

鹿児島産業保健総合支援センターでは、身近で有用な情報を四半期に1回、当センターから毎月初めに配信したメールレター（無料）の内容を中心に取まとめて、本紙によりお伝えしております。

鹿児島産業保健総合支援センター所長の年頭ご挨拶

草野 健

新年おめでとう御座います。

皆様には新たな気持ちで年の初めを迎えられたことと存じます。

年齢を重ねる毎に1年の過ぎ去ることの早さを感じるものですが、歳の所為だけでなく昨今の世情の変転には目まぐるしいものがあるようです。昨年の1年間は、常態化したような天候不順の中で自然災害が続発しました。そのことと関係あるのかどうか、社会の動きも慌しいものがありました。世界の至る所で戦火は絶えず経済も一向に安定しませんでした。我が国でも円安の進行の中で社会のあらゆる面で格差が拡がり、労働環境は一段と厳しさを増しているようです。

科学・技術の分野では、LED開発に関し日本から3人のノーベル賞受賞者が出たり、「はやぶさ2」の打ち上げに成功したり、と明るい話題もありました。その一方でSTAP細胞は結局存在しないことになるなど、科学の分野でも明るい話題だけではなかったようです。

21世紀に入り15年目を迎えます。我が国が高度経済成長で右肩上がりであった昭和の時代には、各方面でバラ色の21世紀が語られていました。産業のあらゆる面でロボット化が進み労働時間は大幅に短縮され危険作業からは解放され、生活面でも自動化が広範化し人々は自由な時間を十分に持ちレジャーを謳歌でき、宇宙旅行すらも夢ではない、そんな21世紀を思い描いたりしていました。然しながら、平成になって26年が経過しても実際には労働のロボット化は左程でもなく、若干減少傾向にあった労働災害発生件数もここ1年ほどは下げ止まり傾向にあり、定期健康診断での有所見者割合は一貫して増加傾向にあります。平均寿命の延伸と出生率の低下により進行している人口減少社会の中で、労働者の安全衛生環境は、昭和の時代に夢見たバラ色からは程遠い状況です。

今年は第12次労働災害防止計画の中間年です。重点施策の一つであったメンタルヘルス対策の一環としてストレスチェックの実施が日程にあがってきます。管理・規制の強化が進行しストレス要因は増加する一方ですから、メンタルヘルス対策は急務です。実効ある対策にして行きたいものです。また、労災の増加しつつある第3次産業も非正規雇用者の増加と相俟って大きな課題となっています。他にもRAの普及や「健康経営」概念の啓発など、課題は山積ですが、関係諸機関や団体・組織と連携し、多くの人々と協働として一步一步前に進んで行きたいものです。

産業保健に携わる皆様と力を併せて、厳しい環境だからこそより一層効率的で効果的な産業保健活動が要請されるものと考えます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



「働く人々の健康のために」 今年も鹿児島産業保健総合支援センターをご利用ください！

今冬のインフルエンザ総合対策について（厚生労働省）

今冬は、インフルエンザが大流行しそうです。都内を中心に流行し始めており、流行の発表が11月にされたのは、7年ぶり、昨年より1ヶ月も早いそうです。今年インフルエンザにかかっている人たちは、「香港A型」だそうです。このA型は非常に流行性の高いインフルエンザで、大流行する際には、このA型であるケースがほとんどだそうです。

予防のために、

- ・人の多い場所への外出を控える
- ・外出時にはマスクで防御（ちゃんとインフルエンザを予防できるもの）
- ・「手洗い」「うがい」の徹底
- ・乾燥に気をつける
- ・栄養と休養

などを是非実践しましょう！



詳細⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

具体的対策

1 専用ホームページを開設

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

2 インフルエンザ予防啓発ポスターを作成し、電子媒体で提供

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html>

3 インフルエンザQ & Aの作成・公表等

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

4 流行状況の提供 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou.html>

5 相談窓口の設置 対応日時：月曜日～金曜日（祝祭日除く）9：00～17：00

電話番号：03-5276-9337

6 予防接種について

7 相談窓口の設置

8 施設内感染防止対策の推進

インフルエンザ施設内感染予防の手引き

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/tebiki25.pdf>

医療機関における院内感染対策マニュアル作成のための手引き

http://www.nih-janis.jp/material/material/Ver_5.0本文_070904.pdf

9 「咳エチケット」の普及啓発

鹿児島県内のインフルエンザの流行状況等

詳細⇒ <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kansen/info/infurutyuuuihou.html>

鹿児島県内においても、今後、インフルエンザの流行が見込まれることから、早い時期の予防接種や外出後の手洗い、マスク着用などを心掛けましょう。



～相談員からのメッセージ～

● 「広範囲胸膜プラーク」について

産業保健相談員 米倉隆二(担当分野:産業医学)

石綿肺癌に関する、労災と救済法の認定要件が平成25年6月に変更され、「広範囲胸膜プラーク所見」という項目が追加されました。これは胸部単純X線写真のみでも明らかにプラークといえる場合、または胸部CTで一側胸郭を4分割し、この4分の1以上に胸膜プラークが及ぶ場合を「広範囲胸膜プラーク所見」としています。労災ではこの所見に1年以上の石綿ばく露作業従事期間をみたと石綿肺癌とされ、救済法では肺癌に「広範囲胸膜プラーク」をともなっていれば石綿肺癌と認定されることになりました。

ごくわずかな範囲にしかプラークが存在しなくても、肥厚が顕著であったり、石灰化が密に存在したりして胸部X線上指摘できさえすれば、「広範囲胸膜プラーク」とされます。この点に関してはいろいろ問題があるところかもしれません。

● 「バランスが大切」

産業保健相談員 赤崎安昭(担当分野:メンタルヘルス)

メンタルヘルスの研修会を受けた方々は耳にしたことがあると思いますが、メンタルヘルスの不調、とくにうつ病者への対応の一つに「はげまさない」、当事者への指導として「がんばりすぎない」というのがあります。たしかに、うつ状態が著しい時には、周囲の人は「はげまさない」、当事者は「がんばりすぎない」ことも大切です。しかし、病状が回復しても「はげまさない」ことを周囲の人が頑なに守り続けていると当事者の支援不足につながります。一方、当事者が、「がんばりすぎない」を「がんばらなくていい」にすり替えてしまうことがあります。いずれにしても、これでは復職(リワーク)に失敗します。バランスが大切だと思います。「がんばる」という日本語には、「困難にめげないで我慢してやり抜く」という意味があり、「我慢」という要素も含まれています。「我慢」は社会生活においては必要なことですが、「我慢」には必ず限界があります。バランス良くがんばれば、健全なメンタルヘルスが維持できるのではないのでしょうか。そのような観点からみると、メンタルヘルスの不調は、「バランス」が崩れたときに発生するのかもしれません。

● 「におい」を気にする

産業保健相談員 大迫政智(担当分野:メンタルヘルス)

近年の超出世言葉の一つは「加齢臭」だろう。年齢を重ねた男性(オジサン)を主な対象に使われる言葉である。対策グッズも商売繁盛の様子だ。体臭、口臭、おなら。「におい」に悩むのは少し前なら思春期だったが、今では年齢不問、男女共通の悩みになったようである。だが「におい」のために『周囲から厭われている』と確信するに至ると、これは正常範囲を超えて病気の可能性が高くなる。思春期に多いが、中高年期にも少なくない。皮膚科や内科を受診することが多いのだが、こじれる前に精神科や心療内科受診が望ましい。これは、「対人恐怖症」の一種である。

★研修・セミナー予定及びメールレターの申込方法等については、当センターHPをご覧ください。★
本紙に対するご意見等をお寄せください！⇒ E-Mail info@sanpo-kagoshima.jp