

令和2年2月

安全衛生ニュース

産業労働局総務部職員課
安全衛生担当(都庁内線36-224)

●感染症対策に効果的な手洗いのコツ

今冬、中国・武漢で発生し、中国国内で猛威をふるう新型コロナウイルスは、世界各国にも拡散しており、パンデミック(疾病の大流行)が懸念されています。現在、日本では流行が認められる状況ではありませんが、政府や東京都ほか地方自治体などは感染拡大を防ぐための様々な対策を行っています。新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防には、一人ひとりの対策が非常に重要です。特に手を清潔にすることが感染予防につながるので、効果的な手洗いを心がけましょう。



●手洗いが重要な理由

電車のつり革、駅階段の手すり、エレベーターの操作ボタン等には、不特定多数の人が接触するため、様々なウイルスが付着している可能性があります。帰宅時、出勤後、食事前など、こまめにきちんと手洗いをして、ウイルスが粘膜等を通じて体内に入らないよう防ぎましょう。



目の粘膜からもウイルス感染リスクがあります。

<手洗いの時間・回数による効果>

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率※)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

(出典)森功次他、感染症学雑誌、80:496-500、2006

<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

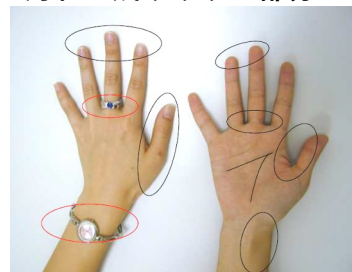
●60秒1回の手洗いより10秒の手洗いを2回繰り返すほうが効果的

ノロウイルスに類似したウイルスを使った実験では、ハンドソープがなくても15秒流水で手洗いするだけで、ウイルスが約1%まで減少する結果が出ています。また、ハンドソープで60秒もみ洗いした後に流水で15秒すすぐよりも、ハンドソープで10秒もみ洗いした後に流水で15秒すすぐことを2回繰り返した方がウイルスが激減しています。したがって、時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも2回手を洗うほうが、より効果的です。

●指輪や時計を外し、爪・しわ部分は念入りに洗いましょう

爪と皮膚の間は、常在細菌(病原性がないもの)も含め、手指細菌の80~90%以上が存在しているという研究

<汚れが残りやすい部分>



(出典)東京都職員共済組作成資料

報告もあるほど、汚れが残りやすい部分です。指輪や時計は外して、ハンドソープをよく泡立て、爪・指先をはじめ、しわ部分、手首も念入りに洗い、よくすすぐことで清潔になります。

●周りの人に感染を広げないための「咳エチケット」

インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどは、飛沫感染と接触感染により感染が広がることがわかっています。くしゃみや咳など、いつもと違う症状が出たときは、ご自身が潜伏期間中の感染者である可能性もあります。マスクを着用して鼻と口を確実に覆う「咳エチケット」を心がけ、他の人にうつすリスクを減らしましょう。

●ストレスチェック集団分析結果を活用した職場改善のヒント

今年度実施したストレスチェックは、職員皆様方のご協力により、85.7%の受検率となりました。ストレスチェックの実施は、職員一人ひとりのセルフケアに役立てることができるだけでなく、集計結果からストレス要因を分析することで、職場環境の改善につなげることができます。



右の表は、厚生労働省ホームページ『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト・こころの耳』(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)にも掲載されて

いる、集団分析結果を活用した職場改善のヒントです。このサイトには、このほかにも職場改善に役立つ資料が数多く掲載されています。

この機会に、各所属にお送りした集団分析結果を確認して、局全体平均と比べて良いところ、あるいは改善したほうが良さそうなどところなどを分析した上で、それぞれの実情に合った職場の環境改善に少しずつ取り組んでいきましょう。

集団分析結果における課題	効果的な職場環境改善の計画例
仕事の量的負担が大きい	個人あたりの過大な作業量があれば見直す。 労働時間の目標値を定め残業の恒常化をなくす。 繁盛期やピーク時の作業方法を改善する。 休日・休暇が十分取れるようにする。 勤務体制、交代制を改善する。 個人の生活条件に合わせて勤務調整ができるようにする。 物品と資材の取り扱い方法を改善する。 個人ごとの作業場所を仕事しやすくする。 反復・過密・単調作業を改善する。 作業ミス防止策を多面に講じる。 衛生設備と休養設備を改善する。
仕事のコントロールが低い	作業の日程作成に参加する手順を定める。 少数人数単位の裁量範囲を増やす。 各自の分担作業を達成感あるものにする。 必要な情報が全員に正しく伝わるようにする。 作業の指示や表示内容をわかりやすくする。
上司の支援が低い	上司に相談しやすい環境を整備する。 チームワークづくりをすすめる。 仕事に対する適切な評価を受け取ることができるようにする。 昇進・昇格、資格取得の機会を明確にし、チャンスを公平に確保する。
同僚の支援が低い	同僚に相談でき、コミュニケーションがとりやすい環境を整備する。 チームワークづくりをすすめる。

注：「職場環境改善のためのヒント集」（メンタルヘルスアクションチェックリスト）から作成
（出典）独立行政法人労働者健康安全機構『これからはじめる職場環境改善～スタートのための手引～』

●疲れが取れるツボ押し！

精神保健相談員の方から、疲れたときに効くツボについて伺いました。

* 目の疲れをとる…太陽(たいよう)

＜場所＞こめかみから少し目尻に近いくぼみ。こめかみ全体を押すだけでも十分効果が期待できます。

＜効果＞パソコンなどのデスクワークで目の奥がジンジン痛むような時に効果的です。目からくる頭痛にも効き目があります。押し方は、「ジワっと5秒押して、ゆっくりと離す」を繰り返します。1回3～5分、1日1～3回が目安です。

