

こんな事、身に覚えありませんか？

- よく電車の中で音楽を聞く
- オンライン会議やオンライン授業などで長時間イヤホン(ヘッドホン)を使用する
- イヤホン(ヘッドホン)をつけて音を流しながら寝る
- 大音量で音楽をきく
- ノイズキャンセリングがないイヤホン(ヘッドホン)を使っている



1つでも当てはまったら、 「イヤホン難聴」の危険信号です！

長時間大きな音を聴き続けることで、耳の中の「音を伝えるための細胞」が少しずつ壊れて、聴力が低下する「イヤホン難聴」になる危険があります。じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

「イヤホン難聴」と言うが、原因はイヤホンだけじゃない！

イヤホン難聴というのは通称で、「音響性聴器障害」と呼ばれています。再生機器の種類に関わらず「長時間、大音量で聴く」ことが難聴を引き起こします。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくい事が特徴です。聴力は、一度失ってしまうと回復が難しいため、耳の違和感に気づいたら早めに受診する事が大切です。

耳の健康を守るために

- 音量を上げ過ぎない→音が聞き取りにくくて音量を上げる場合は、早めに病院を受診する
- 連続して聞かずに、休憩を挟んだりする
- イヤホンやヘッドホンの使用を1日1時間未満に制限する
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたイヤホン(ヘッドホン)を選ぶ



※出典、参考資料：厚生労働省 eヘルスネット イヤホン難聴 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organ/s-002.html>
 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <https://www.earphones-nancho.org/>

労働安全衛生クイズ10

「労働災害」とは、労働者の就業に係る建設物、設備、原材料、ガス、蒸気、粉じん等により、または作業行動その他業務に起因して、労働者が【 】ことを言う。

【 】に該当するものは次のうちどれか。(複数解答可)

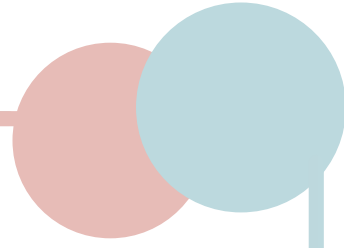
- ①負傷する ②疾病にかかる ③死亡する

答え【①、②、③のすべて】

労働災害については、労働安全衛生法第2条第1項で「労働者の就業に係る建設物、設備、原材料、ガス、蒸気、粉じん等により、又は作業行動その他業務に起因して、労働者が負傷し、疾病にかかり、又は死亡することをいう」と定義していますので、すべての選択肢が当てはまります。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くイズ「安全衛生キーワード編」より引用





10月1日～7日は、全国労働衛生週間です。

働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。
この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組んでみましょう。

労働衛生とは

労働災害や労働に関連した健康障害を防ぎ、労働者の健康と安全を確保するために実践すること。その基本となる“労働衛生の5管理”という考え方があり、事業者にはこれを行う安全配慮義務があります。



労働衛生の5管理

1 健康管理

健康状態を定期健康診断により直接チェックし、健康の異常を早期に発見したり、その進行や増悪を防止したり、さらには、元の健康状態に回復するための医学的及び労務管理的な措置をすること。従業員の健康診断や健康指導を通して、心身共に健康的な環境を維持するよう努める必要がある。

2 作業環境管理

作業環境中の有害因子の状況を把握して、出来る限り良好な状態で管理していくこと。有害因子の把握には作業環境測定が行われる。自己の健康管理だけでなく、労働環境によって健康を害することがないよう、管理をすることが必要。

3 作業管理

環境を汚染させないような作業方法や、有害要因のばく露や、作業負担を軽減するような作業方法を定めて、それが適切に実施させるように管理する。改善が行われるまでの間の一時的な措置として保護具を使用させることなども含まれる。実際に作業をする時間や休憩時間がどうかを判断するものでもあり、残業の有無や休憩時間の確保なども含まれる。

4 総括管理

企業全体が従業員にとって働きやすい環境なのかどうかをチェックする役割。具体的な活動として、各部署の連携、衛生委員会の開催など。

5 労働衛生教育

従業員の健康指導・教育を実施する。ひとりひとりが自覚をもって健康的な生活が送れるように啓発活動などを積極的に行う。



■10月のトピックス

10月は体カづくり
協調月間
(参考HP:スポーツ庁)



薬と健康の週間
10月17～23日
(参考HP:厚労省)



10月は、全国労働衛生週間
(参考HP:厚労省)



朝食レシピ



ひとくちピザ

【材料】2人分

- ・フランスパン …………… 1/2 本
- ・バター …………… 適量
- ・ウインナー …………… 2 本
- ・ピーマン …………… 1/2 個
- ・とろけるチーズ …………… 30g
- ・ケチャップ …………… 適量

エネルギー 390.5	たんぱく質 12	脂質 20.9	炭水化物 39.45	食物繊維 2.05	カルシウム 109	鉄 0.85	食塩相当量 2
----------------	-------------	------------	---------------	--------------	--------------	-----------	------------

【作り方】

- ①フランスパンは2cm幅の斜め切りで10枚に切る。
- ②ウインナーは小口切り、ピーマンは輪切りにする。
- ③パンにバターを塗って、ウインナー・ピーマン・ケチャップ・チーズをのせてトースターで焼く。

【栄養士のひとことコメント】

フランスパンにチーズやウインナー、ピーマン(緑黄色野菜)がのることで、手軽に3大栄養素をバランスよく摂ることができます。トッピングに、茹で卵や玉ねぎ、トマトなど追加して楽しむのもいいですね! フランスパンという、小さいサイズで片手で手軽に食べれるのも Good!