

～産業保健相談員より～

●「継続は力なり」

基幹相談員 前田 雅人(担当分野:産業医学)

昨年の12月下旬に鹿児島労働基準監督署長から産業医各位に宛てて「定期健康診断有所見者率の改善のための取組について」の連絡がありました。鹿児島県内の有所見率は全国平均より高く、しかも増加中とのこと

栄養改善、運動等に取り組むことが重要ですが、いずれも継続しなければ、効果は期待できません。そこに腐心されている先生方が多いのではないのでしょうか？

私が経験した高齢者を対象とした運動教室の中に、隔週1回の開催でも、多くの参加者の体力向上が図れたケースがありました。教室の適切な介入指導により、自宅での運動時間が週に1時間近く増えたようです。

高齢者だから時間を活用できるという考え方もあるでしょうが、継続することの大切さを教えてくれるデータでした。

●「意外と多い過眠症？」

基幹相談員 福迫 博(担当分野:メンタルヘルス)

過眠症の典型例として、あげられるのがナルコレプシー(睡眠発作と情動性脱力発作を主体とする)であるが、終夜睡眠ポリグラフやMSLTを施行しても確定診断がつく症例は少ない(罹患頻度が低いので)。

むしろ、本多が提唱する本態性過眠症と診断せざるをえない症例が多い。

携帯電話やゲームなどをして、睡眠不足症候群である場合は論外であるが、8～10時間熟睡しているにも関わらず、授業や試験中に寝込んで留年した、目覚まし時計を3個準備していたのに会社の出勤時間に遅刻したなどのエピソードがあり、家族の話を見ると、家族内にもいわゆる長時間睡眠者がいることが発覚したりする。

確定診断には、専門施設を紹介するが、切羽詰まった状況で受診した人を紹介する余裕がない場合もあり、やむなく精神刺激薬を処方する場合もある。

自覚のある人やそのような経験のある人は、切羽詰まらないうちに、専門の施設を受診されるようにしていただきたい。

東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)により被災された皆さま方に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りします。

鹿児島産業保健推進センターでは、今年度も、毎月初めに配信したメールレター(無料)の内容を中心に取りまとめ、身近で有用な情報を四半期に1回、本紙によりお伝えしていきますのでご利用ください。

\*平成23年1月26日(水) 産業医実地研修

富士通インテグレーションマイクロテクノ(株)

九州工場

講師:吉永 淳教 嘱託産業医

会社概要説明



嘱託産業医による取組状況等の説明



★研修・セミナー予定及びメールレター申込方法は、以下のHPアドレスからお確かめください。★  
本紙に関するご意見等をお寄せください! ⇒ [http:// sanpo-kagoshima.jp/](http://sanpo-kagoshima.jp/)

## ●「作業手順と労働災害未然防止」

基幹相談員 黒沢 郁夫 (担当分野:労働衛生工学)

作業をするときは、決められた作業のやり方に基づいて行われなければなりません。特に有害な作業、危険な作業には優先して作業のやり方を文書化した作業手順書に基づくことが重要です。

労働災害発生原因の一つに作業手順に基づいて作業が行われず発生している場合があります。この場合、作業手順書がなければ、作業も作業者によってバラバラになりやすく、見落としや勘違い等が起こり、強いては災害に至る要因になります。

労働安全衛生規則35条には雇入れ時及び作業内容変更時に安全衛生教育が義務づけられていますが、教育項目に「作業手順に関すること」が盛り込まれています。

この「作業手順に関すること」の教育の際には、文書化された作業手順書に基づいて行われるのが無難です。それは、誰がやっても適切な作業ができるようにするためでもあり、今後、教育者が変わった場合にも、同じように教育できるようにするためです。

ここで作業手順書を作成するにあたって、次の要点を参考にすると良いと思います。

1. 実情に則している
2. 表現が具体的である
3. 安全衛生ポイントを落とさない
4. 詳し過ぎない
5. 異常時の措置を定める

特に安全衛生ポイントでは、過去に経験した失敗等を素直に記入し、他の者が同じ間違いをすることがないようにすべきです。

作業手順書の励行は、安全で安心して作業ができることになり、災害未然防止に貢献するものと確信しています。

## ～お知らせ～

●東日本大震災に係る電話相談の実施について  
独立行政法人労働者健康福祉機構（理事長：名川弘一）では、この度の東日本大震災を受け、3月11日（金）本部（川崎市幸区）に災害対策本部を設置し、被災者の方々を支援するために、既に行っている電話相談をフリーダイヤルで実施する健康確保支援対策を決定しました。

なお、鹿児島産業保健推進センターHPに、関連情報を掲載しておりますので、是非ご利用ください。

- ・0120-226-272（フリーダイヤル）  
メンタルヘルスに関する電話相談（全国共通）  
相談時間は9:00～12:00、13:00～17:00（土・日・祝祭日を除く）
- ・0120-765-551（フリーダイヤル）  
健康相談に関する電話相談（全国共通）  
相談時間は13:00～17:00（土・日・祝祭日を除く）

## ●ビデオ・DVD貸出し事業の一部再開について！！

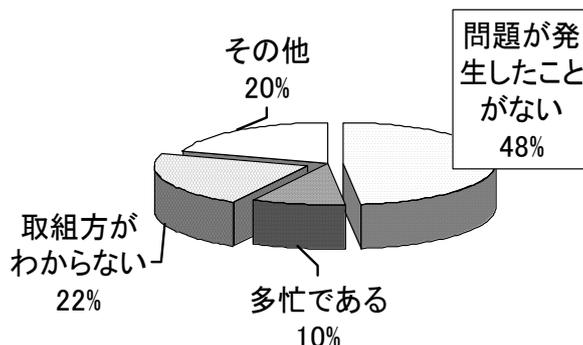
平成21年12月から著作権の関係にて中止しておりましたビデオ・DVDの貸出し事業につきましては、平成23年3月2日より、一部の商品について発売元などの許諾を得て貸出しを再開することができました。

## ●県内におけるメンタルヘルス対策アンケート調査結果（当センターが実施した通信調査）

- ・実施月：平成22年1月・平成23年1月
- ・実施対象：50人以上規模事業場が約8割

- ①うつ病等の心の健康問題で休職又は治療中の労働者の割合が、減少していること。  
29%（22年）⇒23%（23年）
- ②心の健康づくり（メンタルヘルス）対策に取り組んでいる事業場の割合が増加していないこと。  
⇒4割程度

## ◀メンタルヘルス対策が取り組まれていない理由▶



## メンタルヘルス対策支援センターをご利用ください！！

編集：発行 鹿児島産業保健推進センター  
〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル 4F  
TEL:099-252-8002 FAX:099-252-8003  
E-mail:[info@sanpo-kagoshima.jp](mailto:info@sanpo-kagoshima.jp)

★研修・セミナー予定及びメールレター申込方法は、以下のHPアドレスからお確かめください。★  
本紙に関するご意見等をお寄せください！！⇒ <http://sanpo-kagoshima.jp/>