

第一種衛生管理者試験

受験番号	
------	--

特例による受験者は問1～問20についてのみ解答すること。

〔関係法令（有害業務に係るもの）〕

問 1 特定の業務とそれに従事する労働者に対して行う特別の健康診断項目との組合せとして、誤っているものは次のうちどれか。

- (1) 鉛 業 務 尿中のデルタアミノレブリン酸の量の検査
- (2) 高圧室内業務 四肢の運動機能の検査
- (3) 有機溶剤業務 尿中の^{たん}蛋白の有無の検査
- (4) 放射線業務 肝機能検査
- (5) 潜水業務 鼓膜及び聴力の検査

問 4 次の業務に労働者を従事させるとき、法令に基づく安全衛生のための特別の教育を行わなければならないものはどれか。

- (1) 高圧室内作業に係る業務
- (2) 有害物を含む排液処理の業務
- (3) 有機溶剤等を用いて行う接着の業務
- (4) 強烈な騒音を発する場所における業務
- (5) チェーンソー以外の振動工具の取扱いの業務

問 2 常時800人の労働者を使用する鉄鋼業の事業場における衛生管理体制に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

ただし、800人中には、次の有害業務に常時従事する者が含まれているものとする。

- 深夜業務を含む業務 550人
- 多量の高熱物体を取り扱う業務 30人
- 屋内作業場における有機溶剤業務 90人

- (1) 有機溶剤作業主任者を選任しなければならない。
- (2) 産業医は、この事業場に専属の者を選任しなければならない。
- (3) 衛生管理者のうち1人を衛生工学衛生管理者免許を受けた者のうちから選任しなければならない。
- (4) 衛生管理者のうち少なくとも1人を専任の衛生管理者としなければならない。
- (5) この事業場の作業環境測定を実施している作業環境測定機関の作業環境測定士を衛生委員会の委員として指名しなければならない。

問 5 酸素欠乏症等防止規則に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 第一種酸素欠乏危険作業に労働者を従事させる場合は、原則として、作業を行う場所の空気中の酸素の濃度を18%以上に保つように換気しなければならない。
- (2) 酸素欠乏危険場所の換気を行うときは、純酸素を使用してはならない。
- (3) 第二種酸素欠乏危険作業を行う作業場については、空気中の酸素及び二酸化炭素の濃度を1月以内ごとに1回、測定しなければならない。
- (4) 酸素欠乏危険作業に労働者を従事させるときは、作業を行う場所に労働者を入場させ、及び退場させる時に、人員を点検しなければならない。
- (5) 酸素欠乏危険作業に労働者を従事させるときは、常時作業の状況を監視し、異常を早期に把握するため、監視人を置く等の措置を講じなければならない。

問 3 次の作業のうち、法令上、作業主任者を選任しなければならないものはどれか。

- (1) 屋内作業場においてアーク溶接する作業
- (2) レーザー光線により金属を加工する作業
- (3) ガンマ線照射装置を用いて透過写真を撮影する作業
- (4) 試験研究のために特定化学物質等を取り扱う作業
- (5) 自然換気が不十分な場所においてはんだ付けを行う作業

問 6 次の作業場のうち、作業環境測定が義務づけられていないものはどれか。

- (1) 放射線業務を行う作業場のうち管理区域に該当する部分
- (2) アンモニアを取り扱う作業を行う屋内作業場
- (3) セメントを袋詰めする作業を行う屋内作業場
- (4) 暑熱、寒冷又は多湿の屋内作業場
- (5) トルエンを取り扱う屋内作業場

問 7 特定化学物質等に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) ジクロルベンジジンは、第一類物質である。
- (2) 弗化水素は、第二類物質である。
- (3) 塩素は、第二類物質である。
- (4) ベンゼンは、第三類物質である。
- (5) アンモニアは、第三類物質である。

問 8 次のうち、労働安全衛生規則により関係者以外の者の立ち入りが禁止されている場所に該当しないものはどれか。

- (1) 著しく寒冷な場所
- (2) 有害物を取り扱う場所
- (3) 強烈な騒音を発する場所
- (4) 超音波にさらされる場所
- (5) 病原体による汚染のおそれの著しい場所

問 9 じん肺管理区分の決定及び通知に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) じん肺健康診断の結果、じん肺の所見がないと診断された労働者のじん肺管理区分は、管理一である。
- (2) じん肺健康診断の結果、じん肺の所見があると診断された労働者についてのじん肺管理区分は、産業医の意見に基づき、所轄労働基準監督署長が決定する。
- (3) 事業者は、じん肺管理区分の決定の通知を受けたときは、労働者に対し、決定されたじん肺管理区分及び留意すべき事項を通知しなければならない。
- (4) 事業者は、じん肺管理区分の決定に関して労働者に通知したときは、その旨を記載した書面を作成し、これを3年間保存しなければならない。
- (5) じん肺管理区分が管理四と決定された者と管理二又は管理三で合併症に罹患した者については、療養を要するものとされている。

問 10 すべての女性労働者について、就業が禁止されている業務は次のうちどれか。

- (1) 土石、獣毛等のじんあい又は粉末を著しく飛散する場所における業務
- (2) 鉛、水銀、クロムその他これらに準ずる有害物のガス、蒸気又は粉じんを発生する場所における業務
- (3) 著しく寒冷な場所における業務
- (4) 病原体によって著しく汚染のおそれのある業務
- (5) 異常気圧下における業務

〔労働衛生（有害業務に係るもの）〕

問 11 有害光線に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 紫外線は、可視光線より波長の短い電磁波で、これによる障害に電光性眼炎がある。
- (2) 赤外線は、可視光線より波長の長い電磁波で、熱線ともよばれる。
- (3) 赤外線のばく露を受ける作業に長期間従事していると、白内障を起こすことがある。
- (4) マイクロ波は、赤外線より波長が長く、皮膚、脂肪層を通過し、筋肉に吸収されて体温上昇作用を生じる。
- (5) レーザー光線は、複雑な波長をもつ光線で、物体への透過力が強く、電離作用をもつ。

問 12 職業性疾病等に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 鉄、アルミニウムなどの金属粉じんは、じん肺を起こすことがある。
- (2) 電離放射線の被ばくによって、白血病が起こることがある。
- (3) 金属熱は、金属の溶融作業中に、高温環境により体温調節中枢が障害を受けたために起こる熱中症である。
- (4) 振動障害の特徴的な症状の一つであるレイノー現象（白指発作）は、冬期に発生しやすい。
- (5) 潜水業務における減圧症は、浮上後に発症しやすい。

問 13 騒音による障害に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 騒音性難聴は、騒音により中耳が障害を受けることにより生じる。
- (2) 騒音性難聴は、初期には気付かないことが多い。
- (3) 騒音は、自律神経系や内分泌系へも影響を与え、いわゆるストレス反応を引き起こすことがある。
- (4) 騒音性難聴では、通常の会話音より高い音から聞こえにくくなる。
- (5) 等価騒音レベルは、単位時間あたりの騒音レベルを平均化した評価値で、変動する騒音に対する人間の生理・心理的反応とよく対応する。

問 1 4 職業がんに関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 石綿粉じんは、肺がんを起こすことがある。
- (2) 金属水銀の蒸気は、肝がんを起こすことがある。
- (3) ベンゼンは、白血病を起こすことがある。
- (4) クロム酸のミストは、肺がんや上気道のがんを起こすことがある。
- (5) コールタールは、肺がんや皮膚がんを起こすことがある。

問 1 5 作業環境測定結果の評価に関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 管理濃度は、個々の労働者の有害物質へのばく露限界を示すものである。
- (2) 原材料を反応槽へ投入する場合など、^{けつ}間歇的に有害物質の発散を伴う作業に従事する労働者のばく露状況は、A 測定の実施結果により知ることができる。
- (3) A 測定の第一評価値及び B 測定の測定値がいずれも管理濃度に満たない場合は、第一管理区分になる。
- (4) 作業環境測定の結果、第一管理区分に該当した場合は、作業環境が良好であるため以降の測定は省略することができる。
- (5) A 測定の評価が良いのに、B 測定の評価が悪い場合は、測定のデザイン、分析等に誤りがある。

問 1 6 特殊健康診断に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 労働衛生上有害な特定の業務従事者に対する特別の健診項目による健康診断を、特殊健康診断という。
- (2) 業務歴と既往症の調査では、生活条件の変化についても聴取する。
- (3) 現在の作業内容及び有害要因へのばく露状態を把握して、初めて、適切な健診デザインができる。
- (4) 健診項目として、有機溶剤等健康診断における尿中の有機溶剤代謝物の量の検査など、生物学的モニタリングによる検査が含まれているものがある。
- (5) 有害物質による健康障害の大部分のものは、自覚症状が他覚的所見に先行して出現するので、この健康診断では問診に重きがおかれている。

問 1 7 有害物質を発散する作業場における環境改善に関する方策として、誤っているものは次のうちどれか。

- (1) 粉じんを発散する作業工程では、湿式工法の採用を検討する。
- (2) 局所排気装置を設置する場合、ダクトが細すぎると搬送速度が不足し、太すぎると圧力損失が増大することを考慮して、ダクト径を設計する。
- (3) 空気清浄装置を設けた局所排気装置を設置する場合、排風機は、清浄後の空気が通る位置に設けるようにする。
- (4) 有害物を取り扱う設備を構造上又は作業上の理由で完全に密閉できない場合は、装置内の圧力を外気よりわずかに低くする。
- (5) 自動車など表面積の大きなものの塗装業務では、ブッシュプル型換気装置の設置を検討する。

問 1 8 局所排気装置に取り付ける次の型式のフードのうち、一般に最も効果的なものはどれか。

- (1) 囲い式建築ブース型
- (2) 外付け式上方吸引型
- (3) 外付け式側方吸引型
- (4) 囲い式グローブボックス型
- (5) 囲い式ドラフトチェンバー型

問 1 9 有機溶剤の一般的性質に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 蒸気は一般に空気より軽い。
- (2) 脂肪を溶かしやすい。
- (3) 共通毒性として、中枢神経系の麻酔作用がある。
- (4) 肝臓障害や腎臓^{じん}障害を起こすものがある。
- (5) 人体には呼吸器から吸収されることが多い。

問 2 0 労働衛生保護具に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 防音保護具として耳覆い(イヤーマフ)と耳栓のどちらを選ぶかは、作業の内容や騒音の性質で決める。
- (2) 防じんマスクは、ヒュームに対しては、すべて無効である。
- (3) 有機ガス用防毒マスクの吸収缶の色は黒色である。
- (4) 高濃度の有害ガスが存在する場合は、防毒マスクではなく、送気マスクか自給式呼吸器を使用する。
- (5) 防熱衣としては、アルミナイズドクロス製のものが多く使用されている。

〔関係法令（有害業務に係るもの以外のもの）〕

問 2 1 労働安全衛生規則に基づく健康診断に関する下文中の□内 A、B に入れる語句の組合せとして、正しいものは(1)～(5)のうちどれか。

「事業者は、□ A □労働者を雇い入れるときは、当該労働者に対し、一定の項目について医師による健康診断を行わなければならない。ただし、医師による健康診断を受けた後、□ B □を経過しない者を雇い入れる場合において、その者が、当該健康診断の結果を証明する書面を提出したときは、当該健康診断の項目に相当する項目については、この限りでない。」

A	B
(1) 常時使用する	3 月
(2) 常時使用する	6 月
(3) 常時使用する	1 年
(4) 3 月を超えて使用する	6 月
(5) 6 月を超えて使用する	1 年

問 2 2 雇入れ時の安全衛生教育に関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 衛生管理者を選任しなければならない事業場では、衛生管理者に教育を行わせなければならない。
- (2) 従事させる業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関することについては、一定の業種の事業場に限り教育を行う事項とされている。
- (3) 常時使用する労働者が一定数以下である事業場では、教育を省略することができる。
- (4) 6 月以内の期間を定めて雇用する者については、危険又は有害な業務の従事者を除き、教育を省略することができる。
- (5) 教育すべき事項に関し十分な知識及び技能を有していると認められる労働者については、当該事項についての教育を省略することができる。

問 2 3 衛生委員会に関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 業種にかかわらず、常時 30 人以上の労働者を使用する事業場において設置しなければならない。
- (2) 産業医のうちから事業者が指名した者を委員とする。
- (3) 衛生管理者は全員、委員としなければならない。
- (4) 衛生管理者のうちから事業者が指名した者を議長とする。
- (5) 委員の総数は、事業場の常時使用する労働者数に応じて定められている。

問 2 4 衛生管理者の選任に関する次の記述のうち、法令に違反しているものはどれか。

- (1) 常時 300 人の労働者を使用する卸売業の事業場において、衛生管理者 2 人を第二種衛生管理者免許を有する者のうちから選任した。
- (2) 常時 600 人の労働者を使用する事業場において、衛生管理者 3 人のうち 2 人を、事業場に専属でない労働衛生コンサルタントから選任した。
- (3) 常時 1300 人の労働者を使用する事業場において、衛生管理者 4 人のうち 1 人のみを専任の衛生管理者とした。
- (4) 常時使用する労働者数が 50 人になってから 12 日後に、衛生管理者を選任した。
- (5) 常時 40 人の労働者を使用する銀行支店において、衛生推進者を 1 人選任したが、衛生管理者は選任しなかった。

問 2 5 常時使用する男女の労働者数が次のような事業場のうち、労働者が臥床することのできる休養室等を男性用と女性用に区別して設けなければならないものはどれか。

	男性労働者数	女性労働者数
(1)	25 人	10 人
(2)	20 人	15 人
(3)	15 人	20 人
(4)	10 人	25 人
(5)	5 人	30 人

問 2 6 時間外労働等に対する割増賃金に関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 賃金が出来高払制によって定められているときは、時間外労働に対して割増賃金を支払う必要はない。
- (2) 1 日の労働時間が 8 時間に満たない労働者については、深夜に労働させても割増賃金を支払う必要はない。
- (3) 通勤手当は、割増賃金の基礎となる賃金に算入しなければならない。
- (4) 夏季と年末に支給される賞与は、割増賃金の基礎となる賃金に算入しなければならない。
- (5) 家族手当は、割増賃金の基礎となる賃金に算入しなくてもよい。

問27 労働基準法における労働時間等に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 時間外労働の協定をしないかぎり、いかなる場合も1日について8時間を超えて労働させることはできない。
- (2) 事業の種類にかかわらず、監督又は管理の地位にある者については、労働時間に関する規定が適用されない。
- (3) 事業場を異にする場合においても、労働時間に関する規定の適用については、労働時間を通算する。
- (4) 労働時間が8時間を超える場合には、少なくとも1時間の休憩時間を労働時間の途中に与えなければならない。
- (5) フレックスタイム制の清算期間は、1か月以内の期間に限られる。

問29 健康の保持増進対策に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 労働者の健康を確保していくには、労働者の自助努力に加え職場における健康管理が重要である。
- (2) 健康測定のうち医学的検査は、労働者の健康障害や疾病を早期に発見することを主な目的として行う。
- (3) 健康測定のうち運動機能検査では、筋力、柔軟性、平衡性、敏捷性^{しゅう}、全身持久性などの検査が行われる。
- (4) 健康測定の結果に基づき、個々の労働者に対し運動指導を行う。
- (5) 栄養指導では、単に栄養摂取量のみを問題とするのではなく、労働者個人個人の食習慣や食行動をバランスのとれたものに改善することが求められる。

問30 採光、照明等に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 天井や壁に反射させた光線が、作業面にくるようにした照明方法を全般照明という。
- (2) 全般照明の照度は、局部照明の照度の1/10以上であることが望ましい。
- (3) 局部照明は、検査作業などのように、特に手元が高照度であることが必要な場合に用いられる。
- (4) まぶしさが少なく、適当な影ができる照明がよい。
- (5) 部屋の彩色として、目より上方の壁や天井は、照明効果を良くするため明るい色にし、目の高さ以下の壁面は、まぶしさを防ぎ安定感を出すために濁色にするとよい。

〔労働衛生（有害業務に係るもの以外のもの）〕

問28 換気に関する次のAからDまでの記述について、正しいものの組合せは(1)～(5)のうちどれか。

- A 換気回数は、作業場の気流の増加にかかわらずできるだけ多いことが望ましい。
- B 必要換気量は、その作業場で働く人の労働の強度によって増減する。
- C 必要換気量と気積から、その作業場の必要換気回数が求められる。
- D 必要換気量を算出するときは、普通、酸素濃度を基準として行う。

- (1) A, B
- (2) A, C
- (3) B, C
- (4) B, D
- (5) C, D

問31 温熱条件に関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 実効温度は、気温、湿度、気流、ふく射熱（放射熱）の総合効果を一つの温度指標として表したものである。
- (2) アスマン通風乾湿計は、気温と湿度のほか、ふく射熱も測定することができる。
- (3) 不快指数は、乾球温度、湿球温度及び気流から計算で求める。
- (4) 至適温度は、温度感覚を表す指標として用いられ、感覚温度ともいわれる。
- (5) デスクワークの場合の至適温度は、筋肉作業の場合の至適温度より高い。

問32 細菌性食中毒に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 毒素型食中毒は、食物に付着した細菌が増殖する際に産生する毒素による中毒で、代表的なものとしてブドウ球菌やボツリヌス菌によるものがある。
- (2) ブドウ球菌の毒素は熱に強い。
- (3) 感染型食中毒は、食物に付着した細菌そのものの感染による中毒で、代表的なものとして腸炎ビブリオやサルモネラ菌によるものがある。
- (4) 腸炎ビブリオは、病原性好塩菌ともいわれる。
- (5) サルモネラ菌による食中毒は、主に神経症状を呈し、致死率が高い。

問33 口対口呼吸吹き込み法による人工呼吸及び心マッサージに関する次の記述のうち、正しいものはどれか。

- (1) 気道を確保するためには、仰むけの事故者のそばにしゃがみ、顎を下に押すようにする。
- (2) 人工呼吸をまず1回行い、その後約30秒間は様子を見て、呼吸・咳・体の動きなどがみられない場合に、心マッサージを行う。
- (3) 人工呼吸と心マッサージを1人で実施するときは、人工呼吸1回に心マッサージ10回を繰り返す。
- (4) 心マッサージは、1分間に約100回のリズムで行う。
- (5) 心マッサージを行う場合には、事故者を柔らかいふとんの上に寝かせて行うとよい。

問34 止血法に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 直接圧迫法は、出血部を直接圧迫する方法であって、最も簡単であり、効果的な止血法である。
- (2) 間接圧迫法は、出血部より心臓に近い部位の動脈を圧迫する方法である。
- (3) 間接圧迫法により上肢を止血するときは、上腕の内側の中央部を、骨に向かって強く圧迫する。
- (4) 動脈からの出血の場合には、止血帯を用いなければならない。
- (5) 止血帯としては、三角巾、手ぬぐい、ネクタイなどを利用する。

〔労働生理〕

問35 感覚器官等に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 皮膚の感覚器官のうち、痛覚点の密度は、他の感覚点に比べて大きい。
- (2) 網膜には、色を感じる錐状体と明暗を感じる桿状体の2種の視細胞がある。
- (3) 眼球の長軸が長過ぎるために、平行光線が網膜の前方で像を結ぶものを近視眼という。
- (4) 嗅覚は、微量でも感ずるが、同一臭気に対しては疲労しやすい。
- (5) 中耳は、平衡感覚をつかさどる重要な器官である。

問36 呼吸に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 呼吸運動は、主として呼吸筋（肋間筋）と横隔膜の協調運動によって胸郭内容積を周期的に増減し、それに伴って肺を伸縮させることにより行われる。
- (2) 吸気とは、胸腔が広がり内圧が低くなるにつれ、鼻腔や気道を経て肺内へ流れ込む空気のことである。
- (3) 呼吸により血液中に取り込まれた酸素は、赤血球中のヘモグロビンと結合して全身の組織に運ばれる。
- (4) 呼吸に関与する筋肉は、小脳にある呼吸中枢によって支配されている。
- (5) 呼吸中枢がその興奮性を維持するためには、常に一定量以上の二酸化炭素が血液に含まれていることが必要である。

問37 心臓の働きと血液の循環に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 心臓の血液拍出量は、普通1回に平均約60ミリリットル程度である。
- (2) 体循環とは、左心室から大動脈に入り、静脈血となって右心房に戻ってくる血液の循環をいう。
- (3) 各組織の毛細血管を通過する血液の流れは、体循環の一部である。
- (4) 肺循環とは、右心室から肺静脈を経て肺の毛細血管に入り、肺動脈を通過して左心房に入る血液の循環をいう。
- (5) 左心室を流れる血液は動脈血であり、右心室を流れる血液は静脈血である。

問38 神経系に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 中枢神経系には脳と脊髄がある。
- (2) 末梢神経系には体性神経と自律神経がある。
- (3) 自律神経は、不随意筋に分布している。
- (4) 大脳皮質の聴覚性言語中枢に障害を受けると、相手の言葉を音として聴くことはできても、その意味を理解することができなくなる。
- (5) 脊髄では、運動神経は後角から後根を通じて送り出され、知覚神経は前根を通じて前角に入る。

問39 筋肉に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 筋肉は、収縮しようとする瞬間に一番大きい作業能力を現わす。
- (2) 筋肉の縮む速さが適当なときに、仕事の効率は最も大きい。
- (3) 人が直立しているとき、姿勢保持の筋肉は、伸張性収縮を常に起こしている。
- (4) 筋肉には、横紋筋と平滑筋があるが、心筋は横紋筋である。
- (5) 筋肉は、神経から送られてくる刺激によって収縮するが、神経に比べて疲労しやすい。

問40 アドレナリンに関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 副腎髄質から分泌されるホルモンである。
- (2) 心拍出量を増加させる。
- (3) 肝臓のグリコーゲン分解作用を抑制する。
- (4) 筋活動が円滑に遂行されるように身体の態勢を整える。
- (5) 血液中の糖の濃度を上昇させる。

問41 腎臓又は尿に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 尿蛋白が陽性のときは、腎臓、膀胱又は尿道の病気が疑われる。
- (2) 腎臓の機能が低下すると、血液中の尿素窒素が増加する。
- (3) 尿の比重は、水分摂取量が多いと小さくなる。
- (4) 尿は、通常アルカリ性を呈する。
- (5) 血糖値が正常であっても、体質的に腎臓から糖が尿中に排泄されて、尿糖が陽性となる場合を腎性糖尿という。

問42 次の生理機能の測定項目のうち、体力増強の程度の判定に直接関係のないものはどれか。

- (1) フリック値
- (2) 肺活量
- (3) 握力
- (4) 背筋力
- (5) 最大酸素摂取量

問43 エネルギー代謝率に関する次のAからDまでの記述について、正しいものの組合せは(1)~(5)のうちどれか。

- A 作業に要したエネルギー量が基礎代謝量の何倍にあたるかを示す数値である。
- B エネルギー代謝率で表した作業強度は、性・年齢・体格によって非常に大きな開きがある。
- C 動的筋作業の強度をうまく表す指標として役立つ。
- D 一定時間に体内で消費された酸素と排出された二酸化炭素との容積比に等しい。

- (1) A, B
- (2) A, C
- (3) B, C
- (4) B, D
- (5) C, D

問44 疲労に関する次の記述のうち、誤っているものはどれか。

- (1) 職場における疲労の予防のためには、作業を分析して、その原因に応じた積極的な対策が必要である。
- (2) 精神的疲労については、適度に身体を動かした方が、単に休息するより疲労の回復に役立つ場合が多い。
- (3) 疲労には、心身の過度の働きを制限し、活動を止めて休息をとらせようとする役割がある。
- (4) 疲労の他覚的徴候を捉えるには、ハイムリック法などが用いられる。
- (5) 疲労の自覚徴候を客観的に捉えるには、調査表を用いるとよい。