

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。

サポートします！治療と仕事の両立

「治療と仕事の両立支援」とは、病気を抱えながらも、働く意欲・能力のある労働者が、仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また、治療の必要性を理由として仕事の継続を妨げられることなく、適切な治療を受けながら生き生きと働き続ける社会を目指す取り組みです。

病気を抱える労働者の健康や安全に配慮した職業生活を支援することは、企業の健康経営の実現のためにも、治療と仕事の両立に向けた環境の整備は重要です。

治療と仕事の両立支援対策は、今、企業が取り組むべき大きな課題の一つです。

当センターでは、両立支援促進員(社会保険労務士、産業カウンセラー等)が治療と仕事の両立支援に関する相談・各種支援に無料で応じています。また、医療機関にご協力いただき、両立支援に関する相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください！



サポートします！

治療と仕事の両立

事業者や人事労務担当者、疾病を抱える労働者が、病気の治療と仕事を両立するために生じる様々な問題や悩みについて、解決方法を考えませんか？
鹿児島産業保健総合支援センターの両立支援促進員(社会保険労務士、産業カウンセラー等)が無料で相談・支援に応じます！

事業者・労働者(両方)からの相談対応

【相談例】

- ▶ 治療しながら働く方法を相談したい。
- ▶ 休職や復職について相談したい。
- ▶ 利用できる支援制度について知りたい。
- ▶ 職場での両立支援の取組方法を相談したい など

事業場訪問での個別訪問支援

事業場を訪問し、治療と仕事の両立に関する制度の導入などについて支援を行います。

【相談例】

- ▶ 両立支援や就業機会に関する情報提供
- ▶ 管理職層者・労働者向けの教育研修
- ▶ 職場の相談体制や規程等の整備についての教育
- ▶ 勤続制度・休職制度の整備についての教育 など

事業者・労働者(両方)・医療機関との個別調整支援

事業者と労働者(患者)が治療と仕事の両立に取り組むための支援を行います。

【支援例】

- ▶ 医療機関との連絡調整
- ▶ 規程・制度の整備
- ▶ 両立支援プランの作成 など

啓発セミナー

事業者、労働者、医療従事者などを対象に、治療と仕事の両立支援の普及・啓発を目的としたセミナーを行います。

利用申込書(裏面)もしくはホームページよりお申し込みください。

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 鹿児島市上之郷町25-1 中央ビル4階
 TEL 099-252-8002 FAX 099-252-8003

仕事をあきらめる前に、まずご相談ください！

相談無料

治療と仕事の両立支援相談窓口のご案内

対象 働きながら治療を受けている患者さんとそのご家族、事業場担当者など
(※医療・業務終了後には就業が困難となる疾病を対象としています。)

支援内容 仕事を辞めずに治療が継続できる働き方の相談など

労働者(患者)からの相談対応

- ▶ 治療しながら働く方法を相談したい
- ▶ 休職や復職について相談したい
- ▶ 復職手当金とはなにか知りたい
- ▶ 障害年金などの利用できる支援制度について相談したい など

事業場との調整

- ▶ 上司や人事労務担当者への啓発などについて教えてほしい
- ▶ 業務内容の調整など、治療と仕事を両立するための取組がほしい など

主治医との調整

- ▶ 主治医と事業場との連携について知りたい
- ▶ 主治医に就業意欲を伝える際のアドバイスがほしい

両立支援相談窓口一覧

- 鹿児島医療センター がん相談支援センター
【相談日時】 毎月第1・3火曜日 10:00-13:00 TEL 099-223-1151(内線)
- 鹿児島大学病院 がん相談支援センター (鹿児島市)
【相談日時】 毎月第3・5木曜日 10:00-12:00 TEL 099-279-6862
- 鹿児島市立病院 がん相談支援センター
【相談日時】 毎月第4水曜日 10:00-12:00 TEL 099-230-7000(内線)
- 鹿児島市立病院 がん相談支援センター
【相談日時】 毎月第2・4木曜日 10:00-12:00 TEL 099-23-5227(内線)
- 川内市医師会立市民病院 患者サポートセンター (川内市)
【相談日時】 毎月第4水曜日 13:00-15:00 TEL 0996-23-1111(内線)
- 鹿児島産業保健総合支援センター
【相談日時】 月曜日-金曜日 8:30-17:15(休日、年末年始除く) TEL 099-252-8002

鹿児島産業保健総合支援センターの両立支援促進員(社会保険労務士又は産業保健士)が相談に応じています。(就業終了)

まずはお電話ください！

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 鹿児島市上之郷町25-1 中央ビル4階
 TEL 099-252-8002 FAX 099-252-8003

労働者の健康保持増進のためのTHP普及セミナーのご案内

厚生労働省が策定した「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」が令和2年、令和3年に改正され、事業場の特性に合った健康保持増進措置への取り組み、医療保険者との連携等の見直しが行われました。

労働者の心身両面の健康保持増進を図ることは、事業者にとって「労働生産性向上」、「労働災害の減少」、「メンタルヘルスの改善」といったメリットがあることが、学術研究の成果などでも示されています。

事業場における「心とからだの健康づくり」の取り組みへの一歩としていただくため、事業者等を対象とした「労働者の健康保持増進のためのTHP普及セミナー」をオンラインで開催いたします。

本セミナーでは、独立行政法人労働者健康安全機構が作成したDVD映像により、THP指針の改正ポイント、改正THP指針に沿った取組事例をわかりやすく解説します。

日時 令和3年10月29日(金)14:00～15:00
(Cisco社 Webexを使用します)

対象者 事業者、衛生管理者、人事労務担当者など

定員 50名

申込方法 下記のメールフォーム URL もしくは右記のQRコードからお申し込みください。

<https://ssl.formman.com/t/gFqY/>

※ **令和3年10月22日(金)まで**にお申し込みください。



両立支援コーディネーター基礎研修のご案内

治療と仕事の両立支援を取り組む上で、事業場内の制度整備とともに、患者（労働者）、医療機関、企業間の橋渡しの支援を行う両立支援コーディネーターの役割が求められます。

労働者健康安全機構では、両立支援コーディネーターの養成を図るため、両立支援コーディネーター基礎研修をオンラインで実施しています。

詳しくは、機構本部ホームページをご覧ください。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1968/Default.aspx>



忘れていませんか？ 歯科特殊健康診断

労働者を対象とした歯科健診等の重要性を啓発するためのツールとして、「最近、歯医者さんに行っていますか？」、「忘れていませんか？ 歯科特殊健康診断」のリーフレットが日本歯科医師会ホームページに公開されています。

事業場における歯科健診、歯科保健指導等の普及啓発にご活用ください。

https://www.jda.or.jp/occupational_health/



産業保健相談員からのメッセージ

●「赤血球は口ほどにモノを云い」

産業保健相談員 山中 隆夫（担当分野：メンタルヘルス）

ストレスチェックが盛んに行われている産業保健の現場では首をかしげたくなることが起こる。

事前に配布された調査票では、「頭痛がする」「食欲がない」「眠れない」「意欲がわからない」「体がきつい」などといった（うつ状態の可能性さえ疑われそうな）愁訴が記されているにも拘らず、肝腎のストレスチェック表には何も記されていないのだ。怪訝に思って調査票の症状を本人に確かめてみると、「治りました」「今はありません」と判を押したような返答が返ってくる。当然、結果は正常範囲内となるのだが、“何等か”を警戒して、ものが言えなかったようなのだ。言わば、三猿（見ざる、聞かざる、言わざる）を余儀なくされたようなのだ。

このような時、産業医スタッフが職場ストレスの有無を見つける手段は他にないものであろうか？

信頼性の高いストレスマーカーとしては、従来からストレス学説（全身適応症候群）の元祖とされるH. セリエに由来するコルチゾールの測定がある。しかし、これでは金も時間もかかるので、すぐ現場には用立てられない。

では、すでになされているルーチンな臨床検査データのなかで、簡単に代替できるものは他にないであろうか？

それがあるのである。末梢血中のRBC、Hb、Htである。

これらの数値が増多傾向を示すとき、つまりは（相対的）赤血球増多状態にある時はストレスの関与が疑われ、かつては内科学のバイブルとされた「セシル内科学（医学書院）」ではガイスベック症候群とか、ストレス性赤血球増多症として記載されている。もちろん“真正”と異なり“相対的”なものなので特別な治療は必要ないとされている。

確かに治療は不要なのであろうが、実はこの病態の有無・程度はストレスマーカーとして使い得るのである。その理由（機序）はストレス学の古典的学説である「キャノンの緊急反応（情動・副腎髄質系反応）」において、キャノンは生体は危機に直面した時、「闘争か逃走か」といった緊急事態に備えるため、交感神経系を興奮させ、瞳孔の散大、心臓機能（心拍、心拍出量、血圧）の増強、血糖値の上昇、血液濃縮、赤血球・血小板の増加が起こることを明らかにしたことにある。この際の赤血球増加こそが血液濃縮による“相対的赤血球増多”ということになる。

このような次第で、産業保健の職場健診において、特定の職場、あるいは部署のスタッフが一律に赤血球増多の傾向を示すとき、ストレス過多の状態にあることを疑う必要がある。事実、筆者はかつて某社の某部署の男性職員にこの傾向が顕著なことから、部下を次々に病気にさせては“病院送り”にしてしまう超パワハラ上司の存在を探り得た経験がある。職員は地獄のような日々のストレスに文字通り“血の気が多くなっていた”のである。

【2021（令和3）年7月5日付けメールレター220号掲載】

●「マスク着用の習慣と口周囲の問題、その対処法」

産業保健相談員 松下 幸誠（担当分野：産業医学）

口で息していませんか？口で息するのはあたりまえと思うのも当然、口の重要なはたらきの一つです。しかしながら、常日ごろから「お口ぽかーん」状態で口呼吸ばかりしていると口の中だけではなく、全身のいろいろなところで病気や異常をおこすことがあります。新型コロナウイルス感染症流行でマスク着用が習慣化している現在、心

配されているのは、マスクをしている息苦しさや不慣れさからマスクをつけた状態での口呼吸や「お口ぽかーん状態」です。お口が乾燥することで、虫歯や歯周病がおきやすくなったり、舌やのどの炎症や痛み、口臭、味覚異常などもおこります。機能的にはかみ合わせや歯並び異常などの局所的なものから、免疫異常（細菌やウイルスから守る働きの異常）や呼吸器の病気、泌尿器科系の病気、悪い姿勢習慣による四肢体幹の異常など全身的な多くの病気と結びついてしまいます。

また、その一方でマスクの下で口は閉じているが、無意識に歯を噛みしめているパターンの場合もあります。マスク着用の習慣で口数も少なくなり微笑む場面もいつしか減ることで、口元をはじめ、あごや顔の筋肉が緊張状態になります。一日中、噛みしめっていると歯やあごの痛み、頭痛、首や肩のこり、痛みを感じ、イライラ感や疲労感、不安感を覚えたり、睡眠障害に至ったりします。

マスクをしていても、唇はしっかり閉じて結び、奥歯は少し浮かせて舌は上顎の天井に押し付けるポジションを心がけましょう。また、自宅では、指3本分くらいお口を大きく開けてストレッチしたりあごをマッサージしたりして、「あいうべ体操」（みらいクリニック院長 今井一彰先生）を毎日行いましょう。

【2021（令和3）年8月2日付けメールレター221号掲載】

● 「SNS とコロナ禍に潜む諸問題」

産業保健相談員 野添 新一（担当分野：メンタルヘルス）

社会混乱の一つに SNS の拡大・氾濫が作用しているのではないかと。特に、価値・判断の未熟な若年者に及ぼす影響は大きいと思われる。オリンピックで活躍した選手にも「死ね」とか「人間やめろ」といった誹謗・中傷のメッセージがあるらしい。気になるのは大切な親、特に母親との情報交換の機会が減っていることだと思う。日常診療でそのようなケースに直面することは多い。バス・電車に乗り込むと殆どの若者はすぐ携帯を手にして集中し続けるのをよく目にする。思春期前後の若者にとってこの時期は、親や近親者と対話の機会を得ながら「前頭前野」の発達・成長を促す大切な時期である。この機会があつて将来の人付き合いはスムーズとなるが、不足した場合はやがて引きこもりや不登校へと発展する。携帯による対面不足の影響が増えて、それらが我が国「15-39歳の若者54万人の引きこもりの増加」に関わっていなければよいが。

もう一つは我が国におけるコロナ感染症の急増で、1月、5月の7,8千人に比し8月初めには1万5千人へ激増、東京もオリンピックの影響もあるが1日5千人に増えた。誘因はインド由来のデルタ株で、しかも感染力が強く今は地方にまで拡大している。

「1918年初めてインフルエンザワクチンを作れたが、ウイルス自体は極めて不安定で、化学構造をしばしば変化させる性質を持っているため、問題は複雑化した。前の年に受けたワクチンが人体の血液中に作った抗体など菌が立たなくなってしまうウイルスによって、新たに広範な疫病的流行が始まることは、ほぼ確実となった(W・Hマクニール:疫病と世界史下)」。

世界で率先してワクチンを国民に接種したイスラエルで昨今3回目のワクチン接種を開始したが、ワクチン効果は絶対的なものではない。病原微生物も現代医療の発達した時代では存亡の危機にあり抵抗せざるを得ないからである。感染ウイルスは人類出現以前から続いており、医療技術が発展した今日にあつてもワクチン予防による過信は禁物である。感染理由は人流拡大が大きいゆえ、ウイルスの特性をよく知って各自自粛に努めるのが賢明であろう。

【2021（令和3）年9月1日付けメールレター222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