

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。

【年頭のご挨拶】

鹿児島産業保健総合支援センター 所長 草野 健

謹んで新年の賀を申し上げます。産業保健関係の皆様にはご健勝で穏やかに新しい年を迎えられたことと存じます。

最盛期を過ぎたものの終息には至らないコロナ禍の中、インフルエンザが拡がり各種の感染症の危険も指摘される現状です。昨年も多くの人の願いに反してウクライナやガザを始めとして世界至るところで戦火が絶えず、また気候変動による天候不順が「常態化」し地震や火山爆発も多発する多難な年でしたが、時は流れ新しい年を迎えました。

働く人の健康を守り増進することを目的とする産業保健活動ですが、その活動は経済動向に大きく左右されます。コロナ対策で多くの制約を受けつつも政府からは各種の労働衛生関係の法令改定や指針等が相次いで施策が発せられました。産業保健活動従事者にとっては活動が制約される中での改定法令や指針を採り入れることにもそれなりの苦労があったと思われます。

今年も、「メンタルヘルス対策」「働き方改革」「治療と仕事の両立支援」は産業保健活動の大きな柱です。いずれの活動も専門医だけでなく産業保健従事者が主体的に取り組まなければ成果は挙げられないものです。また、働く人の健康は政治経済動向に大きく左右されますが、産業保健活動に停滞はあり得ません。地球自然の変動は防止できずとも減災措置は可能ですし、各事業場としても減災事前措置は採り得ます。さらに賃金格差だけでなく労働条件格差拡大への対策も含めた作業環境管理活動・作業管理活動を少しでも向上させて健康管理を確実にしていく3管理が以前にもまして重要になりました。

個々人の力ではいかんとも為しがたい自然環境・社会環境であっても人々の生活は続きます。産業医を始め産業保健活動に従事するスタッフは、政治経済状況を注視しながらも眼前の問題に可能な限り倦むことなく取り組んで行くことが必要です。

2024年が少しでも良い年になるように皆様の活躍を祈念して新年の挨拶とします。

運動指導等支援(新規事業)のご案内

当センターでは令和5年度より、健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するという産業保健の観点から、運動指導等を通じた労働者の健康保持増進について取り組むため、産業保健相談員(健康運動指導士)による個別訪問支援等を実施しています。事業場が行う健康教育等において、是非、ご活用ください。

★ 健康測定・チェック (例)

- ・健康度や体力、姿勢の測定
- ・バランス・ロコモ度チェック
- ・職場環境のチェック
- ・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

★ 社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイス等(例)

- ・転倒防止のためのバランス運動
- ・腰痛予防のための運動
- ・職場で出来るストレッチ体操
- ・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- ・メタボ改善に向けた運動指導等

鹿児島産業保健総合支援センターが実施するセミナーのご案内

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！ 鹿児島産業保健総合支援センター

さんぽセンターからのご案内

腰痛・肩こり 予防対策セミナー

職場における腰痛の発生要因には、腰部に過度の負担を加える動作要因や、腰部への振動・温度等の環境要因、職場の対人ストレス等による心理的要因があります。
また、デスクワークや長時間のスマホ利用による長時間の同一姿勢や姿勢の悪さからも、肩こり等の不調を引き起こし、労働生産性の低下に繋がります。
今回当センターでは、労働者の健康保持増進の取り組みの参考としていただきたく、事業場で使える実践的な内容のセミナーを開催することとしました。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時: 令和6年1月30日(火) 14時～16時
会 場: 鹿児島県医師会館 中ホール2(鹿児島市中央街8-1)
内 容: 第1部 「労働者の作業行動を起因とする労働災害の現状等」
講師: 鹿児島産業保健総合支援センター 副所長
第2部 「姿勢の歪み改善～肩こり肩こり腰痛予防対策で生産性アップ～」
講師: 鹿児島産業保健総合支援センター 産業保健相談員(健康運動指導士) 高司 佳代

対 象 者: 事業主、安全衛生担当者など
定 員: 30名
申込方法: HPメールフォームなど

申込期限: 令和6年1月22日(月)

申し込みはこちら
<https://tbl.furman.com/13197/>

産業医の選任義務のない労働者数50人未満の事業場の皆様！
職場における健康づくりでお困りではありませんか？

相談外依頼が多い。社員の健康が心配。
健康は全員済んだけど、健康が定着して何？健康を定着させた後に何かしないといけないの？

社員も高齢化していて、健康結果も年々悪くなっている人が自立つて、なにが改善する方法はないから？

地域産業保健センター(地さんぽ)が無料で健康づくりのお手伝いをします！

鹿児島市地域産業保健センター	099-226-3601	市川町地域産業保健センター	0993-63-7601
志摩市地域産業保健センター	0996-21-1900	曾根市地域産業保健センター	099-482-0234
鹿屋市地域産業保健センター	0994-45-5411	大島町地域産業保健センター	0991-53-1995
姶良市地域産業保健センター	0995-42-9913		

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！ 鹿児島産業保健総合支援センター

さんぽセンターからのご案内

相手を不快にさせず、自分の言いたいことを伝える方法を
知りたいたい

職場の誰もが活き活き働くことを
目指したい

環境づくりの
新たなヒントが欲しい

働く人のメンタルヘルス対策支援セミナー

心理的安全性の高い職場の作り方

「心理的安全性」とは、チームの中で対人リスクを恐れずにつづいていくことを気兼ねなく発言できる・話し合える状態を示しており、近年、民間企業など様々な組織の中に急速に浸透してきています。
今回、当センターでは事業場における心理的安全性のつくり方とコミュニケーションについてセミナーを開催します。今後のメンタルヘルス対策の取り組みにお役立ていただきたく、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時: 令和6年2月2日(金) 14:00～16:00
会場: マリンパレスかごしま(鹿児島市与次郎2-8-8)

内 容: 第1部 快適な職場づくり～心理的安全性とメンタルヘルス～
第2部 話し方やコミュニケーションについて～アサーション・トレーニングを含めて～

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

対 象 者: 事業主、人事労務担当者、衛生管理者など
定 員: 30名(先着順)
申込期限: 令和6年1月29日(月)
申込方法: ホームページまたは石記二次元バーコードよりお申し込みください

申し込みはこちら
<https://tbl.furman.com/13197/>

当センターでは、事業場での産業保健活動にお役立ていただく機会として、セミナーを開催しています。すべて先着順の受付となりますので、お早めにお申し込みください。皆様のご参加をお待ちしております。

産業保健相談員からのメッセージ

●20代の結核では70%以上が「外国生まれ」

産業保健相談員 徳留 修身
(担当分野:産業医学/専門分野:結核対策)

2022年の結核の統計が確定し最近公表された。詳細は「結核予防会結核研究所」のホームページで「日本の統計(疫学情報センター)」、さらに「年報」と進むと閲覧できる(<https://jata.or.jp>)。

国別の結核の蔓延状況は罹患率(人口10万人に対する年間の患者発生数)により、「高」、「中」、「低」に区分される。罹患率が10以下の「低蔓延国」には早くから米国(2.8)、デンマーク(3.8)などヨーロッパの数か国、オーストラリアが到達していた。我が国は長く「中蔓延国」に区分されていたが、2021年に9.2と初めて「低蔓延国」の仲間入りを果たした。新型コロナの流行に伴う「受診行動の抑制」による、見かけ上の罹患率低下の可能性も疑ったが、2022年には8.2とさらに改善している。長年にわたる目標が達成され、我が国の結核対策従事者の間では安堵の声も聞かれる。

年齢による患者発生数の特徴は高齢者の割合が大きく(70歳以上が65%)、14歳以下の小児結核は多くの県でゼロとなっている。表題で取り上げている20代については、10代や30代より発生数が多く、しかもその77%が「外国生まれ」という特徴がある。結核の「高蔓延国」出身で既に感染し、来日して発病するという例が多いとみられる。「外国生まれ」の患者では薬剤耐性を示す割合も高い。出身国の医療体制が不十分で、耐性菌が広がっていることが疑われる。

アジア・アフリカその他の諸国の多くは依然として「高蔓延国」とされている。この状況が我が国の結核の統計に影響を与えていることを踏まえ、外国からの技能実習生や労働者、学生を受け入れている組織・機関では、健康管理に一層の注意を払う必要がある。特に「2週間以上続く咳や痰」または「胸部 X 線所見あり」の例には、確実な精密検査の実施と、その結果の確認が必要である。

【2023(令和5)年10月6日付け メールレター 247号掲載】

●部下のミスですぐに発達障害を疑ってしまう上司

産業保健相談員 山中 隆夫
(担当分野:メンタルヘルス)

Aさんは24歳の男性新入社員。会社から「発達障害が疑われるので専門施設で診てもらおうように」との指示を受けて来院した。若者なのに相貌は疲れきっており、表情は暗く、硬かった。

まずは発達障害診断に必須とされる心理テスト(WAIS)を行ってみた。結果はワーキングメモリー(以下 WM)がやや低め以外には各尺度間の有意な凸凹の差異はなく、正常域と診断された。むしろ知能の高さ(IQ 135)の方が目立っていた。

はてさて?と思いながら Aさんの重い口を開いて聞き出せた就労の実態はひどいものであった。数カ月前に些細なミスをしたことで直属の上司(係長)に事あるごとに叱責され、怒鳴られるようになった。1時間以上にわたる説教のなか、答えと「義を言うな」、答えないと「無視するのか」と執拗に責められた。このようにされれば、されるほど、パニック状態となり、仕事上の指示もすぐに忘れてしまうので、ミスは重なり、仕事にならず、結果としては怒られることばかりの毎日となっていた。

このような Aさんのケースは稀ならず職場で起こっている事柄でもある。この際の要因になりやすいのが WMの低下(指示忘れ)で、あらゆるタイプの発達障害に共通する生活・学習の阻害因子になっていると云われている。

ところが、である。この WMの低下は発達障害の人々に限らず、普通の人でも特殊の状況下では起こり得るのだ。実際にこれを明らかにしている最近の研究が幾つもある。例えば「ワーキングメモリーと発達障害(トレイシー・アロウエイ著、北大路書房)」の中の「なぜ WMが不安と関係するのか?」の項を要約すると、下記の通りとなる。

- ※ 高い不安を持つ成人は WMが低く、日常の活動に様々な影響を受ける。
- ※ 不安は WMにおける言語的な情報(例えば指示)を処理する複数の課題を効率的に処理すること、注意を適切に切り替えることを妨げる。
- ※ 不安は WMの2つの部分に影響を与える。情報を処理することと、その情報を貯蔵することであり、得られた情報を長期記憶に移行させることを妨害する(つまり、周囲に何度言われても、本人は覚えていないことになる)。

まさに Aさんの事例はこれにぴったり当てはまる。上司の叱責の積み重ねが彼を不安の極地に追い込み、パニック状態(かごんま弁では“ちわんちわん”、大隅・鹿屋弁では“おろそわがねー”、四字熟語的にいえば“周章狼狽して、その為す術を知らず”)となって、WMの低下を招き、結果的に疲労困憊(こんぱい)状態に陥(おちい)らせていたのだ。Aさんは発達障害などではなく、過度の不安・緊張状態になっていたからに過ぎず、問題はパワハラ的な上司にあったことになる。

このことはまた、発達障害をみだりに疑う前に、「就労スタッフが“天井なき牢獄”に追い込まれていないか」を考慮する必要性を教えてくれている。

【2023(令和5)年11月10日付け メールレター 248号掲載】

●濃度基準値設定物質の管理について

産業保健相談員 東 正樹

((株)鹿児島環境測定分析センター 代表取締役)

(担当分野:労働衛生工学)

リスクアセスメント対象物のうち厚生労働大臣が定めるものを製造する又は取扱う業務を行う屋内作業場においては、労働者がばく露される濃度を基準値(以下「濃度基準値」という。)以下とすることが義務付けられます。(令和6年4月1日施行)

この濃度基準値による規制は、これまでなかった新たな化学物質規制の一つです。その内容を列記してご紹介します。

※ 濃度基準値は、すべてのリスクアセスメント対象物質に設定されるのではなく、労働者に健康障害を生ずるおそれがない濃度が判明している等の一部の物質に設定されます。現在 67 物質に設定されていますが、国の検討会で議論され、今後対象物質が増えていく見込みです。

※ 濃度基準値には、8 時間値と短時間値の 2 種類があり、どちらの値も超えないようにする必要があります。

※ 濃度基準値への適否の確認は、CREATE-SIMPLE 等の数理モデルによる推定方法と実測による方法のいずれの方法でも構いません。ただし、リスクアセスメントによって、労働者が当該物質にばく露される程度が濃度基準値を超えるおそれがある屋内作業を把握した場合(たとえば CREATE-SIMPLE で推定ばく露濃度が濃度基準値の 2 分の 1 を超えると評価された場合)は、ばく露される程度が濃度基準値以下であることを確認するための測定(確認測定)が必要です。

※ 濃度基準値は、作業環境中の濃度ではなく、個人ばく露濃度として定められます。したがって、濃度基準値への適否は、(実測する場合)労働者に個人サンプラーを装着させて測定を行うのが一般的です。

なお、これとは別に、労働者がリスクアセスメント対象物にばく露される程度を最小限度とすることを含めたリスク低減措置を実施することが求められます。ご注意ください。

以上のように、労働安全衛生法令の改正に伴う化学物質の自律的管理の導入に伴い、新たな規制が始まります。今回ご紹介した濃度基準値の設定だけでなく、改正点が多岐に渡るため、施行日に間に合うよう早めに準備を進めてください。

【2023(令和5)年12月6日付け メールレター 249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