

安全衛生トピックス

中ジョッキ一杯 大腸がん発症のリスク

「飲酒ガイドライン」を厚生労働省が提示

ガイドライン案のポイント

- 1日あたりの飲酒量（純アルコール量）



生活習慣病の
リスク

↑UP

- 長期にわたる多量の飲酒 アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどの疾病が…

発症しやすさ

↑UP

- 高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量でも…

リスク

↑UP

- 大腸がんは1日あたりの純アルコール量で約20g[※]（週150g[※]）以上の摂取を続けると…

発症の可能性

↑UP

飲酒のリスクなどを盛り込んだ国として初の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」案を厚生労働省がまとめました。長期にわたる多量の飲酒はアルコール依存症や生活習慣病、肝疾患、がんを発症しやすくするとしています。大腸がんの発症リスクを高める飲酒量（純ア

ルコール量）を1日あたり約20g[※]（週150g[※]）以上。生活習慣病のリスクを高める量を男性で1日あたり40g[※]以上、女性で20g[※]以上などと例示しています。

純アルコール20g[※]はビールで500ミリットル（中ジョッキ一杯程度相当）、日本酒で1合程度に相当します。

ガイドラインは「高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量でも発症リスクを上げる」とし、「飲酒量をできるだけ少なくすることが重要」と強調しています。ガイドラインは、過度な飲酒で高齢者は「認知症の発症リスクが高まり」、若年者は「脳の機能が落ちる」。分解酵素の働きが弱い人は、「口の中や食道がん等のリスクが非常に高くなる」と警告しています。

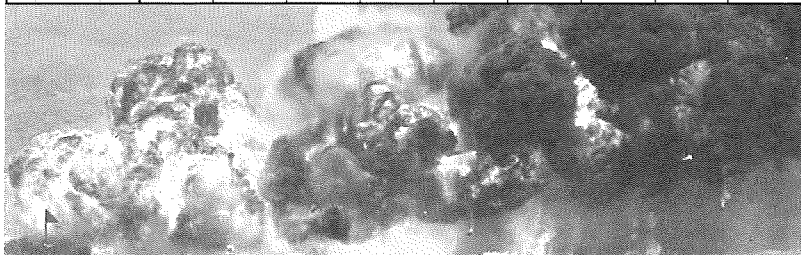
また、避けるべき飲酒として「摂取量60g[※]以上の飲酒」「不安や不眠を解消するための飲酒」を挙げ、一方、「飲酒前または飲酒中に食事を取る」「飲酒の合間に水を飲む」ことなどを勧めています。（資料・詳細「朝日」23・11・23）

増加傾向の高圧ガスの事故

— 要注意 設備等の「腐食」「疲労」「摩耗」—

漏洩（損傷メカニズム細分化、分野分類）の統計 [平成20年から令和4年までの合計]

分野	漏洩 件数	損傷メカニズム							
		腐食	疲労	E/C	SCC	クリーブ	摩耗	その他	不明
製造事業所	3,418	1,471	1,255	41	63	6	183	242	157
一般	848	162	522	1	11	0	16	91	45
冷凍	1,942	955	597	17	10	0	156	121	86
コンビ	546	318	113	23	41	6	7	17	21
LP	82	36	23	0	1	0	4	13	5
移動	52	6	40	0	1	0	3	2	0
消費	88	34	10	0	2	0	0	41	1
その他	16	10	3	0	0	0	0	1	2
合計 (%)	3,574	1,521 (43%)	1,308 (37%)	41 (1%)	66 (2%)	6 (0%)	186 (5%)	286 (8%)	160 (4%)



「高圧ガス」は多くの職場で取り扱われていますが、いったん事故が発生すると大事故に発展することがあります。近年、高圧ガスの事故が増加傾向にあります。

①「一般」製造事業所 高圧ガス事故（製造事業所「一般」）の件数は、前年（令和3年）と比較して増加。特に、圧縮機からの漏洩が問題。

②「冷凍」製造事業所 冷凍設備等の件数は前年と比較して減少したが、引き続き高止まりしている。なお、火災事故も発生している。

③「コンビナート」製造事業所 コンビナート設備等では前年と同件数で、令和3・4年の件数は過去15年間で最も多く、特に「腐食」の事故が増加している。

④「LP」製造事業所 LPガス設備等では、前年と比較して増加。令和4年の件数は、過去15年間で2番目に多い。なお、LPガスタンドの事故では、車両の誤発進による事故が続いている。

⑤移動 高圧ガス容器等の「移動中」は、前年と比較して増加。移動中に容器が道路に転落した事故が多い。爆発事故も発生している。

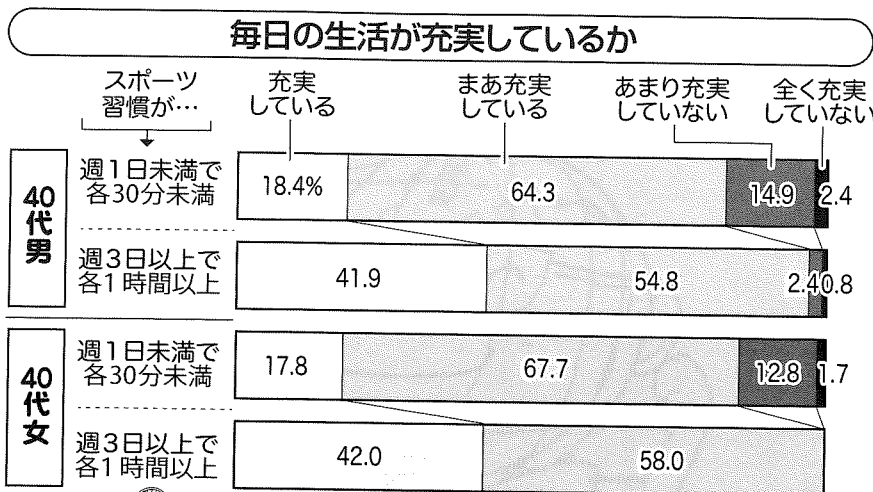
⑥消費 高圧ガスを消費中の件数は、前年と比較して減少したが、漏洩後、火災に至る場合が多い傾向が続いている。

⑦その他 前年比では減少したが、人的被害を伴う事故が目立った。

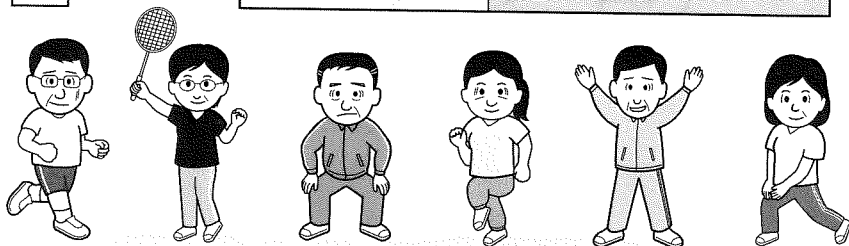
（資料・引用「高圧ガス」高圧ガス保安協会23・11）

週3のスポーツで中高年の生活充実

— 国の体力・運動機能調査から —



スポーツ庁が公表した2022年度の「体力・運動能力調査」によると、週3日以上、時間をかけてスポーツをする習慣があると、中高年は生活の充実度が高く、若年層は物事をやり遂げる意欲が高い傾向が分かりました。



また40代では、頻繁にスポーツをする人の4割強が「毎日の生活が充実している」とした一方、ほぼスポーツをしない人は2割弱でした。

このスポーツ・運動調査は1964年以降毎年実施され、今回は全国の6〜79歳の計5万6365人が参加しました。そして、日々のスポーツ習慣や自身の健康状態に対する認識についても尋ねて分析しました。

成人の分析結果を見ると、40代の男性は、頻繁にスポーツをする人（週3日以上で各1時間以上）では、毎日の生活が「充実している」と答えた割合が42%に上り、一方、ほとんどスポーツをしない人（週1日未満で各30分未満）の人は、生活は「充実している」が18%にとどまりました。

調査の分析に携わった放送大の関根紀子教授（運動生理学）は、「…運動で目標を達成できれば、充実感を得られることもある。スポーツ習慣と生活充実度のどちらが先かはわからないが、互いに関係し合っているのではないかと話しています。（資料・引用「毎日」23・10・09ほか）

ウェルビーイング「知らない」57%

—— 勤労者の幸福度 日本は世界54位 ——



チューリッヒ生命保険会社が我が国の勤労者を対象に「ウェルビーイング」について調査したところ、「知らない」と回答した人が55・6%と、「知っている・聞いたことがある」と答えた人（44・4%）に比べ多くなっていました。

「ウェルビーイング」とは、心身の幸福を意味します。これは、最近生まれた考え方ではなく、

世界保健機関（WHO）憲章が発効された1948年にはすでに理解されていました。

それがなぜ我が国で今になって注目を集めているのか。それは、我が国において少子高齢化が進み、働き手が不足してきた現在、労働者個人の多様性を許容し、最大限の力を発揮できるように、企業は環境を整える必要が出現してきたからと言われています。

ウェルビーイングの考え方を取り入れた事業所等では、従業員が健康的に業務に集中出来るようになり、作業ミスや事故・災害の防止、そして作業能率・生産性の向上につながり、結果として企業の業績向上に寄与することになるとされています。

国際連合の「世界幸福度報告」によると、日本の勤労者の幸福度は世界54位と低い状態になっています。

働くことを通じて、働くことで心身ともに幸せを実感出来るような、そんな職場を築いていくことが働く人の「ウェルビーイング」とされています。（資料・引用「日刊工業」23・10・05ほか）

海外の事故・災害から

…2023年10月…

- ▼スペイン ムルシア 無許可営業のナイトクラブで火災。照明が消え、煙と炎で多数閉じ込められる。他2店舗に延焼。死者14人、負傷24人。
- ▼メキシコ タマウリバス 教会の屋根が崩落し、礼拝の参列者が犠牲。死者不明11人、負傷約60人。
- ▼イタリア ベネチア 外国人観光客らに乗せたバスがガードレールを破って高架橋から約15m落下し線路脇で炎上。死者不明21人、負傷18人。
- ▼中国 台湾 台風14号の影響で暴風雨。35万戸以上停電、鉄道や空の便が不通。死者1人、負傷304人。
- ▼インド シッキム 山岳地の渓谷で、豪雨により氷河湖が決壊、鉄砲水で川が氾濫。死者不明116人。
- ▼アフガニスタン ヘラート M6.3の地震。土や泥で造られた建物が多数崩壊。重機不足で救助難航。約15の村がほぼ壊滅。死者不明約2500人、負傷2000人以上。
- ▼イギリス ロンドン近郊 空港の駐車場で大規模火災。立体駐車場が一部崩落、運航一時停止。負傷5人。
- ▼中国 雲南 4階建商業施設で客を乗せたエレベーターが4階から1階に落下。死者3人、負傷17人。
- ▼ブラジル サンパウロ 建設中の地上33階建の高層ビルの足場が倒壊し、作業員8人が命綱で宙吊り。死者1人。
- ▼ベトナム ラムドン省 突然発生した鉄砲水で車が横転し流されて、乗っていた韓国人観光客4人が死亡。
- ▼メキシコ南部 ハリケーン「オーティス」による暴風雨で市内冠水。50万戸以上停電。通信や交通が寸断し、ホテルや家屋27万戸以上被害。死者不明104人。
- ▼インドネシア ジャワ州 人気観光スポットの「ガラスの橋」の床が崩落。4人組の観光客のうち2人が約10m下の地面に転落し、1人が死亡。橋の上に残った2人もケガ。
- ▼カザフスタン カラガンダ州 炭鉱で坑道に充満したメタンガスが爆発し火災。約200人は救助されたが、46人が死亡、負傷27人。
- ▼エジプト ベヘイラ カイロとアレクサンドリアを結ぶ高速道路で、濃霧注意報下に旅客バスが停車中の車に激突。20台以上が次々衝突。死者不明32人、負傷63人。
- ▼インド アンドラプラデシュ州 旅客列車が架線破損で停車中の別の旅客列車と衝突。信号での停車を怠る人為的ミスの可能性。死者14人、負傷50人以上。

〔資料・引用〕災害情報 早稲田大学理工学術院総合研究所編集発行、ほか