



## 労働者の健康管理を考えるWebセミナーのご案内

担当者必見！

労働者の健康管理を考える  
Webセミナーを開催します！

日 時：令和5年5月19日（金）14時～16時

参加  
無料

開催方法：オンライン（Zoomを使用）

内 容：第1部「労働衛生関係法令」14時～15時

第2部「明日から実践！健康診断と衛生委員会の活用法」15時～16時

講 師：鹿児島産業保健総合支援センター 職員

対 象 者：どなたでも（事業者、衛生管理者、人事労務担当者など）

定 員：20名

申込期限：令和5年5月16日（火）まで

申込方法：HPメールフォーム、右記QRコード

お申し込みはこちらから  
<https://ssl.formman.com/t/gFqY/>

労働者の健康確保を進めるためには、事業場における労働衛生管理の活動や労働者の心とからだの健康づくりの取組などを積極的に実施することが必要です。

さんぽセンターでは、労働者の健康管理を考えていくうえで参考となるようWebセミナーを開催いたします。

事業者、衛生管理者、人事労務担当者など、労働者の健康管理に取り組む方のご参加をお待ちしております。

## 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わかりやすく解説する動画を公開しています。是非ご覧ください。



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

## 面接指導実施医師養成ナビについて

厚生労働省では、医師の働き方改革における面接指導実施医師に関する総合サイト「面接指導実施医師養成ナビ」を開設しています。

このサイトでは、令和6年4月より施行される、長時間労働医師への面接指導実施医師が業務を行うために必要とされるオンライン講習（eラーニング）を提供するほか、医師の働き方改革制度や長時間労働医師への面接指導等に関する情報が掲載されています。

<https://ishimensetsu.mhlw.go.jp/>

## 医師の働き方改革 面接指導実施医師養成ナビ





## 産業保健相談員からのメッセージ

## ●「自律的な化学物質管理にむけて」

産業保健相談員 中甫木 直樹（担当分野：その他）

2022年の法令改正をうけて、化学物質管理が大きく変わろうとしています。

厚労省は、2022年2月24日に改正安衛令等を公布し、同年5月31日には改正安衛則等を公布しました。この改正により、危険有害性が高く健康被害が報告されている物質だけでなく、危険有害性の可能性のあるものも含めて管理が求められることとなります。このことは、単に法律を守る（法令遵守）というだけでなく、化学物質を取り扱う事業場や作業員自身が率先して健康障害予防に関わる（自律的管理）という意味を持ちます。そのため今回の法令改正が、職場の化学物質管理に大きな影響を与えると予測されています。

今回の法令改正で、重要度及び関係性が高いと思われる要点を以下に挙げます。

- (1) 規制対象物質が2021年1月1日現在、674物質であったものが、2024年4月には約2900物質に大きく増える
- (2) 労働者が吸入する有害物質の濃度について、ばく露濃度を「ばく露限界値」以下、ばく露限界値の設定がない場合は、なるべく低くする義務
- (3) 皮膚の刺激／傷害性、皮膚吸収による健康障害が起こるおそれがないことが明らかなもの以外の物質取扱い時の防護具の使用義務
- (4) 化学物質管理者の選任義務（GHS分類済み危険有害物を製造する事業場においては、化学物質管理に関する専門的な講習を修了した者その他化学物質管理に関し必要な知識・経験を有する者から選任）
- (5) 保護具着用管理責任者の選任義務（労働者のばく露防止措置の方法として、保護具を使用する場合）
- (6) 購入したGHS分類済み危険有害物を事業場内で他の容器に移し替えて保管する場合又は製造中間体であってもGHS分類済み危険有害物を容器に入れて保管する場合は、ラベル表示その他の方法により、当該容器を取り扱う労働者に内容物の種類及びその危険性・有害性に関する情報が伝わるようにする義務

などが挙げられます。

規制対象物質となる化学物質については、労働安全衛生研究所ホームページにて、労働安全衛生法に基づくラベル表示・SDS交付の義務化対象物質リスト、候補物質のリストが公表されています。事業場で取扱う化学物質について、SDS／ラベルとばく露低減措置の内容について改めて御確認をお願いいたします。

【2023（令和5）年1月 メールレター238号掲載】

## ●「疲労をいかに克服するか」

産業保健相談員 網谷 東方（担当分野：メンタルヘルス）

疲労は、身体的な不調に加え、認知能力の低下や注意力の欠如とも関連し、労働者にとって、作業効率の低下や事故のリスクを高める可能性があります。さらに、疲労は慢性的な健康状態のリスクを増加させるだけでなく、欠勤率の上昇と関連しています。

COVID-19の流行をきっかけに増えたテレワークは、生産性の向上が評価される一方で、私生活と仕事の分離の欠如や“Zoom疲れ”などの新たな問題も注目されています。

疲労リスクの管理は、労働者の健康と安全を守り、円滑な組織運営のために重要であり、特にシフト制が採用されることの多い鉱業、石油・ガス、航空、輸送や医療などの業界にとって重要であるといわれています。

そもそも疲労とは何でしょうか。

強度の高い運動時に産生される乳酸は、長い間、疲労物質だと考えられてきました。さらには、日常生活における疲労など、実際にはほとんど乳酸が蓄積していない状況でさえ、乳酸が溜まっていることで疲労しているという説明がなされることがありました。しかしながら、多くの研究の結果、乳酸は疲労の原因ではないという見方が強

くなっています。疲労には、少なくとも身体的疲労と精神的疲労の2つがあります。いずれの疲労においても活性酸素が中心的な役割を担っているということが分かり、徐々に疲労のメカニズムも解明されてきています。

疲労改善には、軽い運動、栄養補給、音楽、森林浴、様々なリラクゼーションやマインドフルネスなどが有効であることは科学的に実証されていますが、最も効果が高いのは、睡眠であると考えられています。定期的に質と量ともに十分な睡眠をとることは、脳と身体を回復させるために不可欠です。そのため、疲れを感じたら、“まずは寝る”ことです。

十分な睡眠時間を確保しても、睡眠時無呼吸症候群やうつ病など、睡眠が得られにくくなる疾患や、糖尿病や慢性疲労症候群など、睡眠をとっても疲労が回復しにくくなる疾患もあります。どうしても疲労が回復しにくいという方は、一度医療機関を受診することをお勧めいたします。

【2023（令和5）年2月 メールレター239号掲載】

## ●「楽しく働く」

産業保健相談員 岡村 俊彦（担当分野：労働衛生工学）

人はなぜ働くのか、働く動機＝ワークモチベーションは3つに大別されます。まずは経済的な動機、簡単にいえばお金のためです。自分や家族がより良い生活を継続的にこなっていくために、なるべく多くの収入を安定的に得るといことです。

二番目は自己実現の動機です。自分の持っている能力をどこかで発揮したいという気持ちです。うまくいった仕事の結果そのものが働く人にとっての報酬であり、自分の能力が伸びている、成長していることを実感する、ということもこの動機に入ります。

三番目は社会的繋がりを持ちたいという動機です。働く以上、同僚や上司や部下、お客さん、取引相手といった人との繋がりはずいぶんできます。もちろん人間関係が働くことにネガティブな影響を与えることも多いのですが、それでも誰かが喜んでくれる、誰かと助けあうといった社会的な繋がりをもつことが働く理由になることも少なくありません。

自己実現動機や社会的動機が優先され、経済的動機がないがしろにされる職場は「やりがい搾取」にも繋がり、長い目でみるといい職場とはいえなくなります。一方で経済的動機だけが優先されると、働くことそのものへの幸福感は下がります。この3つの動機付けがバランス良くあるのが理想の職場であるともいえます。

どうせ働くなれば楽しく働きたい、と誰もが思うことでしょう。仕事をする時の幸福感が仕事の結果に好影響を及ぼすことは多くの研究結果からも明らかです。たまには、「自分は楽しく働いているか」、「自分の職場は楽しいか」をワークモチベーションの視点から見直してみるのもいいでしょう。

【2023（令和5）年3月 メールレター240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