

安全と環境を考えるニシオの広報誌

安全くん

2005

Vol-3

75



表紙写真：
平等院 鳳凰堂
(京都府)

それ行け!! 安全くん

「チェックのチェックはどのチェック?」の巻

●解説コーナー

「可搬式作業台を使用するにあたっての注意事項」

「蛍光灯式照明で電気容量不足を解消!」

「疲れていませんか?」～自分でチェックする「慢性疲労症候群」～

●世の中 見たトコ勝負 VOL.15

「わが青春よ、よみがえれ」

●NISHIO TOPICS

「安全くんネット」と「KENKI.NET」のイラスト集が好評です!

インターネットホームページ
「安全くんネット」もご覧ください。

<http://www.anzenkun.nishio-rent.co.jp/>

〈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

連載 その75

「チェックのチェックは どのチェック?」の巻



info
motion

表紙の写真
世界文化遺産シリーズ第9回



天喜元年(1053年)の建立。藤原道長の別荘を、その子関白頼道が寺院にしたもの。中堂の左右に翼堂を備えた阿弥陀堂は、その姿から鳳凰堂とも呼ばれ、10円硬貨にもあしらわれている馴染みの深い光景です。古都京都の文化財17件の一つとして1994年4月に世界文化遺産に登録されました。



解説 コーナー

可搬式作業台を使用するにあたっての注意事項

- 1) 可搬式作業台は、始業前に全体及び次の各部の点検を実施し、異常の無いことを確認すること。
尚、異常を認めたときは使用しないこと。また直ちに必要措置を行うこと。
 - ①可搬式作業台全体の変形の有無
 - ②固定機構部の作動の異常の有無
 - ③天板（作業床）の異常の有無
 - ④開止め金具の機能の異常の有無
 - ⑤折りたたみ金具の機能の異常の有無
 - ⑥踏さんの異常の有無
- 2) 可搬式作業台は、単独での使用を原則とする。
- 3) 可搬式作業台を持ち運ぶ時には、引きずったり、投げたり、乱暴にあつかわないこと。
- 4) 使用する場所の床面等の傾斜や凹凸等による転倒及び不意の移動等の危険がないことを確認してから設置すること。
- 5) 足元や周囲がはっきり見えない暗がりでは、使用しないこと
- 6) 可搬式作業台の天板の上では、脚立、架台、はしご等を使用してはならない。
- 7) 開脚固定状態、伸縮固定状態等が確実であるか確認してから昇降すること。
- 8) 使用高さが1.5mを超える場合の昇降には手がかり棒等を必ず使用すること。
- 9) 人を乗せたまま移動しないこと。
- 10) 可搬式作業台の天板の上に荷を載せたまま天板の高さ調整を行わないこと。
- 11) 可搬式作業台には、150kgを超えて積載しないこと。
- 12) 固定機構部にコンクリート等の付着が予想される作業に使用する場合には、あらかじめ当該部分の養生をすることが望ましいこと。

(出展：仮設工業会編：アルミニウム合金製可搬式作業台の使用基準より)





解説 コーナー

蛍光灯式照明で電気容量不足を解消!

現場内の電気の総容量 (A) に対して、使用する電動工具や照明の単相100Vは色々な所で良く使われるので、負荷側容量がオーバーし、ブレーカが落ちて作業がストップしたり電気の容量不足を補うためにライトの灯数を減らし、結果薄暗い現場になってしまいがちです。

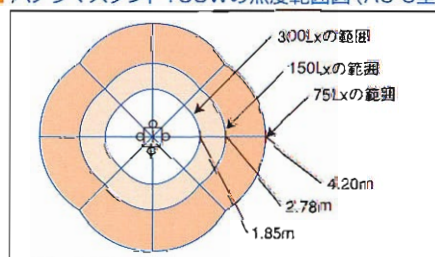
一般に仮設照明でよく使用されるハロゲン投光器は、明るい反面消費電力が大きいので、設置台数も限られてきます。そこで、屋内での使用ならば省電力タイプの蛍光灯式照明を導入することで明るさの確保、電気代の低減と電力の降下を防ぐことができます。

■ ハロゲン投光器との比較

ハロゲン投光器は一方へ照射するのにに対し、蛍光灯式パノラマスタンドは全方向へ光を照射するので、見た目に自然光に近く、消費電力も低いのがメリットです。実際に500W (3.9A) ハロゲン1台に対して蛍光灯式パノラマスタンド160W (2.8A) 1台で、普通作業に必要とされる150ルクスを約9m²の範囲で確保します。

また、ホームセンターや倉庫等広大な面積の屋内では、消費電力が175Wと少なく照度がハロゲンの4.6倍大きいメタルハライド投光器、屋外では水銀灯 (ハロゲンの2.5倍の照度) が有効です。

■ パノラマスタンド160Wの照度範囲図 (AC-C型)



ガンさんのワンポイントレッスン

『安全と品質管理に視力と明るさは重要な問題だ!』

◆一般的に中高年齢者が経験する心身機能の変化といえば、①筋力の低下、②平衡感覚の低下、③筋肉反射の低下、④聴力、視力の低下、⑤知的能力の低下、⑥記憶能力の低下、⑦瞬間的な判断力の低下、といわれています。ハナマル工務店のメンバーではガンさんから古川さんの年代にあたります。



◆一方、若者はパソコンや携帯電話などの小さな文字や画像を目を凝らして見るが多いことから、近視の方が多いようです。また、まぶしさに少し弱いような気がします。

◆安全面や品質管理面で考えますとモノがハッキリ見えるかどうかの差は大きいものがあります。足元、手元、作業範囲内での状況、さらに様々な説明書や指示書など、近くから遠くまで確認・判断すべきことが山ほどあります。これがしっかり見えないと危険の予知、出来栄の確認などができません。

◆特に、薄暗い中での作業は目に負担をかけ、疲れ目＝眼精疲労、視力の低下や頭痛、肩こりと様々な影響がでてきます。高年齢者の老眼、若者の近視、いずれも問題です。

◆明るい作業環境は、照明装置でカバーできます。また、視力もメガネでカバーできますが、どうも自分自身のケアについては後回しにしてしまう方が多いようです。自分の身体の変化をしっかり把握し、プロとして仕事ができるよう対策をとってください。



SAFETY CHECK

セーフティ
チェック

分電盤の選定&トラブルシューティング

建設現場の分電盤。見えない電気は取扱いを誤ると作業効率を落とすだけでなく大きな人災を招きます。

■選定のポイント

- ①電灯用(単相100V)か 動力用(三相200V)か
- ②メインブレーカーの容量(A)と分岐ブレーカーの内容(子ブレーカー容量と数)

<ワンポイントアドバイス>

子ブレーカーの容量(A)選定は 使用する機械の銘板に表示されている電流(A)を確認。

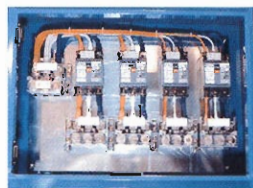
消費電力(W)から計算する場合、3.7kWの三相200V高圧洗浄機なら

$3700W \div 200V = 18.5A \rightarrow 30A$ のブレーカーでOK(始動時の負荷約2.5~3倍の計算は必要ありません)

■トラブルシューティング

漏電ブレーカが落ちた場合、原因は、漏電が電気の使いすぎです。盤内の他のスイッチを全てオフにして、再度、漏電ブレーカのスイッチを入れてください。ブレーカが頻繁に落ちる場合は漏電箇所を見つけないと危険です。

分電盤を増設しても電源(仮設受電の容量)は、分電盤増設後も変わりません。コンセントの数が増えるだけです。発電機で対応するという方法も考えましょう。





解説コーナー

疲れていませんか？～自分でチェックする「慢性疲労症候群」～

「疲れていませんか？」と聞かれると、何と日本の大人の6割は「はい」と答え、年間2000億円分もの栄養ドリンク剤が飲まれているんだそうです。驚くべき疲労大国ニッポン！

一晩ぐっすり眠ったら、翌朝は元気回復…という方は安心ですが、疲労を十分リセットできないまま「慢性疲労症候群」に陥ると、ことは重大。あまりに疲労感が強いために、日常生活ができなくなってしまいます。あなたは大丈夫ですか？まずはセルフチェックをしてみましょう。

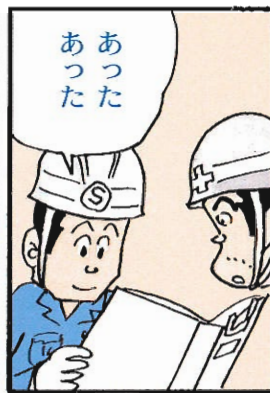
*** こんな症状なら、慢性疲労症候群かもしれません。**

前提条件…病にかかっているわけでもないのに、日常生活が損なわれるほど強い疲労が6ヶ月以上続いている。

症状のチェックリスト…以下の項目のうち、あてはまるものが8つ以上ある。

- | | |
|--|---|
| ☐ 頭痛 | ☐ リンパ節のはれ |
| ☐ 関節痛 | ☐ 筋力低下 |
| ☐ のどの痛み | ☐ 筋肉痛 |
| ☐ もの忘れや憂鬱な気分、思考力や集中力の低下 | ☐ 軽い作業後、24時間以上続く全身のだるさ |
| ☐ 不眠や過眠 | ☐ 症状が数日の間に出た |
| ☐ 微熱(37.2～38.3℃)や悪寒 | |

* 安易な自己診断は禁物ですが、もし8つ以上の症状があるようなら、できるだけ早く専門医のアドバイスを受けましょう。



個人観察カード 8つの項目

- ①仕事の段取りはよいか?
- ②仕事は手順どおりにやるか?
- ③工具・機械などの手入れはよくやるか?
- ④整理整頓を心がけているか?
- ⑤職場規律がよく守られているか?
- ⑥わからないことは相談するか?
- ⑦体調を保つために気をつけているか?
- ⑧仲間とよく協調しているか?



SAFETY CHECK

セーフティ
チェック

照明器具のトラブルシューティング

仮設照明器具で起こるトラブルをまとめてみましょう。

■点灯・作動しない

電源 (200 V、100 V) 確認

ブレーカーの、ON/OFF

→ 漏電

電源スイッチの、ON/OFF

→ 電源線の断線 (交換)

安定器の電圧 (テスターで確認)

→ 交換

電球の球切れ※

→ 交換

※ハロゲン投光器で電球切れの確認時、目視ではフィラメントの断線が無くても、見えない所で断線している場合があるのでテスター等を使用して導通を確認する。

■異音・異臭・水濡れ (屋外仕様除く)

使用中に異音・異臭

→ コンセントプラグを抜く

→ 交換

水濡れ

→ 完全に乾かす

→ 漏電していない事をテスターで確認後に使用

照明器具は電源コンセントを踏んだり、プラグの本体側を強く引っ張ることで断線し点灯しないケースが多く、またライトも手荒に扱うと衝撃でフィラメントの断線や口金を損傷し故障の原因となるので注意してください。



バカモン

