

6 健康診断項目の意味合い

検査分野	検査項目	意味合い
肝機能検査	1 GOT (血清グルタミンク オキサロアセチッ クトランスアミナ ーゼ)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>GOT, GPTともに肝臓細胞中にある酵素で、肝臓に障害が起きたときに、細胞が破壊されると、血液中に流れ出す。また、心筋梗塞でも増えることがあります。</p> </div>
	2 GPT (血清グルタミンク ピルビククトラン スアミナーゼ)	
	3 γ-GTP (ガンマグルタミル トランスペプチタ ーゼ)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>肝臓、胆道疾患の目安となり、たくさん飲酒すると数値が高くなります。</p> </div>
血中脂質検査	1 血清総コレステ ロール	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>血清総コレステロールが増加すると、血管の壁に付着して、動脈硬化の原因になります。</p> </div>
	2 HDLーコレス テロール (高比重リポたん白 コレステロール)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>末梢の組織からコレステロールを取り除く働きをするため、善玉コレステロールといわれています。喫煙や運動不足になりますと低下し、動脈硬化になりやすいといわれています。</p> </div>
	3 トリグラセイド (中性脂肪)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>糖質やアルコールを取りすぎによって増加し、動脈硬化に関係があります。</p> </div>
貧血検査	1 赤血球数	赤血球には細胞に酸素を送り、炭酸ガスを運び出す働きがあります。
	2 血色素量	赤血球を構成しているヘモグロビンの量を測定する検査である。
	3 ヘマトクリット	血液中の赤血球の容積を%で示したものである。

検査分野	検査項目	意味合い
	貧血の疑い 成人の男子 Hb 13 g / d l 成人の女子 Hb 12 g / d l	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 3つの検査値がいずれも少なくなると、貧血と呼ばれます。 </div>
血糖検査	血糖（空腹時）	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 数値が高いと糖尿病が疑われますが、膵炎、甲状腺疾患などでも高くなります。肥満、運動不足、ストレスなどでも異常値が出るといわれています。 </div>

7 職場における腰痛予防対策指針（抜粋）

（基発第 547 号／平成 6 年 9 月 6 日）

1 はじめに

職場における腰痛は、特定の業種のみならず多くの業種及び作業において見られる。

これらの腰痛の発生の要因には、①腰部に動的あるいは静的に過度に負担を加える動作要因、②腰部への振動、寒冷、床・階段での転倒等で見られる環境要因、③年齢、性、体格、筋力等の違い、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症等の既往症又は基礎疾患の有無及び精神的な緊張度等の個人的要因があり、これら要因が重なり合って発生する。

職場における腰痛を予防するためには、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を適切に行うことによって腰痛の発生の要因の排除又は軽減に努めるとともに、労働者の健康の保持増進対策を進めることが必要であることから、本指針は、これらの事項について具体的に示すものである。

各事業場においては、本指針に掲げられた腰痛の基本的な予防対策を踏まえ、各事業場の作業の実態に即した対策を講ずる必要がある。

なお、本指針では、腰痛の発生を減少させるため、一般的な腰痛の予防対策を示した上で、腰痛の発生が比較的多い次の 5 作業についての作業態様別の基本的な対策を別紙により示した。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 重症心身障害児施設等における介護作業
- (3) 腰部に過度の負担のかかる立ち作業
- (4) 腰部に過度の負担のかかる腰掛け作業・座作業
- (5) 長時間の車両運転等の作業

2 作業管理

(1) 自動化、省力化

腰部に著しい負担のかかる作業を行わせる場合には、作業の全部又は一部を自動化又は機械化し、労働者の負担を軽減することが望ましいが、それが困難な場合には、適切な補助機器等を導入すること。

(2) 作業姿勢、動作

労働者に対し、次の事項に留意させること。

イ 腰部に負担のかかる中腰、ひねり、前屈、後屈ねん転等の不自然な姿勢をなるべく取らないようにすること。このため、正面を向いて作業が行えるよう作業台等の高さ、労働者と作業台等との対面角度の調節等を行うこと。また、不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、適宜、身体を保持する台等を使用すること。

ロ 立位、椅座位等において、同一姿勢を長時間取らないようにすること。

ハ 腰部に負担のかかる動作を行うに当たっては、姿勢を整え、かつ、急激な動作