

安全と環境を考えるニシオの広報誌

1999 Vol-5

安全くん

41

「夜更かし、夏バテ、アルコール…
健康管理は大丈夫か!？」の巻



インターネットホームページ
『安全くんネット』も御覧ください。
<http://www.nishio-rent.co.jp/anzenkun/>

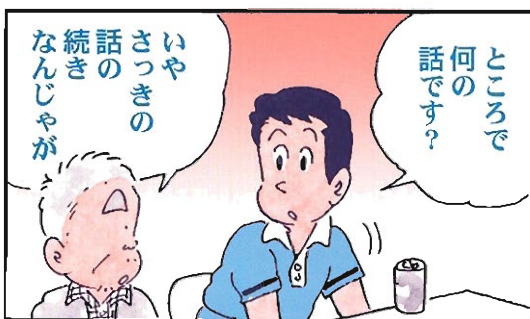
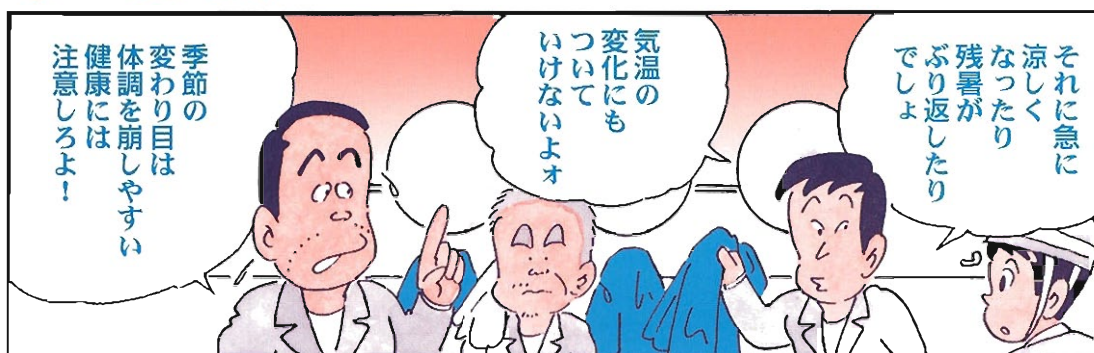
〈この広報誌は、再生紙を使用しています。〉

それ行け!! 安全くん

画 中村よしのぶ

「夜更かし、夏バテ、
アルコール……健康管理は
大丈夫か!？」の巻





チェック

プレート・ランマーの取り扱い注意事項 動かない!には理由がある。

側溝や狭い現場での路面仕上げ、法面の締め固め等に使われるプレート・ランマー。簡単な操作ですが現場でのトラブルが多いのも事実です。その大半は……

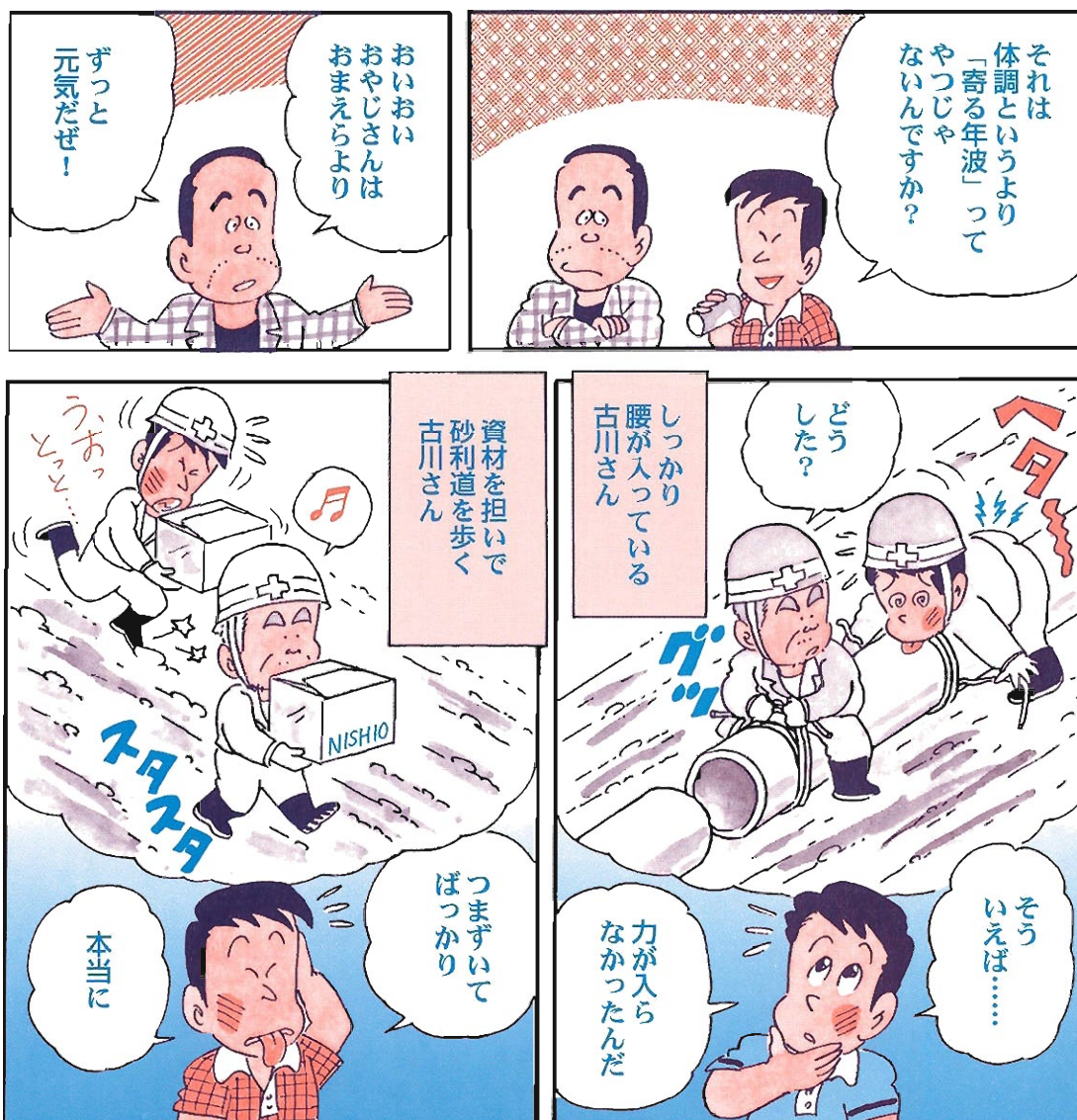
●エンジンがかからない!

その原因は、①ガス欠②プラグのかぶり③エアクリーナーの目詰まり④燃料に水が混入⑤燃料の間違い…等々。特に③は、土木現場で使用すると砂埃でクリーナーが目詰まりを起こすケースが多く、1日1回は掃除をしましょう。キャブレターの故障防止にもなります。また、パワー不足を感じるときも目詰まりか燃料詰まりの恐れがあります。②の場合、プラグコードがゆるんでいることもあるので確認を。また、燃料は機種により、4サイクルのガソリンや2サイクルの混合ガソリンもあるので給油時は確認を。

●運搬姿勢にご用心!

本体の運搬移動は人力に頼るところが多く、低い位置から持ち上げようと、つい腰が伸びたままの姿勢で腰痛を招く結果に。運搬時は、膝を曲げて腰を低くし持ち上げましょう。プレートは軽くても40kgはありますので一人作業では危険です。

あれ?



解説コーナー

発電機の漏電防止と管理

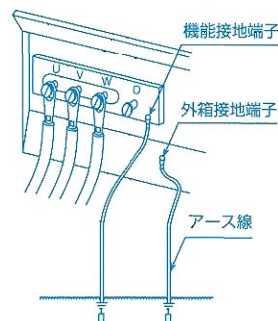
可搬形エンジン発電機は、雨中や湿った場所で使用するときには漏電の危険が高く、夏場は作業員も汗をかくことで人体の抵抗が小さくなり感電事故が多発傾向にあります。たとえば、100Vで換算した電流値で見ると、手足が乾いている状態で20KΩの抵抗で5mAに対して手足が汗ばんだ状態では抵抗が1.5KΩで67mAの電流が流れる計算になります。一般的には交流23mAで苦痛を伴い呼吸困難を生じ、生死の限界状態、100mAが約3秒間で死亡します。

●「労働安全衛生規則」の中では“漏電による感電の防止”で可搬形発電機への漏電遮断装置とアース接地を義務付けています。使用前には、発電機の出力端子台付近に設けられている外箱接地端子にアース線がつながれ地中にアース棒が埋まっているか点検しましょう。また、漏電保護装置を確実に機能させるため漏電リレー用接地端子にも接地がされているか確認して下さい。

<ご注意> O端子にアース接地を施すと発電機を焼損させる恐れがあります。

●発電中は、出力端子に手を触れると危険です。ロープ等で囲いを設けましょう。

<監修：デンヨー>



ガンさんのワンポイントレッスン

「土木現場の雨天対策と注意事項」

1) 雨天に講ずる措置

昨年6月に労働省より「土石流による労働災害防止のためのガイドライン」が出され、その中で河川工事や護岸工事をはじめ大雨が降ることによる土石流が起る危険性のある河川付近の作業時は、降雨量の計測記録が義務付けられました。また河川の氾濫により機械が滞水する恐れや増水に備えた土嚢等、事前の備えも必要です。

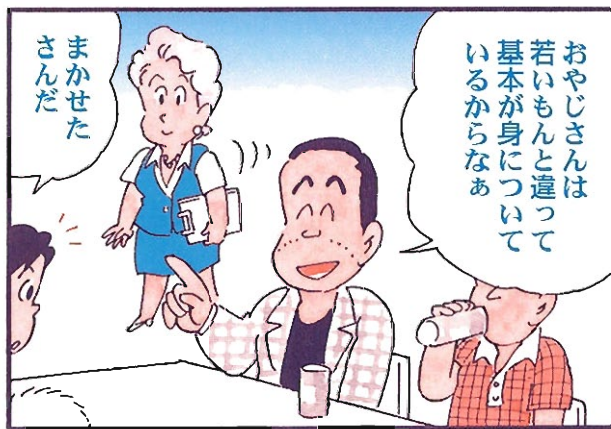


2) 機械の管理について

発電機やエンジン溶接機の本体は防滴構造ですが防水構造ではありません。長時間大雨が降り続く場合、吸排気口や操作盤より機器内部に浸水し故障する恐れがあります。また燃料やエンジンオイルに水が混じるとエンジントラブルの原因となります。雨天時、機械の保管は、ビニールシート等でカバーをして対策を講じましょう。土砂崩れの恐れがある場所や激しい雨で足場が流れてしまう低い場所には機械を駐車しないで下さい。

3) 雨上がりの地盤は要注意

雨上がり直後は地盤が水を含んでいるので、重機等の作業は足場を確認しましょう。とくに崖付近や土手で作業は落石や転落の恐れがあるので誘導者の合図に従い運行しましょう。アウトリガを張り出すタイプの移動式クレーンや高所作業車は敷鉄板等で設置面積を広くすることで転倒防止が図れます。今回の漫画では開口掘削工事ですが、雨上がり直後は地盤を確認し作業を開始しましょう。「雨降って地固まる」は建設業界では当てはまりません。



クレーンとショベルが1台2役! 移動式クレーン付油圧ショベル登場。

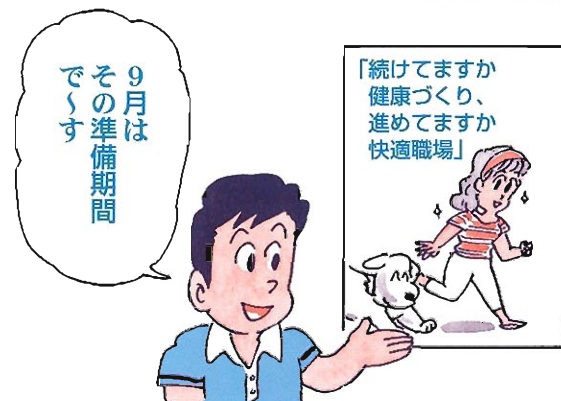
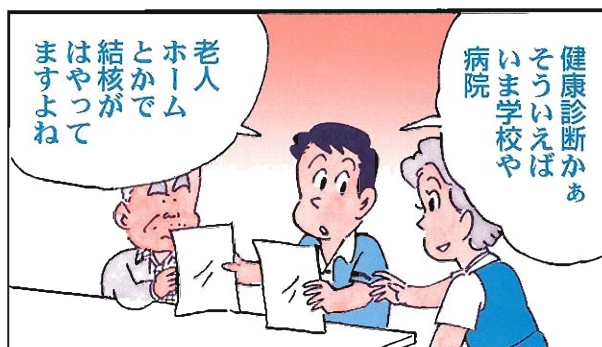
安全衛生規則164条<用途外使用>で油圧ショベルによる主たる用途(掘削積み込み)以外である吊り荷作業を一定の条件を満たすことで認めました。しかし使用条件の厳しさで現実には違法による使用で事故があとをたない状況でした。この災害撲滅対策として、クレーン機能を備えた「移動式クレーン付油圧ショベル」が新たに開発し市場導入。ニシオでも順次全国の営業所へ配備中です。ただし、従来クレーンとは異なり荷を垂直に吊り上げるには技術が必要です。横引きや荷ぶれによる事故が起きないように注意を。

■商品チェック

- クレーン付油圧ショベルは、最大吊上荷重3トン未満の小型移動式クレーンです。移動式クレーン構造規格により義務付けられている安全装置を装備し安全性を確保。
- 油圧ショベル本来の掘削能力はそのままに、クレーン機能を付加させ作業効率を向上。
- 運転資格は「掘削積込」と「3トン未満のクレーン作業」を行うことから「車両系建設機械運転技能講習」と「小型移動式クレーン運転技能講習」さらに玉掛けには「玉掛け技能講習」が必要です。

<監修：日立建機>



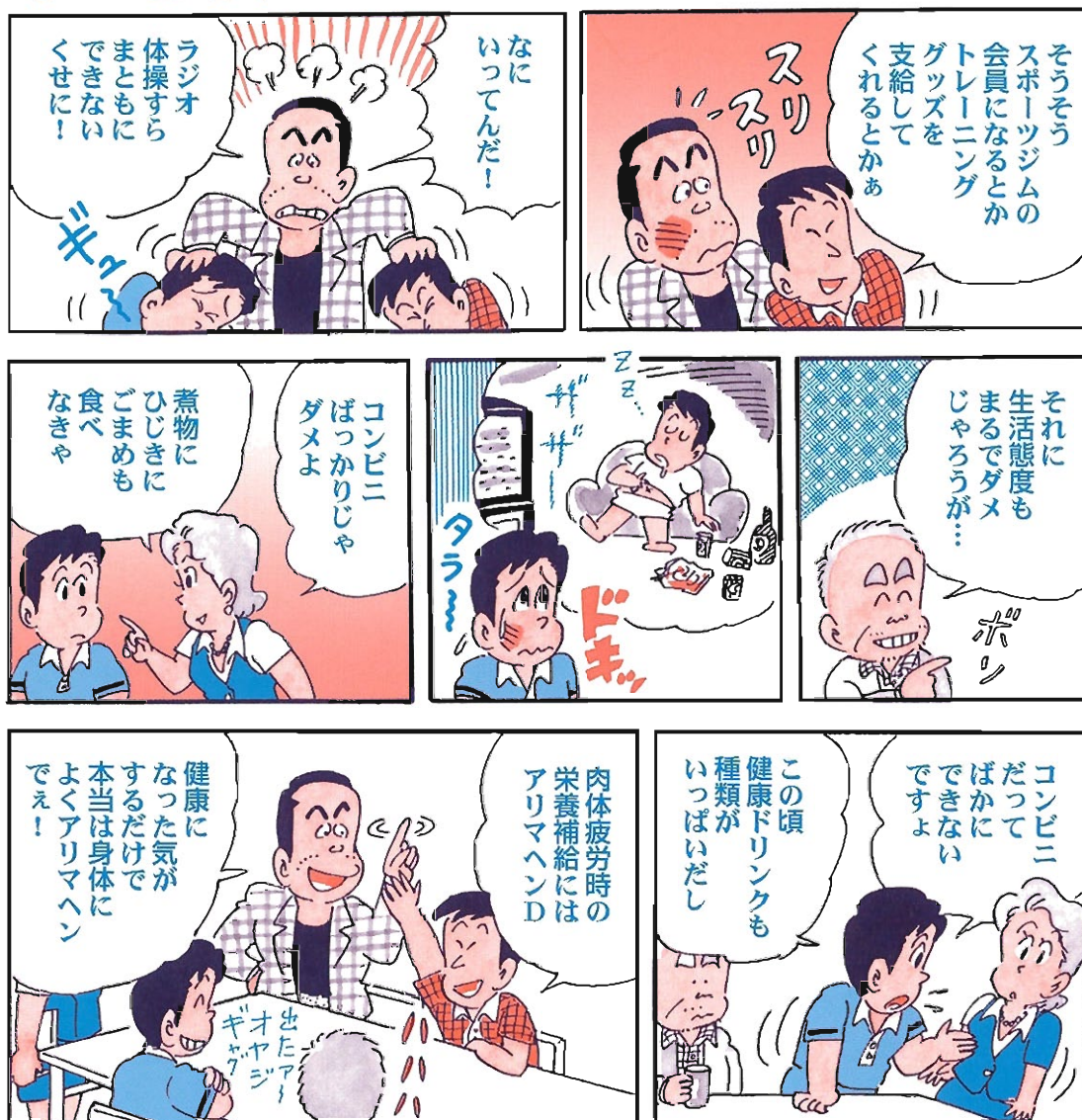


解説コーナー

夏バテ対策と健康管理

まだ残暑が厳しい日が続く中、夏バテや睡眠不足からくる疲労で判断力が低下し、うっかりボンヤリによるヒューマンエラーが多発する時期です。朝晩の気温の低下により、風邪をひいたり体調不備に陥ることも云々。今回は夏バテ対策と健康管理について考えてみましょう。

- 夏バテ対策は、食生活と睡眠がポイントです。一昔前では暑さで食事を取れない「夏やせ」が、最近では「夏バテの夏太り」へと著しく傾向が変化しています。その原因は、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクの飲みすぎにあります。なぜ、糖分の採りすぎが夏バテにつながるのか。それは糖分の多い飲み物を飲みすぎると体内のビタミンB1が失われ、疲れやすいなどの症状が出て食欲が落ち、食べやすい冷や麦など炭水化物に偏るようになり、必要な栄養が採れず疲れるけれど、糖分の過多で太るという悪循環になるようです。この夏、太ったけれど疲労感が残るなど身に覚えはありませんか？
- 夏場はついつい夜更かしをしたり、暑さで寝苦しい日もあり、寝不足になりがちですね。睡眠が不足すると翌日まで疲労が残ったり、胃腸の機能が低下することで、栄養が消化吸収されずに栄養不足にもなります。また一晩中冷房を使用すると、身体を冷やし血行も悪くなり、寝冷えや疲労で体調を崩してしまうので、要注意です。
- 夏にたまった疲れが、気候が落ちつき体も心もホッとした秋頃に出てきますので、暑さを過ぎて体調管理には気を付けましょう。



解説コーナー

労働衛生週間 (本週間:10/1~7 準備月間:9/1~30)
 <スローガン:続けてますか健康づくり、進めてますか快適職場>

安全な作業環境づくりには、建設機械や設備の安全化を推進するだけでは十分とはいえません。たとえば照明が暗かったり、空気が汚れていたり作業環境＝衛生が悪いと作業者の健康が阻害され、災害の発生につながることも少なくありません。そこで今回は、労働衛生週間に合わせて現場の環境衛生改善と健康管理について考えてみましょう。

●マンガの安全くんたちの会話が「健康診断」ができましたが、労働者の健康を管理する点が重要なことです。

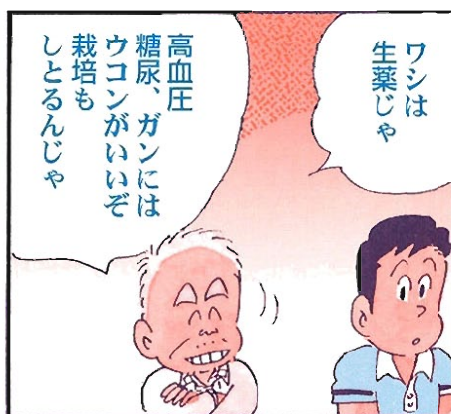
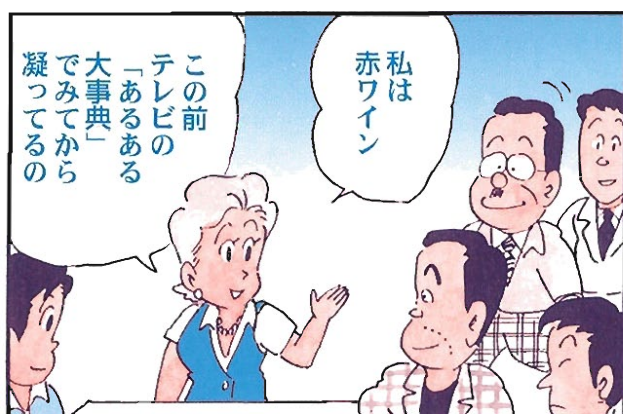
アーク溶接に長年従事された方の場合、じん肺症の恐れがあるので注意が必要でしょう。また高齢者には運動能力の老化を自他ともに認知する上で良い機会でしょう。

●作業姿勢も労働衛生ではポイントとなります。“作業の基本は姿勢”といわれるように人力による重量物運搬は腰を落とし抱えるなど、正しい作業姿勢で腰痛予防を講じましょう。また作業の合間で腰を中心に伸ばす体操をするのも良策ですよ。

●有機溶剤を使用する作業や粉じんの発生する有害業務は、換気・送風等衛生設備の設置点検が必要。保護具の使用も周知しましょう。

●労働衛生週間は、腰痛やじん肺症など有害業務による疾病を防止するため事業場の点検改善を実施し快適な作業環境の実現がその趣旨です。衛生活動は日々の継続こそが大事ですから、この機会に見直してみましょう。





健康の話に
なるとなぜか
人が寄ってきて
盛り上がる

