

令和5年度 両立支援コーディネーター基礎研修について

募集最後の開催日程及び募集期間は以下のとおりです。

応募多数の際は**先着順**ではなく**抽選**を行いますので、**受講を希望される回の募集期間内にご応募**ください。

※ <https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>

①開催回	②定員	③動画配信研修 受講期間	④WEBライブ講習 受講日	⑤募集期間	⑥結果通知
第6回 NEW!	800名 程度	1月18日(木)～ 2月7日(水)	2月10日(土) 13:00～15:30 (予定)	12月6日(水)13時～ 12月19日(火)17時まで	12月26日(火)
第7回 NEW!	750名 程度	1月30日(火)～ 2月19日(月)	2月22日(木) 13:00～15:30 (予定)		

治療と仕事の両立支援相談窓口を新たに開設しました！

当センターでは、霧島市の「霧島市立医師会医療センター」と令和5年7月3日に治療と仕事の両立支援事業実施に係る協定を締結し、「両立支援出張相談窓口」を開設しました。

両立支援出張相談窓口については、平成30年1月以降、順次開設しており、今回開設した医療機関を加え、鹿児島県内では8ヶ所となります。

詳しくは、当センターホームページ「治療と仕事の両立支援」をご覧ください。



産業保健相談員からのメッセージ

●使いやすい道具とは

産業保健相談員 岡村 俊彦(鹿児島県立短期大学 教授)
(担当分野:労働衛生工学)

仕事でも普通の生活でも我々はさまざまな道具を使います。では、使いやすい道具、というのはどのようなものでしょうか？使いやすさ(ユーザビリティ)と便利さ(ユーティリティ)は似ているようで違います。便利な道具というのは、その道具で何が出来るか、どういう機能を持っているのか、ということですが、使いやすさというのは使う人(ユーザー)にとってその機能がうまく使えるようにできているか、ということです。

使いやすいものを考えるということはユーザーがどのようにその道具と接しているかというヒューマンインターフェイス(UI)を考えることとなります。優れたヒューマンインターフェイスには(1)わかりやすい表示、(2)自然な操作、(3)表示と操作が連携という3つの視点があります。一つ目の表示とは、視覚、聴覚など五感を使ってユーザーに認知しやすくなっているかということです。二つ目の操作とは、手や指などユーザーの身体形状や関節の動きに無理なく自然に使えるか、ということです。三つ目の連携とは、ユーザーがその道具を見て(触って)、期待通りに操作すれ

ばその機能を使えるようになっているか、ということです。使いやすい道具は、早くできて、正確にできて、疲れにくく、安全で、使い方を覚えやすい(忘れにくい)ものであり、「楽しんで」、「いい仕事」ができます。

近年はユーザーが道具を使って得られる体験、UX(ユーザーエクスペリエンス)という概念も注目されています。とくにスマホのアプリなど、ソフトウェアを含めた道具の「使いやすさ」はユーザーの満足度に直結するものです。皆さんも道具選びの際は機能だけでなく「使いやすさ」に注目してみたいはいかがでしょうか？

【2023(令和5)年7月12日付け メールレター 244号掲載】

●依存症の成因と治療

産業保健相談員 竹元 隆洋(指宿竹元病院)
(担当分野:メンタルヘルス)

(1)依存症の脳の変化ー

飲酒すると快感がおこり、脳の側坐核で神経伝達物質のドーパミンが多量に放出され、その「快感記憶」を求めて飲酒をくり返すとドーパミン受容体(受け皿)の感受性が低下して快感がにぶくなるので、ますます飲酒欲求が強くなり、飲酒量が増加します。この反復を「耐性」と言います。さらに飲酒を中断すると抑制がとれて神経細胞は過活動状態となり離脱症状が出現します。この「離脱症状」と「耐性」と「快感記憶」のために酒を止めることは極めて困難になります。この3項目の脳の変化は元に戻せず治療不可能なので断酒の継続は困難になります。

(2)依存症の精神的変化ー

家族は酒を止めることをくり返し強要するが、何の効果もない。例えば、妻が「また飲んだのね」と言う、アルコール依存症の夫は「飲んでない」と否認する。妻が「顔が赤いよ」夫は「日に焼けたんだ！」と嘘を言う。この否認と嘘で自己正当化・自己合理化して対人関係は急速に悪化、喧嘩の連続になり本人はさらに自己肯定・自己中心となり、一方他者非難・他者否定・他者無視となり本人の言動は暴言、粗暴となり、迷惑行動の連続になります。

(3)依存症の治療ー

否認と嘘から始まる人間関係の悪化と精神的変化を改善・回復させるための治療です。

1. 集団療法(自助グループ)は仲間同士の約束・信頼・支え・助け合い・無償の愛情(友情)から精神的(人間的)に変化し、回復します。
2. 個人精神療法(内観療法)は主に家族との人間関係を基本にして自分を振り返り、自己肯定・自己中心に気づき、一方他者に対しては他者否定・他者無視に気づいて、これ以上迷惑はかけられないとの自覚にめざめ、他者を思いやる生き方に変わります。

【2023(令和5)年8月8日付け メールレター 245号掲載】

●自律的な化学物質管理にむけて その2

産業保健相談員 中甫木 直樹
(なかほぎ労働衛生コンサルタント事務所)

2022年の法令改正をうけて、ラベル表示・SDS等による通知およびリスクアセスメントの義務となる対象物質が、これまで674物質であったものが、2024年4月以降には約2900物質と段階的に大きく増えることとなります。このため多くの事業所の担当者の皆様方、産業医をはじめとする産業保健スタッフの皆様方が、準備と対応をされていることと思います。

法令改正において、新たに義務となったり、あるいは注意が必要となったりする事項を以下にあげます。

GHS分類済物質の取り扱いがある場合、リスクアセスメントの実施、化学物質管理者の選任が必要となります。

GHS 分類済物質製造の事業者(※)については、化学物質管理者選任の際、専門的講習の修了者から選任しなければならないので注意されてください。また、GHS 分類済物質製造をしていない事業者でも、専門的講習の受講を推奨されております。

※GHS 分類済物質の混合物を製造する事業者は、GHS 分類済物質の製造事業者に含まれておりますので、留意されてください。

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、保護具着用管理責任者の選任が必要となります。直接接触の防止として、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が義務となります。すでに GHS 分類済み物質以外の物質についても措置義務がかかっていることに留意する必要があります。

雇い入れ時等の教育で取り扱う化学物質に関する危険有害性の教育が全業種で必要となります。

衛生委員会の付議事項に、従来の付議事項に追加して、自律的な管理の実施状況の調査審議の付議事項が必要となりました。

GHS 分類済物質を、他の容器に移し替えて保管する際にもラベル表示や文書の交付等が必要となります。

化学物質管理者の専門的講習については、中災防の他、関係団体が講習を実施しておりますが、申し込みが集中し、スムーズに受講できない可能性が予測されますので、早めの準備をしていただくようお願いいたします。

今回の法令改正についてのチェックリストを厚生労働省、及び労働安全衛生研究所が作成しております。先に挙げた項目の他にも確認すべき事項、注意すべき事項がありますので、ご確認をお願いいたします。

※ 新たな化学物質規制が 導入されます

<https://jsite.mhlw.go.jp/miyagi-roudoukyoku/content/contents/001277415.pdf>

※ 化学物質の自律的な管理へ -産業医向け-(令和5年6月)

<https://www.jniosh.johas.go.jp/groups/ghs/doc/manualForDoctors.pdf>

※ 参考：中甫木相談員の前回のメッセージは第238号(2023.1)に掲載しています。

【2023(令和5)年9月4日付け メールレター 246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