

鹿児島産業保健総合支援センターでは、四半期に1回、毎月初めに配信しているメールレターの内容などを中心に取りまとめて、本紙により配信しています。

## ストレスチェック後の 職場環境改善研修会

これからはじめる職場環境改善 ～スタートのための手引～

ストレスチェック集団分析後の職場環境改善について、その手法を解説し、その後グループワークで理解を深めます。  
衛生管理者、メンタルヘルス推進担当者、人事労務担当者など、職場環境改善に取り組む方のご参加をお勧めします。「職場環境改善助成金」についても解説します。

### 1. 受講対象者

鹿児島県内の事業主・管理監督者・衛生管理者・衛生推進者・産業保健健スタッフなど

### 2. 日時・会場

平成31年4月17日（水）13：30～16：15

マリンパレスかごしま  
（鹿児島市与次郎二丁目8番8号）

定員50名

### 3. 受講料

無料

### 4. 申込期限

平成31年4月10日（水）まで（先着順、定員に達し次第受付終了）

グループワークは他業種の方と意見交換ができると大変好評です。

### 「職場環境改善計画」

ストレスチェックの実施

↓  
集団分析

（専門家による指導）

↓  
職場環境改善計画の作成

職場環境の改善とは  
職場のレイアウト見直し、作業計画への参加と情報共有、仕事の量・質の負担軽減、衛生設備の改善、労働時間・勤務体制の見直し、上司・同僚の支援、キャリア支援、相談窓口の設置などを行うこと

独立行政法人労働者健康安全機構 鹿児島産業保健総合支援センター

★ 申込方法 以下フォームまたは申込用紙をダウンロードしてFAXにてお申し込みください。

フォーム申込 <https://ssl.formman.com/form/pc/xu9XV3XBUqpfP7uf/>

FAX 申込用紙 [https://kagoshimas.johas.go.jp/s3\\_image/information/shokubakankyokaizen.pdf](https://kagoshimas.johas.go.jp/s3_image/information/shokubakankyokaizen.pdf)

産業保健に関するご質問・ご相談を受け付けています

鹿児島産業保健総合支援センター Tel: 099 - 252 - 8002 Fax: 099 - 252 - 8003  
[https://kagoshimas.johas.go.jp/about/about\\_category/otoiawase](https://kagoshimas.johas.go.jp/about/about_category/otoiawase)

職場巡視研修会を開催しました（平成 31 年 2 月 16 日）



職場巡視研修会場：中越パルプ工業株式会社 川内工場

平成 30 年度に開催した職場重視研修会の様子です。

事業場にご協力いただき、有意義な研修会となりました。ありがとうございます。



事業所外観



会社概要説明



会社内巡視 1



会社内巡視 2

改正労働安全衛生法のリーフレットが公表されました（厚生労働省）

働き方改革関連法により、2019 年 4 月 1 日から「産業医・産業保健機能」と「長時間労働者に対する面接指導等」が強化されます。

詳細 ⇒ <https://www.mhlw.go.jp/content/000496107.pdf>

**鹿児島産業保健総合支援センターのホームページをリニューアルしました！**

鹿児島産業保健総合支援センターは 2019 年 3 月 29 日より、ホームページをリニューアルしましたのでお知らせいたします。ホームページのリニューアルにともない URL が変わりました。ブラウザの「お気に入り」等にご登録されている場合は、新しい URL への変更をお願いいたします。

より見やすく、使いやすいサイトを目指して参りますので、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

**新 URL はこちら** ⇒ <https://kagoshimas.johas.go.jp>

**相談員からのメッセージ****●じん肺画像診断における CT 検査**

米倉隆治（南九州病院）

じん肺の画像診断は胸部 X 線のみで行うべきであり、CT は必要ないと考えている先生が多くいらっしゃるようです。しかし、早期病変において、胸部 X 線写真だけではじん肺の診断が難しいことがよくあります。“産業保健ハンドブック 4 じん肺(公益財団法人 産業医学振興財団)”に次のような記載があります。

じん肺症例は多彩な変化を示すため、胸部 X 線写真の分類に当たって困難に直面する。・・・肺血管の交差部分や切線方向の投影像を粒状影と誤認して・・・。

CT は呼吸器疾患の診断分野において不可欠の手段となっているが、じん肺においても同様である。(CT は)じん肺の陰影の表現に優れており、しかも陰影の病態が理解され易い画像を提供・・・。

0/0、0/1、1/0 のいわゆる境界領域のじん肺症に対して、診断の確度を上げるために、CT の適用を積極的に活用することが望まれる。

じん肺に合併した肺がんおよび中皮腫の早期発見および早期治療の必要から、厚生労働省は、平成 16（正しくは 15）年度より管理区分 2 以上のじん肺患者に対して、定期的にヘリカル CT を年 1 回施行することを事業者にも義務付けた。

以上、じん肺の正確な診断のために、また合併症である肺がんを早期に見つけるためにも、胸部 X 線でじん肺が疑われた患者さんはなるべく早く CT を撮影することが必要なようです。

**●歯ぎしり、食いしばり**

産業保健相談員 松下幸誠（担当分野：産業医学）

「歯ぎしりするほど悔しい。」「歯を食いしばってがんばる。」「喜びを噛みしめる。」など、人は咬み合わせの状態の言葉を用いて感情表現します。あごは食物を咀嚼したり嚥下する他に、病的な運動を行うことがあります。上下の歯が接触する時間は 1 日トータル 20 分以下、また、食品のほとんどが数キロ以下の咬合力で済みますが、病的噛みしめや歯ぎしりは数十分から 1 時間以上接触して、しかもその時の咬合力は体重以上にもものぼります。様々な要因が考えられていますが、未だに謎の多い病態です。それにより、歯の破折や咬耗、知覚過敏、根の吸収や破折、修復物や補綴物の脱落や破損、歯周病進行の加速、顎関節症など様々な悪い事象を引き起こし、さらには、頭痛、肩こり、不眠症、慢性疲労症候群、線維筋痛症などとの関連も取りざたされています。これは昼間でも極度のストレスや緊張状態により無意識に行われることがあります。

長時間のうつむいたスマホ操作やデスクワークなども一因に挙げられます。病的な歯ぎしりや食いしばりの多くは、歯はいつも接触するものという間違った思い込みや無意識に噛みしめるという習慣、質の悪い睡眠、生活習慣からきている場合が多く、認知行動療法や家庭理学療法で改善に向かうことが多いです。（「食いしばらない」の自己暗示。工作中的のチェックやあごのマッサージ。就寝前の深酒、スマホ、刺激物を避け、快適な寝具を選ぶなど睡眠の質を高める。ぬるめのお風呂にゆっくりと入る。睡眠時無呼吸や逆流性食道炎の治療を行うなど。）以下、歯ぎしり、食いしばりのチェックリストを挙げます。（1. 歯の詰め物、被せ物がよく取れる、2. 朝起きた時にあごがだるかったり痛かったりする、3. むし歯じゃないのにあちこちしみる、4. 歯がすり減ったり、欠けたり割れたりしたことがある、5. 歯の根元の質がくさび状にくぼんでいる、6. 上あごの真ん中や下の歯の内側の骨が出っ張っている、7. 頬の内側や舌に歯のあとがついている、8. 夜中に食いしばりで目がさめる。9. 夕方になると歯が痛くなる。）口はその人の生活習慣や心理状態をよく表すデリケートな器官です。普段のストレスチェックには、歯ぎしりや食いしばりの観点も参考になるかもしれません。

## ●局所排気装置を有効に活用する

産業保健相談員 黒沢郁夫（担当分野：労働衛生工学）

有害物質（有機溶剤、特化物、鉛、粉じん）を取り扱う事業所で局所排気装置等を活用した作業環境改善に向けて具体的に検討したいとの意向のある事業所に対しては、当産保センター（略称）は実地相談等（無料）で支援を行っています。今後とも利用されることを担当者として願っています。

局所排気装置は作業環境改善に有効な手段です。すでに局所排気装置を設置して活用している事業所では、維持管理（月次点検、年次点検）を確実にやり継続した性能の確保が重要です。特に囲い式フード、外付け式フード等の制御風速確保は性能の要です。法的に定められた点検項目を実施して性能維持を厳守して下さい。

所で、職場巡視中に、局所排気装置が有効に活用されていないのを見かけることがあります。局所排気装置の外付け式フード（発散源の外にフードがあるもの）から作業位置が離れすぎて有害物を吸い込まない位置で作業者が作業していました。これでは必要経費をかけて設置した局所排気装置の性能が有効に活用されていないこととなります。

作業位置は法的に決められた性能（制御風速）が得られるよう、設計時に決められています。微風速計がない場合、実務上、作業位置が適切か否かについては、簡易的にスモークテスター（気流検査器）で発煙した煙がフードに吸込まれているか否かで判断できます。煙が吸い込まれていれば、その作業位置が正しい位置であると目で見て分かります。このように煙の流れで正しい作業位置を確認することは、作業者にとって理解が確かなものになり、自分自身の健康を守るために必要であることを再認識できます。

今後とも局所排気装置の性能が維持されて有効に活用される様ご指導をお願い致します。

独立行政法人労働者健康安全機構 鹿児島産業保健総合支援センター  
〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル 4 階 TEL099-252-8002 FAX099-252-8003