

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。

【新年のごあいさつ】



新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない状況において、ご利用者並びに関係機関の皆様には、当センターの事業運営につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

今後も、より一層皆様のご要望に応えられますよう職員一同努めてまいりますので、本年も昨年同様ご利用いただきますようお願い申し上げます。

鹿児島産業保健総合支援センター 職員一同

新型コロナウイルス感染症について(厚生労働省ホームページから)

感染リスクの高まる「5つの場面」 年末年始特設サイト

この冬は、静かな年末年始を

今年の冬は、いつもと違う、初めての冬です。
感染拡大が続いています。引き続きのご協力をお願いします。

飲食は
家族、いつも
の仲間と

帰省は、
慎重に
検討を



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや肴などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のほろ酔いでは、短時間の食事には比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり雑音が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、目カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 床の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の遣いや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



この今も
闘っている
医療現場の
ためにも。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

治療と仕事の両立支援オンライン地域セミナー(事前登録受付中)



オンライン地域セミナー(九州・沖縄エリア)が以下のとおり開催されます。

日時:令和3年1月25日(月)13:30～

第1部 パネルディスカッション 13:30～15:00

パネリスト

児玉 史彦氏(株式会社新日本技術コンサルタント 総務部 部長)

益田 浩志氏(宮崎商工会議所 総務部総務課長)

柳田 友子氏(宮崎商工会議所 総務部総務課 主事)

畑野 真紀氏(江津しょうぶ苑有料老人ホーム)

加來 敬博氏(江津しょうぶ苑有料老人ホーム)

コーディネーター

江口 有一郎氏(医療法人ロコメディカル 副理事長 ロコメディカル総合研究所 所長)

第2部 オンライングループワーク 15:30～17:00 先着 30名(令和3年1月12日締切)

このグループワークでは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場の両立支援を行う上での悩みや具体的な取組等について考えます。

治療 両立ナビ

検索

「衛生委員会活性化Webセミナー」を開催しました！

衛生委員会 活性化テキスト



独立行政法人 労働者健康安全機構

令和2年11月30日(月)、当センターで初めてのWeb会議システム(Cisco社Webex)を活用した「Webセミナー」を開催しました。セミナーでは、衛生委員会における議題のマンネリ化や形骸化をどのように改善していくかの解説を行いました。また、セミナーには、80名を超える申込みがあり、概ね有益との感想もいただきました。当センターでは、今後もコロナ禍の中、継続して「Webセミナー」を開催する予定としています。希望するテーマ等がございましたら、当センターまでご連絡ください。ご参加いただきました皆様ありがとうございました！

セミナーで使用しました「衛生委員会活性化テキスト」を希望される方は、当センターまでご連絡ください。



産業保健相談員からのメッセージ

●コロナ禍に思う ―悔ることなく慎重に対処するが望ましい。

産業保健相談員 野添 新一（担当分野：メンタルヘルス）

コロナ感染について、いままであまり縁のないものと捉えていた。感染状況を今年3月と6月を比すと、細胞変異はあっても重症者等は少ないという情報に安堵していた。しかし「疾病と世界史(上・下)ウィリアム・H. マクニール著、佐々木昭夫訳」にある「病気を引き起こすミクロの生物体に対して人間の知力は何千年の間ほとんど手探り状態だった」との記録を見るとコロナ軽視は危険だと思う。8月末になると県下の感染者は増加し、加えて「新型コロナウイルスは、インフルエンザ以上に“タフ”で、体外でも三日間ほど?長生き”することや、物の表面などに付着して人体に入り込むので、頻繁な消毒が必要」とある(文藝春秋6月号)。丁度約100年前1920年パンデミックで有名なスペイン風邪では、県内の死者は第1波では少なかったが「第2波では細胞変異によると思われる理由で、死者は半年で県内4810人を数えた。この時、初めて県内でもマスクも使用されたが、第3波では患者の多くは軽症で免疫を獲得していた。」令和2年6月、南日本新聞。

疫病は有史以来世界各地で毎年のように発症、記録史によると中国湖南省では2世紀に初めて発生、以後数年毎に発症し、17、18世紀は4回も発症、沈静化の傾向は18世紀に「人間の食物に肉と畜乳が多くなり、蛋白質の摂取が増えたこと、つまりあらゆる感染症に関してヒトが体内に抗体を作る能力を高めたこと」にあった。抗体自体が蛋白質であり、蛋白質が提供する化学的な材料で形成され、感染症に対する抵抗力が高まったことによる(疫病と世界史(上・下))。それでは、日常の食生活で免疫力維持ができていればコロナ感染は心配しないでよいのだろうか。問題は簡単にはいかない。1970年代HIVウイルスによる感染(エイズ)が爆発的に流行、原因は人間の行動様式の変化にあった。つまり、宿主から宿主へのウイルスの移動が容易になっていた。「男性同性愛者間の性的乱交やヘロインの静脈注射その他気分を盛り上げる麻薬の使用増加にあり(現在は低下している)、感染した個人から新しい宿主へウイルスの移動が容易になり、感染を大きく押し上げたのである、結果はまさに目を見張るものだった(疫病と世界史(上・下))」。大切なことは日頃から(1)食事による高い免疫力の維持と、(2)生活習慣つまり正しい行動様式の形成にあると思う。

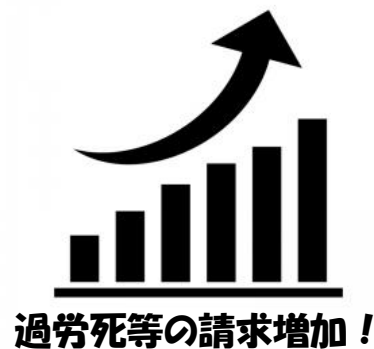
【2020（令和2）年10月1日付けメールレター211号掲載】

●令和元年度の「過労死等の労災補償状況」について

産業保健相談員 前田 雅人（担当分野：産業医学）

令和2年6月26日に令和元年度の過労死等の労災補償状況について厚生労働省から発表されたので、内容について取りまとめてお伝えしたいと思います。

脳・心臓疾患に関する事案の労災補償状況の請求件数は昨年度より59件増の936件となり、請求件数と支給決定件数の多い業種は「運輸業、郵便業」、卸売業、小売業、多い職種は「輸送・機械運転従事者」、専門的・技術的職業従事者」でした。年齢は「50～59歳」、「60歳以上」、「40～49歳」の順に、中高年に多い傾向がみられ、時間外労働については、「評価期間1か月」の「120時間以上～140時間未満」が最も多く、「評価期間2～6か月における1か月平均」では「80時間以上～100時間未満」に多くみられる結果となりました。脳・心臓疾患については、特に「運輸業、郵便業」、卸売業、小売業」に関わる中高年の労働者について、長時間の時間外労働を避けるように強く指導する必要性を感じました。



一方、精神障害に関する事案の労災補償状況の請求件数は2,060件で昨年度より240件増し、先に述べた脳・心臓疾患の2倍以上でした。しかも未遂を含む自殺件数は202件でした。請求件数と支給決定件数の多い業種は「医療、福祉」、「製造業」、職種は「専門的・技術的職業従事者」、「事務従事者」でした。年齢は「40～49歳」、「30～39歳」、「20～29歳」の順であり、脳・心臓疾患と異なり若い労働者に多く、時間外労働も1か月平均「20時間未満」が最も多い結果でした。関連する出来事としては「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」、「仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった」などがあり、職場環境の問題が大きく、産業医が如何に関わっているか、考えさせられるデータでした。

令和2年度は新型コロナウイルスによる自粛等の影響が出てくるでしょうから、特に精神障害に関する労災状況の変化に注目してみたいと思います。

【2020（令和2）年11月2日付けメールレター212号掲載】

●秋の異変

産業保健相談員 大迫 政智（担当分野：メンタルヘルス）

今年は、春から変だった。

定例仲間の食事会も1月に新年会をしたっきり……。

それはもちろん昨年11月下旬に中華人民共和国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス（COVID-19；CoronaVirus Disease 2019）が、今年1月末には世界への広がりを見せ始めて以後「三密回避」が予防の基本と知られたからだ。

クリニックでも受付の透明シールド、消毒液の設置、マスクの確保等々、周囲の様々な人の助けを借りながら大わらわだった。

例年5～7月にかけて受診するのが通例の5月病だが、今年はあまり出くわさなかったのに始まり、「人混みには出たくありませんから」と受診控えの続いて迎えたこの秋になって、異変はノツソリとその首をもたげた。

「5月病そっくりさん」の受診が増えたのだ。

今年は春から学校は休校続き、そのあと遠隔授業。会社も時差出勤やテレワーク。この春は5月病の起こる条件が揃わなかったのだろう。夏休みを終えた9月頃から、授業も出勤も徐々に再開し始め、ここに至って5月病の条件が揃い始めたということなのかもしれない。

春のころ「遠隔授業なので授業を受けられます」と報告する不登校の子もいた。秋になって「みんながマスクする世の中なので外出しやすくなりました」と報告する社会不安障害の人もあった。

コロナ禍も、まさに悲喜こもごもという様相なのである。

さて冬が来る。

初秋のTVワイドショーでは「新型コロナウイルスの知見は出揃ったので過度の不安は不要」と言う識者もいた。今この冬の木枯らし乾燥期、インフルエンザの季節を迎えて、慢心を戒める識者ばかりになった。

あの春の異変がこの冬の異変へと拡大増加しないように、手洗い・うがい・マスク・三密回避 etc、どの職場でも可能な限りの予防を心がけるようにしたい。

【2020（令和2）年12月1日付けメールレター213号掲載】

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

