

【社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所】

配信登録をいただきまして、誠にありがとうございます。

大槻事務所のメールマガジンをお送りいたします。

2012年6月号

\*.☆

## 【目次】

▼不定期連載 産業医 福本正勝の熱中症注意報  
(社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 アドバイザー)

▼大槻事務所だより 6月号

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol39.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol39.pdf)

▼合格体験記 (社労士試験合格への道)

▼7月セミナーのご案内

---

▼不定期連載 産業医 福本正勝の熱中症注意報

職場内における熱中症対策のアレコレ

・・・はじめに

昨年の3・11から、電力不足による節電が行われております。職場内での環境も、今までのように、自由に空調を調節できる環境ではなくなってきました。

今回は、熱中症の一般的な理解と、職場内での対策を考えてみましょう。

5月に入り、少し外に出るだけで、汗ばむこともあります。これからが夏本番です。その汗、つまり水分と塩分が熱中症の原因となります。水分と塩分が身体の外に出て、バランスが崩れるからです。人間の身体の70%は水分です。水分が重要なものであることは皆さんご存知の通りです。暑いとその水分が失われ、さらに体温調節ができなくなり、症状が出現します。

・・・熱中症とは

熱疲労、熱失神、熱痙攣、熱射病といった種類があります。熱疲労は脱水によっておこるもので、脱力・倦怠感、めまい、吐き気などです。熱痙攣は、汗を大量にかいた後、水分補給のみを行った場合、塩分濃度の低下から、筋肉に痛みを伴う痙攣が起こるものです。熱失神は、皮膚血管の拡張で血圧低下、脳への血流が低下してめまいや失神がおこるものです。さらに、熱射病は体温上昇のために中枢神経に異常が生じた状態です。頭痛、吐き気、めまいなどからはじまり意識障害などをおこし、死亡する場合があります。

・・・対策

最近熱中症予防がなされています。これはWBGT(湿球黒球温度)という指標が目安になっています。この数値が24℃以上で注意、28℃以上で警戒、31℃以上で厳重警戒となります。目安として参考にしてください。

各自気をつけることは、積極的な水分摂取、無理な運動の禁止、積極的な休息などを心がけることです。最近コンクリート地面からの熱さ(輻射熱)も大きいので、暑い中、外での長時間の作業(立っているだけでも)は大変危険です。また、体調不良の場合、子どもや高齢者は特に危

険ですので、注意してください。めまい、頭痛、吐き気などを感じたら、すぐに休息、水分補給、すずしいところへの移動をお願いします。

・・・職場（室内）では

熱中症の原因はやはり温度です。節電により、全体的に空調が調節されますが、場所によって暑い、寒いが起こります。これは、冬場の暖房でも感じることです。陽のさす窓際、パーテーションなどで仕切られた場所、サーバーや自動販売機のある場所は暑さに対して注意が必要で

す。温度計などを、実際に作業をするところに置いて、様子を見ることも重要な方法の一つです。必要に応じて、サーキュレーターを使用しましょう。扇風機では風力が弱いので、あまりお勧めできません。全体の空調と部分による空調ができる場所、できない場所があります。実際の気温を測って、その温度が高い場合にはビル管理会社との調整を行いましょう。節電による省エネの設定温度は実際の温度を基にしています。空調の設定で対応すると、体調を崩します。

また、室内ではじわじわとした暑さであることが多く、発汗も少しずつであることから、脱水に気付かないことがあります。適度にまた定期的な水分補給を心掛けましょう。トイレに行く回数がかつともより減ってきたら要注意です。水分ですが、スポーツ飲料などは運動などをしているときには問題がないのですが、室内で動かない状態で多く摂取すると、糖分を多く取りすぎることが心配です。カロリーにも十分気をつけましょう。

・・・参考

熱中症の予報が、夏期になると入手できます。御参考までに。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

また、携帯できるカード、携帯版は下記となります。

「熱中症環境保健マニュアル」の改訂並びにリーフレット及び携帯型カードの作成について」環境省

<http://www.env.go.jp/press/press.php?serial=11284>

社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 アドバイザー  
労働衛生コンサルタント 福本正勝

---

▼大槻事務所だより

6月号は「取得・喪失にご注意を！」「育児・介護休業給付の支給要件が変わりました！」です。

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol39.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol39.pdf)

---

▼合格体験記（社労士試験合格への道）

第三章～時間～

勉強するにあたり、最初に決めたのは、勉強時間のトータル量でした。

初学者が試験に合格するまで、大体 1,500 時間から 2,000 時間くらいの勉強時間が必要だと予備校で聞きました。12 月から勉強を始めた場合、1 日あたりに必要な勉強時間は、約 8 時間となります。

働きながらの勉強であれば相当ハードルの高い勉強時間数ですが、なんとといっても土井は無職ですので、8 時間くらいは楽勝でした。予備校が始まるのと同時に自習室に入り、予備校が閉まるまで勉強しました。12 時間籠ったこともしばしばありました。

しかし無職というだけで勉強慣れしていない土井にとっての 8 時間は、働いている時の 15 時間くらいに感じられました。自習室に籠って勉強しても、12 時間どころか 8 時間、さらには 5 時間ですら集中できるわけもなく、午後は決まって居眠りするのが日課となっていました。自習室の机がベッドがわりの土井にとっては、テキストを 40 ページ読み込むのに、数時間かかることも・・・

ただ、予備校に朝から晩までいると、中身は薄くてもなぜか勉強した気になってしまうのです。まさしくここが落とし穴でした。

インプットの期間は、問題を解く機会があまりなく、土井がどの程度問題を解けるのか全く分かりません。それが、アウトプットの期間になると、土井の実力が明らかになってしまったのです。答練が終わり、採点してみると、6 割以上間違えていました。6 割以上正解しなければならない試験なのに 6 割以上間違えてしまうとは・・・

直前期に入ってかなり焦ったのを今でも覚えています。8 時間勉強したつもりでも実際は、中身がスカスカの状態だったのです。

そんな感じでダラダラ勉強していたのですが、比較的集中できる時もあったように思います。例えば、『今日は、19 時から友達と飲みに行くので、出掛けるまでの 2 時間は頑張ろう』とか、『今日は、22 時から見たいテレビドラマがあるから、22 時までには終わらせなきゃ』など、不思議と集中して勉強することができた時は、お尻の時間が決まっている時だったと思います。決して土井は馬ではないのですが、目の前にニンジンがぶさらがっていると全然違っていたのです。

『今日は、厚生年金の老齢厚生年金までやる』とか、『今日は、労働保険科目を 200 問解く』とか“やる事”のお尻を決めた場合も、集中することができました。合格した年は、毎朝早起きして、職場近くのカフェに通いました。開店と同時に店に入り、始業前まで 1 時間半くらいは、勉強しました。これも仕事が始まる時間までとお尻が決まっていたので集中でき、朝起きたばかりなので、カフェのテーブルが土井のベッドになることはなく、スッキリした状態で勉強することができました。今思うと、ダラダラ 8 時間勉強するより、朝 1 時間ちょっと集中して勉強した方が、効率もよかったですし、頭に残っている気がします。

トータルの勉強時間を気にするのではなく、テキストのページ数や過去問の量などで進捗状況を気にするべきでした。もっと早く気がつけば・・・

今回は模試が始まる直前期のお話です。

つづく

～今月の格言～

睡眠も勉強の計画も時間で決めるな！

◆私のよく間違えた過去問（今月は労働者災害補償保険法より）

労災保険法第3条は、「この法律においては、労働者を使用する事業を適用事業とする」と定め  
ており、労働者を使用しない事業において業務に従事する者には、労災保険法が適用されること  
はない。

→ ×

労働者を使用しない事業において業務に従事する者であっても、労働者を使用しないで行うこと  
を常態とする「一人親方等」には、特別加入することにより労災保険法が適用される。

よくある引っ掛け問題によく引っ掛かっていた土井です。「～されることはない」などの表現が  
されている時には、本当に例外がないか注意しましょう。

---

#### ▼7月セミナーのご案内

次回開催が決まりました！

〈テーマ〉 大丈夫ですか？ 御社の就業規則！！

～社会保険労務士から見た作成のポイント～

〈日時〉 2012年7月19日（木） 受付13:00 開始14:00

〈場所〉 大槻事務所

（友泉銀座ビル8F）

〈定員〉 先着24名

〈講師〉 特定社会保険労務士 大槻 智之

〈内容〉 何となく見過ごしがちな“落とし穴”を実務家である社会保険労務士が  
解説します！！

- ・インターネットで見つけた就業規則の雛型を社名だけ変えて使っている
- ・10年前に作って以来、法改正以外は対応していない
- ・外部に委託したがヒアリングはほとんど受けなかった
- ・自信なかったが、監督署が受け付けたのだから安心だ
- ・そもそも全部読んだことがない

どれか一つでも該当したらぜひお申し込みください。

トラブルになる前にやっておくべき就業規則作成のポイントをわかりやすく

解説します。

〈料金〉 無料

※セミナー終了後、ご希望の方には個別に無料労働相談を予定しております

（30分程度を予定）お申込み順となります。相談開始時間は未定となりますことを  
ご了承ください。

貴社の就業規則をご持参いただき、セミナー終了後の無料労働相談を是非ご活用下さい。

