

労働安全衛生法改正へ 新たな化学物質規制

第1回 法改正の全体像

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 森田 のりか

現在、特定化学物質障害予防規則や有機溶剤中毒予防規則などの廃止を視野に入れた労働安全衛生法改正が進められています。労働安全衛生法改正について全4回シリーズでお届けします。

◆ 法改正の背景

国内で輸入、製造、使用されている化学物質は数万種類に上るといわれ、これには危険性や有害性が不明な物質も多く含まれています。こうした中で、特化則等の規制対象になるとその物質の使用をやめ、法令対象外の代替品に移行するという現状が多くあります。そして、法令対象外を理由に排気装置の設置等の十分な管理を行わずに発生する、休業4日以上の労働災害が約8割を占める状況です。

◆ 改正後は法規制型から自律的管理へ

国がGHS分類※ 図1 をもとに約2900物質のモデルラベルやSDS(安全データシート)を公表します。これを基準に事業者が化学物質を適切に管理できれば、具体的な管理手法を自分たちで自由に決定できるようになります。ただし、以下の義務があります。

※GHS分類…化学品の危険有害性を、世界的に統一された一定の基準に従って分類、絵表示等を用いて分かりやすく表示し、その結果をラベルやSDSに反映させ、災害防止および人の健康や環境の保護に役立てようとするもの(厚生労働省:職場のあんぜんサイト)

GHS分類が行われている物質

- 1 ラベル表示・SDS交付による危険性・有害性情報の伝達義務(化学品の譲渡又は提供者)
- 2 リスクアセスメント実施義務
- 3 労働者のばく露濃度※を国の基準以下にする、基準がない場合にはなるべく低くする義務(ばく露濃度低減の手段は事業者が選択)
※ばく露濃度…呼吸する空气中に有害物質がどの程度含まれるのかを測定したもの
- 4 保護メガネ、保護手袋等の使用義務(皮膚刺激性、皮膚腐食性、皮膚吸収による健康障害のおそれがないものを除く)

GHS分類が行われていない物質

国によるGHS分類が行われていない物質は、自律的な管理を努力する義務(保護手袋、保護眼鏡等の使用は義務)

今回の法改正により、化学物質管理は事業者と労働者の協力がより一層大切になります。労働者の健康確保や生産性の低下を防ぎ、事業発展に繋げるためにも正しい化学物質管理を行いましょう

図1: GHS分類における絵表示の例

 炎 可燃性ガス(区分1)/自然発火性ガス エアゾール(区分1、区分2)/引火性液体(区分1~3)/可燃性固体/自己反応性化学品(タイプB~F)/自然発火性液体/自然発火性固体/自己発熱性化学品/水反応可燃性化学品/有機過酸化物(タイプB~F)/純性化爆発物	
 円上の炎 酸化性ガス/酸化性液体/酸化性固体	 爆弾の爆発 爆発物(不安定爆発物、等級1.1~1.4)/自己反応性化学品(タイプA、B)/有機過酸化物(タイプA、B)
 腐食性 金属腐食性化学品/皮膚腐食性(区分1)/眼に対する重篤な損傷性(区分1)	 ガスボンベ 高圧ガス
 どくろ 急性毒性(区分1~区分3)	 感嘆符 急性毒性(区分4)/皮膚刺激性(区分2)/眼刺激性(区分2/2A)/皮膚感受性/特定標的臓器毒性(単回ばく露)(区分3)/オゾン層への有害性
 環境 水生環境有害性(短期(急性)区分1/長期(慢性)区分1/長期(慢性)区分2)	 健康有害性 呼吸器感受性/生殖細胞変異原性/発がん性/生殖毒性(区分1、区分2)/特定標的臓器毒性(単回ばく露)(区分1、区分2)/特定標的臓器毒性(反復ばく露)/誤えん有害性

休み明けのそのだるさ、「社会的時差ボケ」かも?

聖隷予防検診センター 健診看護課 管理栄養士 伊熊 美紀

春は新生活が始まる時期。今までと生活のリズムが大きく変わり、疲れがたまっていませんか? 平日と休日の生活リズムのズレは、眠気がとれない、体や頭がだるく重いといった時差ボケに似た症状を引き起こします。これを「社会的時差ボケ」といい、平日が余計につらく感じたり、仕事や勉強のパフォーマンスにも影響を及ぼしたりすることがわかっています。社会的時差ボケが習慣化することで、生活習慣病のリスクが上昇します。休日の過ごし方を見直して、平日の充実につなげましょう。

平日の充実につながる休日の過ごし方

その1 休日も平日と同じ時間に起きる

休日の起床が遅く、朝食と昼食が一緒になっているということはないでしょうか。休日の朝も、普段と同じ時刻に起き、平日との時差は2時間以内に抑えましょう。平日の睡眠不足がある方は、いつもより早寝をして解消するのがおすすめです。

その2 休日もいつもの時間に朝食をとる

いつもの時間に朝食をとり生活リズムを整えることが大切です。さらに炭水化物とたんぱく質をそろえた食事をする事で、体内時計をリセットできます。納豆ご飯や卵かけご飯など、主食と主菜をそろえて食べましょう。

その3 休日に日中適度な活動をする

仕事で疲れているからといって、休日1日中寝て過ごすことでさらなる疲労に繋がってしまいます。適度な活動で血行を促進し、疲労を回復させましょう。

その4 休日の時間を有効活用

時間のある休日に、常備菜など平日の食事の準備をするのもよいですね。コロナで外出できない分、自宅でいろんな料理にチャレンジしてみましょう!



作り置きで時短!

簡単炊き込みご飯のご紹介

材料(100gおにぎり約7個分)

- 米 2合
- ツナ缶 1缶(70g)
- ニンジン 30g
- きざみ昆布(乾物) 4g
- 醤油 大さじ1.5
- 酒 大さじ1.5

作り方

- 1 ニンジンを2センチ長さの千切りにする。
- 2 分量の米を洗い、調味料を加えて2合の線まで水を入れる。
- 3 ニンジンときざみ昆布を加えて炊飯する。
- 4 炊きあがったら、混ぜて蒸らして完成。

