

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。

ポータルサイト「さんぽセンターWeb ひろば」を開設中です！

ポータルサイト「さんぽセンターWeb ひろば」では、産業保健総合支援センター（さんぽセンター）が行う具体的な事業内容について、わかりやすく紹介しています。

また、俳優の谷原章介さんがわかりやすく解説する動画も公開しています。是非ご覧ください。



【さんぽセンター編】



【地さんぽ編】



【メンタルヘルス編】



【さんぽセンターWeb ひろば】 <https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

メンタルヘルス対策支援のご案内

当センターでは、メンタルヘルス対策促進員（産業カウンセラーや社会保険労務士など）が事業場に訪問し、「心の健康づくり計画」の策定、相談体制の整備、職場環境の把握と改善、管理監督者向けや若年労働者（含む全社員）向けのメンタルヘルス教育・研修、メンタルヘルス不調者の職場復帰支援など、職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みを無料で支援しています。

また、事業場訪問以外のご相談（対面・電話・メール・オンライン）やオンラインによる研修にも対応いたします。

メンタルヘルス対策支援の申込については、当センターホームページの申込フォームまたは当センターホームページ掲載の「メンタルヘルス対策支援申込書」に所要事項を記入し、FAX 送信によりお申込ください。（電話、郵送、メールでは受付しておりません。）

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

令和4年度の「心の健康づくり計画」作成に係る支援申込は、令和4年4月1日から受付を開始します。

「心の健康づくり計画助成金」を利用する場合、予算の範囲内で支援申込の受付順とさせていただきます。また、助成金の申請期間等が変更となりますので、当センターと調整のうえ、支援を受けてください。

なお、申請期間中でも助成金支給申請の受付を終了する場合がありますこと、助成金支給対象となっても振込まで相当程度の期間を要することについて、ご理解いただきますようお願いいたします。



転倒予防・腰痛予防の取組について

厚生労働省では、「スベッチャダメよ！転倒予防 ムチャしちゃダメよ！腰痛予防」のキャンペーンを実施中です。このキャンペーンでは、タレントの西川きよしさんがリーダーとなり、よしもと人気芸人が、転倒・腰痛予防の方法を動画でわかりやすく紹介しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html



令和 4 年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します

厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。

令和4年においても、職場における熱中症予防対策を徹底するため、令和4年5月から9月まで、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

産業保健相談員からのメッセージ

●「歯科から骨粗鬆症患者を発見する」

産業保健相談員 門松 秀司（担当分野：産業医学）

現在、大腿骨骨折をもつ患者は20万人おり、5年生存率は50%といわれています。

その原因の多くは骨粗鬆症患者であり、特に閉経後骨粗鬆症患者は、骨折するまで自覚症状がないため、医科を受診する機会が少ないようです。

しかしながら、社会の更なる高齢化に伴い、骨粗鬆症に起因した骨折による患者の生活の質は低下、寝たきり患者の増加、死亡率の上昇にて、医療費の増大が予想されるため、早急な対応が迫られています。潜在的な骨粗鬆症患者（低骨密度患者）を早期に発見し、医科の専門医への受診を促すため、アンケートによるスクリーニング法や特定健診における簡易的な検査が現在では主流になっており、その検査精度、対象者の反応が極めて低いといわれております。潜在的患者は、骨粗鬆症の早期発見のために積極的に病院を受診する機会は少ないが、歯科治療、特に歯周病等のメンテナンスのために歯科を受診する機会は多いと考えられます。

多くの歯科医院では治療に際し、顎全体が総覧できるパノラマX線写真により、歯やその周囲の歯槽骨を診断しています。現在、松本歯科大学歯科放射線学講座 田口明教授は広島大学在任中、産科婦人科との共同研究により、歯科パノラマX線写真で観察される下顎の皮質骨の粗鬆化が、閉経後骨粗鬆症患者のスクリーニングに極めて有用であることを明らかにしました。この報告は、2004年米国レントゲン学会雑誌12月号に掲載され、パノラマX線写真によるスクリーニング能力が医科でのアンケートによるスクリーニング能力と同等であることが示されました。

このことが骨粗鬆症のスクリーニングに活用されれば、早期発見・早期治療に役立ち、医療費削減に有用と思われます。現在、広島県特に呉市において歯科治療のために撮影されたパノラマX線写真により多くの閉経後骨粗鬆症患者をスクリーニングし、歯科から医科へ潜在的な骨粗鬆症患者（低骨密度患者）を紹介する体制が整っており、鹿児島県においても現在、骨吸収抑制薬関連顎骨壊死（ARONJ）医科歯科連携シートを作成し、今後とも活用していく予定です。

【2022（令和4）年1月4日付けメールレター226号掲載】

●「発想の転換」

産業保健相談員 大迫 政智（担当分野：メンタルヘルス）

四季の中でも春は殊更にさまざまな記憶を蘇らせる季節です。

卒業・進学・就職・転勤など多様な身のまわりの変化。そしてそれらは出来事の記憶だけでなく、桜の花・新しい制服等の色彩や匂いという感覚的な記憶、笑顔や悔しさといった情動的記憶までも伴っているため、他の季節に比べてより鮮明な記憶となっているのでしょう。

ところが、2019年11月に中国武漢市から始まったコロナ対応生活のもとでの春は、受験も卒業式も入社式も新入社員研修も卒業旅行も花見も何もかもみんな変わってしまい、頬の筋肉が緩むような暖かい記憶は減り、本来なら可能なはずのことも出来ないという不全感を伴う記憶ばかりが増えていきます。コロナ禍で失ったものについて語るばかりの日々ですが、見る位置を変えるとコロナ禍で得たものも見つかるはず。

時間差出勤・在宅ワーク、そんな働き方も悪くないじゃないか。
集団に参加するのも大切だけど、一人でいられる能力も大切だと気付いたよ。
神経質も悪くないんじゃないか。
手洗い3回するからって馬鹿にするなよ。
そういう何らかの気づきのある春になれば良い。
「発想の転換」である。

【2022（令和4）年2月1日付けメールレター227号掲載】

●「ヤングケアラー問題」

産業保健相談員 山喜 高秀（担当分野：カウンセリング）

みなさんは、「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか？ 最近、新聞やTV報道でしばしば話題となっている社会問題です。北山（2011）によると、「障害あるいは何らかの困難を抱えている親やきょうだい、あるいは祖父母などの『介護』や『看護』もしくは『世話』をすることの責任を、成人と同様に担っている子どもをヤングケアラー」と定義しています。これに対して、「子どもが、手伝いの中で『介護』や『看護』もしくは『世話』をすることは、今に始まったわけではなく、昔からそれぞれの家庭で見られたことだ」と思われる人もいます。しかし、昔と今では、その様相が異なってきている現実があります。

それは、先の定義の中の「・・・責任を、成人と同様に担っている子ども・・・」の部分です。今の時代は、大人の手助けの範疇を超えて、子どもが中心にケアしている現状、さらには親のアルコール中毒やDV問題の仲裁に入ったりと、まるで「子守で」の逆転現象と言えるような「親守」の状況で苦しんでいる子どもたちが、多く存在しているということです。

この問題の背景の一つに、核家族と少子化や一人親家庭の増加によって、「共同体感覚（隣近所の家族間は、気づき合う事、頼りあう事、いわゆるお互いさま感覚）」が減ってきていることが挙げられます。物質的には豊かになりましたが、その代償としての失うものの大きさを、こういった問題を通して私たちに警鐘を鳴らしているのかもしれない。

【2022（令和4）年3月1日付けメールレター228号掲載】

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、治療と仕事の両立支援やメンタルヘルス対策をはじめ、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。
オンラインでも対応できます。

ホームページ



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