

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で、本紙により配信しています。

産業保健活動総合支援事業のPR動画について

産業保健総合支援センターの取り組みについて、女優の「のん」さんがご紹介します。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1367/Default.aspx>

機構本部のHPから4つの動画がご覧いただけます。

◎産業保健活動 総合支援事業編

産保センターが働く人の「こころ」と「からだ」の健康を全力で応援します。

◎産業保健総合支援センター編

両立支援のための職場づくり、体制づくりを産業保健総合支援センターが応援します。

◎地域産業保健センター編

地域産保では労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や労働者を対象として労働者の健康相談や保健指導のサービスを無料で受けることができます。

◎メンタルヘルス対策支援事業編

産業保健総合支援センター、地域産業保健センターでは職場のメンタルヘルス対策を無料で支援しています。



YouTubeからもご覧ください。「産業保健総合支援」で検索！

治療と仕事の両立支援に関する特別マンガが公開されました！

もしも「サラリーマン金太郎」が中小企業の社長だったら・・・

https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/sanpo/topics/ryoritsushien_kintaro2019.pdf



両立支援コーディネーター基礎研修の開催について

令和元年度下半期(10月～3月)両立支援コーディネーター基礎研修日程が公表されました。

※ 令和元年11月29日(金)に鹿児島でも開催されます。受付期間は、9月2日(月)13時から9月6日(金)17時まで、結果通知は、9月17日(火)にメールで通知されます。機構HPよりお申し込みください。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1426/Default.aspx>



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では、メンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援対策をはじめ、産業保健に関する様々なご質問・ご相談を受け付けています。電話やFAX、ホームページからもお気軽にご相談ください。

Tel: 099-252-8002 Fax: 099-252-8003

https://kagoshimas.johas.go.jp/about/about_category/otoiawase

**平成30年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」(確定値)が公表されました！**

平成30年における職場での熱中症による死亡者数は28人と、平成29年と比べて2倍となっています。死傷者数(死亡者数と休業4日以上の上業務上疾病者数を加えた数)は、1,178人と前年の2倍を超えています。熱中症による年間の死傷者数は、近年400～500人台でしたが、1,000人を超えたのは、過去10年間で最多となっています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04759.html

「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン(令和元年5月～9月)実施中!

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000505935.pdf>

『第13次労働災害防止計画の初年度目標達成』(鹿児島労働局)

平成30年の鹿児島県における労働災害発生状況は、休業4日以上の上死傷者数が1,936人で、前年より25人(1.3%)減少しており、2年連続の減少となりました。

一方、死亡者数は13人で、前年より8人(38.1%)減少しています。

https://jsite.mhlw.go.jp/kagoshima-roudoukyoku/news_topics/houdou/2019-0423-2.html

「過重労働による健康障害防止のための総合対策について」を改正しました!(厚生労働省)

今般、長時間労働の是正等の働き方改革の推進を目的とした働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(平成30年法律第71号)により、労働基準法(昭和22年法律第49号)、労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)、労働時間等の設定の改善に関する特別措置法(平成4年法律第90号)等が改正され、罰則付きの時間外労働の上限規制の導入や長時間労働者への医師による面接指導の強化、勤務間インターバル制度の導入の努力義務化などが行われ、一部の規定を除き平成31年4月1日から施行されたところです。

今回の労働基準法、労働安全衛生法等の改正の趣旨を踏まえ、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」が改正されました。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000498824.pdf>

鹿児島働き方改革推進支援センターを開設しました！（鹿児島労働局）

働き方改革の実現に向けて、中小企業・小規模事業者等を対象に、長時間労働の是正、非正規雇用労働者の待遇改善、生産性向上による賃金引上げ、人手不足の緩和に向けた取組を支援するため、「働き方改革推進支援センター」が設置されました。

働き方改革支援センターでは、様々な関係機関と連携し、労務管理・企業経営等の専門家による電話相談や企業訪問相談等を完全無料で実施されます。

https://jsite.mhlw.go.jp/kagoshima-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/hatarakikata.html

産業保健相談員からのメッセージ**●前屈みはダメ ～ボディメカニクスで負担軽減～**

産業保健相談員 岡村 俊彦（担当分野：労働衛生工学）

ご存じの方も多いとは思いますが、「ボディメカニクス」とは人間の運動機能を力学的に捉え、身体への負担を軽減する技術のことで、看護・介護作業でよく取り入れられています。例えば、力が必要な看護作業の場合、膝を曲げ、腰を落として患者さんなどになるべく近づくことで、特に腰部への負担を軽減します。大腿筋などなるべく力を発揮できる筋肉を使う、足先を動作方向に向ける事でひねりを少なくする、てこの原理を使う、といった原則もあります。少ない力で無理なく作業ができるので、作業者の負担軽減や事故防止だけではなく看護・介護される側の負担が少なくなることも特徴です。

ボディメカニクスは看護・介護を仕事とする人だけのものではありません。自宅などで介護をする人にはもちろん、荷物などの物体を扱うなど、筋力を必要とするあらゆる場面で活用できます。人間の重心はおへそのあたりにありますが、重量物を持っている場合、その重量物と人間の間に重心は移動し、それを作業者の体で支えることとなります。この際も重量物になるべく近づく、腰を落とすといったボディメカニクスを利用することで、負担の軽減が可能となります。負担を軽減するための道具や器具を使うことも有効です。ここでは解説しきれませんが、インターネットで検索すれば、動画を含め、ボディメカニクスに関する分かりやすいサイトが見つかりますので、特に腰痛に悩む人などは、一度ご覧になってください。とりあえず、もっともシンプルものをひとつ。

【前屈みにならない】

これだけでも心がけてもらえれば、日々の仕事、生活がだいぶ楽になりますよ。

●食べる楽しみいつまでも！！

産業保健相談員 川越 佳昭（担当分野：産業医学）

2017年日本歯科総合研究機構がNDB(ナショナルデータベース)のレセプトデータ約156万件を解析したところ、50、60、70歳代のどの年代においても、残っている歯の本数が1本ずつ増加するごとにほぼ直線的に1か月あたり医科の医療費が減少していました。つまり歯を1本でも多く残すことで、医科の医療費が少なく、健康であることがわかりました。

歯を失うとよく噛めなくなる。すると早食いになったり、柔らかい食品や糖質の高い麺類を好むようになり、ますます咀嚼や嚥下力が落ち、肉や魚などのタンパク質の摂取量が減少してしまいます。これが糖尿病をさらに悪化させたり、高齢者の低栄養、運動機能の低下、ひいては閉じこもり、骨折などの負のスパイラルへの突入となってしまいます。

近年要介護状態の前状態としてフレイル（虚弱）という言葉が一般的になってきましたが、このフレイルが始まる初期のサインとして口の衰え（オーラルフレイル）が現れることが知られてきました。そしてフレイルは、要介護状態になる原因ではあるが、まだ要介護にはなっておらず、早期に発見し適切な介入を行うことにより、健常者へ戻ることが可能とされています。

歯科医院での定期管理を行い歯の喪失予防を行う。また、たとえ歯を失って義歯を装着することになっても、しっかり噛んで食事ができる口腔機能を維持することが、少子高齢社会を迎えた日本において人生100年時代を生き残る第1歩になると考えられます。

●「働く人」とストレッサー

産業保健相談員 長友 医継（担当分野：メンタルヘルス）

アメリカ国立労働安全衛生研究所の職業性ストレスモデルによると、「働く人」のストレッサーには、職場のストレッサーと仕事以外のそれがあります。仕事の量や質などの職場環境や人間関係などの前者への対策はよく検討されていますが、後者へも注意を払う必要があります。

仕事以外のストレッサーは、家庭生活・社会生活上の問題です。なかでも、人生上の大きな出来事である自分や家族の怪我・病気や死、離婚や結婚、妊娠や出産、介護、子供の結婚・自立、引越などは注目されています。

しかしラザルスは、このような人生上の大きな出来事よりも、日常生活での小さな苛立ち事の積み重ねがストレッサーになり、心身の健康に重大な影響を与えることを指摘しています。小さな苛立ち事とは、通勤時の混雑、親戚・友人・近所と上手くやっていけないこと、大気汚染や近隣騒音などです。

ストレッサーへの対処法としては、まず、問題点に正面から向き合い、状況の改善を目指す「問題焦点型対処法」があります。しかし、現実社会では、小さな苛立ち事のようにこの方法では対処しきれない事例が多々あります。このような場合、ストレス反応で生じた不安やいらいら感などの情動を軽減することで、ストレスの軽減を図る「情動焦点型対処法」が有効です。

これには、「働く人」が普段意識しないで行っているスポーツ、旅行、入浴やマッサージなどが相当しますが、臨床の場で治療の一環として用いられている技法の膈下丹田呼吸法や自律訓練法などもあります。

以上のように、「働く人」のストレスは職場や人生上の大きな出来事にその原因を求めがちですが、日常生活上の苛立ち事にも注意を払い対処法を検討する必要があります。

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