兵庫

保護具の完全着用。  
自動注射器を携行しよう

## 安全週間を迎えて

兵庫森林管理署長 川畑 宏二

梅雨の真っ只中でうっとうしい日が続きますが、職員の皆さんにおかれましては、毎日の業務お疲れ様です。

今年も全国安全週間が七月一日から七月七日まで全国一斉に行われることに併せ、国有林野事業でも「安全は 一歩先読む余裕から 心と時間に ゆとりを持って」をスローガンに平成二十四年度国有林野事業安全週間が実施されます。

当署は、現時点で四年以上無災害を継続しており、職員みんなの努力の賜物であると考えっておりますが、全国的には、発生件数は減少傾向にあるものの災害の撲滅には至っていません。その内容については、局により事情は違うものの、特に近年は、車両による事故が多発しており、人的災害はなくても多くのヒヤリハットの事例も報告されています。

刃物の基本的な取扱い方法の点検、林分の状況を踏まえた危険予知、極力事故をもらわないような防衛運転の励行など、現在の業務に併せた安全対策が必要だと思えます。準備月間と併せて、環境整備、車両点検なども実施しますので、これを契機に今一度原点に立ち返り、普段の自分を客観的に点検しておくことも大切です。

また、これから夏本番を迎えますので暑さ対策を始め健康管理も怠りなく。例えば、熱中症は、高齢者の発症が多いようですが、四十代から五十代の男性でも発症数のピークがあります。油断せず、長時間の野外活動を行う時などは、こまめな水分補給や早めの休憩に心がけるようにしたいものです。こればかりは自分にしか判断できませんね。

最後になりますが、安全確保は、職場の労働災害防止に向けた取り組みであるとともに、明るい職場づくりへの第一歩でもあります。明るく笑いの絶えない職場からは災害は発生し難いのではないかと思います。これからも前向きによりよくお願いいたします。



## 平成二十四年度 全国安全週間

◆ 期間

平成24年7月1日～7日

◆ スローガン

「ルールを守る安全職場」

みんなで目指すゼロ災害」

◆ 国有林野事業スローガン

「安全は 一歩先読む 余裕から

心と時間 にゆとりを持って」

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」という崇高な基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で85回目を迎えます。

この週間を機会に我が職場における労働災害防止活動の大切さを再認識し、積極的に安全活動に取り組みましょう。



## 7月の安全目標

「こまめな水分補給や健康管理で、

熱中症の予防に努めよう。」

# ハチ刺され災害を防ごう！

日本では毎年20人前後の人たちがハチに刺されて命を落としています。人間の生命を脅かす自然界の生き物としては毒ヘビや熊よりも危険と言われています。5月頃から飛び始めて、巣ができるのは7月に入ってから。7月から10月ぐらいが危ない時期です。

特に刺すハチの中で怖いのは、**スズメバチ**と**アシナガバチ**です。まずはハチの習性を知り刺されないことです。

## ハチの種類といる場所

ハチには、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ、ドロバチ、クマバチ、ツチバチ、ヒメバチ、コバチ、キバチ、ハナバチ、ジガバチ等があり、危険なハチから、攻撃性の弱い益虫もあるから鑑別が必要です。

特に、**攻撃的で毒性が強く注意を要するのはスズメバチのメス**。アシナガバチ（体長2cm程度）のメスはこちらが巣を攻撃したりしない限り通常は攻撃してきません。（オスは刺さない）スズメバチとアシナガバチの巣は通常一年限りで捨てられます。

ミツバチ（体長1.5cm程度）は危害を加えない限り攻撃してこないし、巣も数日単位で移動します。

ツチバチはコガネムシの幼虫に卵を産むから巣はないし、どちらかと言えば益虫で通常攻撃はしてきません。

このように、ハチには色々な種類があり、まずはハチを見つけたら、どのハチかを見極めることが重要になります。



## スズメバチの種類

(体長mm)

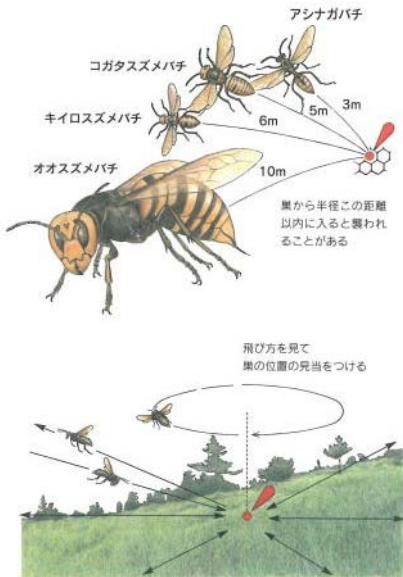
オオスズメバチ 27〜44、ヒメスズメバチ 25〜36、コガタスズメバチ 22〜29、キイロスズメバチ 17〜28、クロスズメバチ 11〜18

**8〜11月**が蜂が**攻撃的になる危険期間**。カチカチ音がしたら、スズメバチの威嚇警報と思つてそっと逃げます。11月後半〜12月にはいなくなりません。ハチは主として、山林や農村部に多く生息していますが、住宅の庭の木、植え込みや玄関の軒下、側溝の蓋の裏など雨の当たらない暖かい処に巣が作られます。

地面に蜂の巣があることもあり、巣から10m以内には近づかないこと。**5m以内は特に危険**です。8〜9月が巣の拡張期で、巣に近づくと、ハチは巣を守るため外敵に攻撃を加えます。

ハチは、「警戒」→「威嚇」(カチカチ音)→「興奮」→「攻撃」の手順を踏みます。従つて、カチカチという音を聞いたなら、そっと逃げることです。

**メスのみ(女王蜂と働き蜂)が刺し、特にオオスズメバチによる死亡事故が多いです。**(健康者は100匹の蜂にさされても死亡しないが、過剰に反応する人はわずかに1匹に刺されても死亡するので怖い。スズメバチの毒はまむしの毒より遙かに強い。)



## 蜂刺され災害防止対策

### ◆ 基本的遵守事項

保護具の完全着用・**防蜂網・防蜂手袋**  
自動注射器の携行、**救急薬品の持参**



### ◆ 蜂に刺された後の対応

- ① 安全な場所・日陰に退避し安静にする。
- ② 毒針が残っていたら、直ちに引き抜く。
- ③ 毒はできるだけ早く早く吸引器等で吸い出す。
- ④ 刺された部位を冷やす。水で流す。
- ⑤ 赤く腫れはじめたところに抗ヒスタミン剤軟こうを塗る。

- ⑥ 気分が悪い、息苦しい、全身が赤くなるなど何らかの全身症状が現れた場合には、仰向けになり安静にする。
- ⑦ ベルト、地下足袋、手袋、衣類等体を締め付けているものを緩め、楽な体勢をとり、頭を少し低くする。
- ⑧ 自動注射器交付職員は、症状の変化に応じ速やかに自動注射器が使用できるよう体制を整える。

- ⑨ 「中程度以上」のショック症状が現れたと判断した場合に自己注射する。

- ⑩ 救急車を手配し、医療機関へ輸送。

ハチに刺された場合は、**油断禁物**。安静にして状況をしっかり把握し、**早めに救急車を手配する**などし、ハチ刺され災害を防止しましょう。





## 安全標語入選作品

安全衛生の部に40点、交通安全の部に31点の応募があり、安全衛生委員会では審査をした結果、次の標語が選ばれました。  
 たくさんのご応募ありがとうございました。

### ◆安全衛生の部

ちよつとだけ 甘い思いが怪我のもと  
 確実に基本を守って無災害

宮下 裕次

迷ったときにはまず確認！

指差呼称で再確認

みんなで目指そう ゼロ災職場

宮 達夫

安全は一人ひとりの自覚から

危険を予知して無災害

岩田 幸治

### ◆交通安全の部

交差点 前後左右の気配りで  
 隠れた危険を 読み取る習慣

上山 徹

時間のゆとりは心のゆとり

急がず慌てず安全運転

宮下 裕次

運転は 慣れた頃が要注意

いつも心に 初心者マーク

藤木 俊行



## 水分補給で元気な毎日!

暑い夏がやってきますが、体調は万全ですか? これからの季節は、汗をかく量も自然と増えます。失った水分を補給しなければ体内の水分が不足し、次第に体がバテてしまいます。上手に水分を補給し、夏を元気に過ごしましょう。

### ★汗と体温の関係を知ろう

人間の体には体温を一定に保つ機能がありません。汗の水分が皮膚から蒸発するとき体内の熱が奪われ、体温が下がります。しかし、気温や湿度が高すぎると体温が下がらない状態となりバランスが崩れます。

### ★スムーズな体温調節のためには

#### ①発汗能力を高める

- ・暑さに体を慣らす：徐々に暑さに慣れることで発汗能力が高まる。
- ・適度な運動習慣を：運動することで筋肉から熱が発生するため、暑さへの慣れができる。

そのため、自然に汗をかきやすい体質になる。

#### ②かいた汗の蒸発を促す

- ・扇風機などを利用し、風通しをよくする。
- ・通気性がよく、吸水性・吸湿放湿性に優れた素材の衣類を身につける。

### ★水分を上手に補給するには

#### ①いつ?

- ・起床時、食事の時、入浴前後、就寝前など(睡眠前後の水分補給は脳梗塞の予防にも)
- ・外出前や汗をかくとわかっていている時
- ・仕事前、運動前、運動中、運動後
- ・高温・多湿の室内での日常生活時

#### ②何を?

- ・腸が吸収しやすい5〜15℃の水やお茶。
- ・スポーツドリンク：体への吸収が速く、ミネラルの補給にも役立つ。たくさん汗をかく時。

### ③どのように?

- ・小分けに：がぶ飲みすると胃液が薄まり、消化不良の原因に。1回 150ml、1日1〜2リットルを。
- ・早め早めに：のどの渇きを感じる前からこまめに水分補給をする。

### ★熱中症7〜8月に集中発生

湿度が高い日や風が少ない日は汗が蒸発しにくく、体温調節が難しくなります。また、汗をかいたまま水分補給をしないと、汗が乾かなくなり体内に熱がこもり、熱中症を起こしてしまうことがあります。

熱中症は立ちくらみや筋肉痛の症状、頭痛や吐き気、ひどい場合は意識障害を起こし、命を落とすこともあります。暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日など、体が暑さに慣れていない時に起こりやすいため注意が必要です。



## どきどきしますか?の環境!

総務係長 宮下 裕次

私が健康管理で気をつけていることは、ご飯は野菜を中心に何でも食べることに、食べ過ぎないこと。後、なるべく深酒はしない様に気をつけ、お酒を楽しく飲むことです。しかし、最近体重増加は無いのですが体が重く筋肉量が落ちてきている気がするので、腰を軽くし動くことを心がけていきたいと思っています。

話は変わりますが、先日、職場の環境整備を行いました。皆さんお忙しい中、一丸となってイベント用資材や倉庫の整理、敷地内の排水溝や垣根の清掃、事務室の整



理整頓等を行い、スッキリした気持ちの良い職場になりました。改めて掃除や片付けがいいもんだなーと感じました。何ととっても見た目と使い勝手が良くなり気持ち新たにりました。その後の一杯も旨い。安全においても、適切な環境づくりは大切なものだと感じています。



昔、基職の方に「そんな切れん鉋じゃ怪我するぞ。」と言われました。皆さんの下刈鎌や鉋、鋸を見て切れ味の鋭さに感心し、それからは、自分も出来るだけ道具の手入れをするように心がけています。切れない鉋より切れる鉋、その場の足の確保や安全確認など、怪我をしないための環境づくりは沢山あります。リスクを想定しそのリスクの対策をすることが大切です。リスクの無い環境では災害は起きません。私たちの職場でリスクゼロは不可能かもしれませんが、リスク回避の環境づくりを一つ一つ確実に実施し、0災害環境で無災害を継続しましょう。【7月1日現在の連続無災害日数1,615日】

## ヘルニアとメタボ！

業務課長 小椋 勝弘

昨年の秋頃、急に肩と腕が痛くなり、動きづらくなりました。最初のうちはいつもの肩痛だろうと思いき、というのも、時々肩が痛くなり腕が上がらない事が何度かあったのでそうかな？しかし、いつもと違い今回は2週間程経っても直らず、次第に腕がシビれて激痛がしました。これはおかしいと思いい病院にいくと、何とヘルニアと診断されました。しかも首のヘルニアと

のこと。それまでに腰だけだと思っていたのですが、脊髄の通っている所だと発症するとのこと。飲み薬とぬり薬をもらい帰宅しましたが、心配になりネットで調べると、手術しないと直らないとか、注射で痛みをなくすだとか恐怖の記述が目立つこと。

とりあえず薬で様子を見ようと思う事3ヶ月。ようやく痛み、シビれもなくなりひと段落。医者いわく、運動不足も原因のひとつだとか。そういうえば、最近見違える程おなか周りが出てきました。ズボンのサイズも2ランク程上がり、ベルトの穴も1つ広がり…。

今はヘルニアも治まり、一息ついてますが、今度は糖尿病などもっと危険な病気になりそうで不安です。運動不足解消のため、ウォーキング、ジョギングをと思い、新しいシューズを買ったのですがまだ下駄箱に納まったまま、日の出を見ることが出来ず。

私的には、病気もシューズもおさまったままが良いのですが。こんな考えだから今の姿になっているの…。



## 自分自身を見つめ直してみよう！

経営係 北垣 寛武

今年の4月から新規採用として兵庫森林管理署でお世話になっております。新規採用ということで、分からないことだらけですが、署の皆さんには、大変やさしくしていただき、感謝するばかりです。

職場にも少しずつ慣れてきましたが、初めのころは慣れない環境ばかりで、自分のペースがつかめず、食事や、睡眠もおろそかになりがち

でした。しかし、そろそろここでの生活にも順応し、社会人として、自分の体調管理にも目を向けなければなりません。

とはいうものの、今年で22歳になる私にとって、自分の健康を見つめ直す経験は、とても豊富といえるものではなく、むろん、行動に移すなど、すぐに投げ出すのが目に浮かびます。

ですがそんなことを言っているのは、この怠惰な生活から抜け出すことはできないので、大層なことはできませんが、少しずつ、出来ることからやってみようと思おう次第です。

そこです、健康といえば、バランスのとれた食事や運動、などが一般的に挙げられますが、今の私にとって、これらの行動を継続的にこなしていくのは、多少無理があると思われるので、もうすこし身近なことから始めることにしました。



具体的には、規律ある生活を送る、ということとです。ありきたりな意見ではありますが、炊事、洗濯、掃除、睡眠など、こういったことをきっちりこなしていくことで、豊かな生活、身体を得られるのではないかと、この歳になりやっとなんか思ふことが出来るようになりました。体調管理を行ううえでの目標として、また、私自身、社会人としてどこか、今までの現状と変わらなければならぬという思いもあり、その点についての課題としても、この目標を大事にしていこうと思えます。

■夏本番を迎えるこの時期。自分分に合った健康管理で体調を維持しましょう。

