

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。

Webセミナーのご案内



新入社員のためのセルフケア Webセミナー 参加無料

日時：令和3年4月23日（金）14：00～16：00

対象者：新入社員、若年労働者に限らず、人事労務担当者、管理監督者等の参加も可能です

定員：100名
申込期限：令和3年4月19日（月）

テーマ1：新入社員の生活習慣からつくる人生！
講師：鹿児島産業保健総合支援センター 産業保健相談員 徳永 雅子（保健師、鹿児島純心女子大学名誉教授）

テーマ2：メンタルヘルスケア
～ストレスへの気づきと対処～
講師：鹿児島産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策促進員 豊里 修（社会保険労務士、産業カウンセラー）

さんぽセンターでは、今春入社されました社員等を対象とした Web セミナーを開催いたします。セミナーでは、これから職業生活を送るための健康管理として、食生活を含む生活習慣やメンタルヘルスケアについて解説します。是非ご参加ください！



衛生委員会活性化Webセミナー 参加無料

※令和2年11月30日（月）に開催したWebセミナーと同じ内容です

日時：令和3年4月26日（月）14：00～15：30

対象者：事業者、衛生管理者、人事労務担当者など
※産業医も参加できますが、日医認定産業医の単位取得はできません

定員：100名

申込期限：令和3年4月19日（月）

労働者数50人以上の全ての事業場では、衛生委員会を設置し、毎月1回以上開催することが義務付けられていますが、議題のマンネリ化や衛生委員会を開催する際にお困りのことはございませんか。当Webセミナーでは、独立行政法人労働者健康安全機構が作成したDVD映像、資料「衛生委員会活性化テキスト」を使用して、衛生委員会を実施する上でのポイントをわかりやすく解説します。

Webセミナーの申込方法等

- 申込方法：HP メールフォーム、QR コード
- 申込期限：各セミナー令和3年4月19日（月）まで
- ※ 参加 URL、参加番号（アクセスコード）、パスワード等を4/22（木）までにメールにてご案内します。
- ※ ご記入いただいた個人情報は、セミナーに関するご連絡、セミナーの参加登録以外で使用することはありません。



ポータルサイト「さんぽセンターWeb ひろば」を開設しました！

産業保健総合支援センター等の認知度向上を目的として、ポータルサイト「さんぽセンターWeb ひろば」を令和3年2月1日(月)から開設しました。



「さんぽセンターWeb ひろば」には、産業保健総合支援センターが行う具体的な事業内容について、俳優の谷原章介さんが紹介する3本の動画（「さんぽセンター篇」、「地さんぽ篇」及び「メンタルヘルス篇」）も公開しています。

【さんぽセンターWeb ひろば】

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

「会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症感染防止のためのポイント」

独立行政法人労働者健康安全機構では、「会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント」のビデオを制作しました。

このビデオは会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げる5つのポイントを紹介していますので、是非ご活用ください。

【詳細】

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1923/Default.aspx>



産業保健相談員からのメッセージ

●金属アーク溶接作業等に対する新しい規制について

産業保健相談員 東 正樹（担当分野：労働衛生工学）

令和3年4月1日から金属アーク溶接等作業で生じる「溶接ヒューム（金属溶接等作業において加熱により発生する粒子状物質）」が新たに特定化学物質として規制対象となります。

この改正に伴い金属アーク溶接作業等における溶接ヒュームの測定に関する問い合わせが増えているので、この場を借りて現状について説明いたします。

今回の改正における最も特徴的な点は、屋内作業場における金属アーク溶接等作業について、(1)「全体換気装置による換気等」と(2)「溶接ヒュームの測定、その結果に基づく呼吸用保護具の使用及びフィットテストの実施等」が義務化されたことです。

特に「溶接ヒュームの測定、呼吸用保護具の使用及びフィットテスト」は特定化学物質障害予防規則（特化則）第38条21で新たに規定されたものであり、溶接ヒュームの測定内容は労働安全衛生法第65条及び特化則第38条に規定する作業環境測定と異なっています。すなわち、測定方法はいわゆる個人ばく露測定（N=2以上）を行うこととなっており、測定には個人が装着することができるサンプラー（分粒装置）が必要です。しかし、今般の改正による需要の急激な増加によってメーカーの生産が追い付いておらず、測定を担う作業環境測定機関の多くがこのサンプラーを入手できていません。また、この状況は改正特化則等が施行される4月頃まで続くと思われれます。

そのほか、呼吸用保護具が適切に装着されていることの確認（フィットテスト）について、令和4年4月1日から義務付けられる予定でしたが、確認方法の基準である日本産業規格（JIS）の改正作業が遅れていることから、令和5年4月1日に延期することとなっています。

したがって事業場の安全衛生担当者の方におかれましては、これらの事情を鑑み、溶接ヒューム等の規制への対応について計画的な準備をお願いいたします。

詳しくは、厚生労働省のホームページ及びリーフレットをご参照ください。



- ・労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令等の施行等について（厚生労働省 HP）
<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T200424K0010.pdf>
- ・溶接ヒュームの濃度の測定、呼吸用保護具の使用などについて（厚生労働省 HP）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12725.html

【2021（令和3）年1月4日付けメールレター214号掲載】

●「コロナ禍に思うこと」

産業保健相談員 竹之内 薫（担当分野：メンタルヘルス）

新型コロナウイルス感染症が世界的に広がりを見せてから、1年が経過しようとしている。昨年夏前一端落ち着くかと思われたが、現在第3波と言われる感染拡大が続いており、感染力の強い変異種の存在などまだまだ先が見えない状態が続いている。我々の生活様式や仕事のやり方も大分変更せざるを得ない状況である。緊急事態宣言も発令されているが効果の程はどうであろうか。

飲み会、懇親会が行われなくなった。私も約1年参加していない。これまで飲み会、懇親会などで出来ていた様々な交流ができなくなった。大学へ入ったばかりの新入生などは、友達作りができなくなり、メンタル面の心配がある。支援者もいろいろな会議や研修の場で顔の見える関係作りをしばしば言われるが、それも出来ない状況が続いている。

また県外への出張が無くなり、全国レベルの会議や学会等の参加もオンラインとなり、現地に行かなくなり、他県の先生方との交流が出来なくなった。しかし学会はいままで参加できなかった同時刻の講演をみることが出来る副産

物もあり、良かったり悪かったりである。

医療従事者への差別偏見がみられたとの報道にも心が痛む。クラスターの発生した病院の従業員ということで、濃厚接触者でなくても様々な拒否が起こっている。県精神保健福祉センターへの医療従事者からの直接の相談はほとんど見られないが、実際には精神的に追いつめられて、離職する人も相当数いると思われる。外国にてコロナ感染者が退院する場面で、医療従事者から拍手で送られ、近隣の人々から拍手で迎えられる報道をみると、このような差別がみられる日本ではなかなかみられない光景である。正しく恐れることがいかに難しいか実感する。

今後も流行語大賞にもなった3密を避ける行動を続けたいといけない生活が続く。多くの人々がこもった生活のためストレスが増え、飲酒量が増えている可能性がある。女性の自殺も増加しているとの報告もあり、また今後経済の低迷で生活困窮者の増加も懸念され、自殺者数が増加しないことを願うが、今後も自殺をほのめかす人々に対し、TALK（Tell, Ask, Listen, Keep safe）の原則をふまえて支援していかなければと思う。



【2021（令和3）年2月1日付けメールレター215号掲載】

●「タバコ煙にひそむ新型コロナ感染リスク」

産業保健相談員 桶谷 薫（担当分野：産業医学）

喫煙者が非喫煙者に比べ14倍も新型コロナウイルス感染症の症状が悪化しやすいというデータが武漢からだされ、死亡率も3倍以上になることが明らかになってきました。さらに喫煙室という狭い空間で大勢がマスクせずにタバコを吸うことは、密閉 密集 密接の三密となり、国内ではこの喫煙室内での感染が疑われる事例もでており、あちこちで喫煙室・喫煙コーナーの閉鎖が行なわれています。

タバコの煙には様々な健康への害となる物質がふくまれ、肺がんや虚血性心疾患などのリスクとなることはわかっていますが、新型コロナ感染にも影響を与えることが国内外から報告されてきました。

新型コロナウイルスは細胞表面のACE2受容体を足掛かりに細胞内に侵入していきますが、タバコの煙に含まれる微細粒子物質（いわゆるPM2.5）はこのACE2受容体を増加させるという研究結果がでています。タバコの煙にさらされることで新型コロナウイルスが体内へはいる入口が増えてしまうことになるのです。

この微細粒子物質は、紙巻タバコだけでなく加熱式タバコからも排出されます。さらにタバコの煙は喫煙者の呼気や衣類、周囲の壁やカーテンなどからも検出され、出生前の胎児でさえ家族に喫煙者がいることで受動喫煙によってACE受容体関連遺伝子が過剰に発現することがわかっています。

喫煙者本人はもちろんですが、周囲のタバコを吸わない大切な方々の新型コロナの感染や重症化リスクを高めてしまいます。

生活の変化によりストレスがたまりやすいこの時期、喫煙したい気持ちが高くなるかもしれませんが、禁煙を補助する治療薬やガム、パッチなどの市販薬など様々な方法を利用して自分自身と周囲の大切な方々のために是非この機会に禁煙を試みてください。



【2021（令和3）年3月1日付けメールレター216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