

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。

令和8年度の産業保健研修(土曜日開催)を計画しましたのでご案内いたします。

詳しくは当センターホームページをご覧ください。

事業場の皆様必見!

産業医による

産業保健研修会のご案内

土曜日開催

当センターでは、専門的な産業保健研修会を定期的に開催していますが、事業場の皆様、最近の産業保健について興味はありませんか! お役に立てるテーマをご案内いたしますので、是非、ご参加ください。



講師紹介

産業保健相談員 富宿 明子 先生 (産業医学)
県内の事業場の産業医として20年以上に渡りご活動されており、
労働衛生コンサルタント(保健衛生)としてもご活躍されています。

参加無料

令和8年7月11日(土)14:00~16:00	令和8年9月19日(土)14:00~16:00
テーマ 衛生委員会をより有意義なものにするには	テーマ 職場で行うべきハラスメント対策
令和8年10月17日(土)14:00~16:00	令和8年11月7日(土)14:00~16:00
テーマ 「治療と仕事の両立支援」で離職率ダウン! 続けて、16:10~17:10 関係法令を開催	テーマ 心の健康問題で休業した労働者が職場復帰するときの支援について
テーマ ●改正労働施策総合推進法 (治療と仕事の両立支援) ●改正労働安全衛生法 (小規模事業場のストレスチェック制度) (高齢労働者の労働災害防止対策) 講師: 鹿児島産業保健総合支援センター 副所長	令和9年1月30日(土)14:00~16:00
	テーマ 働く女性の心と体の健康課題

日医認定産業医(生涯研修)の皆様

この案内は**事業場向け**となっていますので、下記の二次元コードからのお申し込みはご遠慮ください。

会場 鹿児島県医師会館(鹿児島市中央町8-1)
すべて 中ホール2【3階】となります。

定員 各研修 30名(先着順となります)

会場には駐車場はございません。
公共交通機関、もしくはコインパーキングをご利用ください。

お申し込みはこちら





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
TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



さんぽ
センター

参加お待ち
しています

産業保健相談員からのメッセージ

【2026(令和8)年4月3日付け メールレター 277号掲載】

●“出会い(心の絆)”がトラウマを癒す

産業保健相談員 餅原 尚子
(担当分野:カウンセリング)

幼少期より酷い虐待を受け、学校でのいじめ体験を重ね、そして、家族からのDV、職場でのハラスメントなど、複数のトラウマを被ってしまう、といった事例が多くみられるようになりました。最近、小児期逆境体験(ACEs)と言ったり、複雑性PTSDと言われたりするようです。

「小さいころ、母親から、ゴミ袋に入れられ、ゴミステーションに捨てられた」という事例は、その他にも数多くの虐待を受けていたのですが、成人になり、「うつ状態で仕事ができない」と言って、相談にられました。彼女は、酷いトラウマを重ねながらも、心はまっすぐで、自分の志をきちんと持っていました。

私から、『どうして、あんな酷い状況に置かれながら、まっすぐ生きているの?』と尋ねると、「児童養護施設の先生が、とても優しく、あんなふうになりたいから。」とおっしゃっていました。

ある青年は、“武装”して来談しました。小学生の頃、両親をはじめ身内がおらず、孤立無援の状態で、ある施設に入ったら、深夜に先輩たちから「お前の行く場所はここしかない!」と言われ、酷い暴行を何度も繰り返し受けていたそうです。でも彼は、自力で大学に行き、就職をするのですが、長く続かず、「人が怖い」と言ってカウンセリングにられました。酷いトラウマを被りながらも、なぜ、彼は自分の人生を真剣に生きようとしていたのか尋ねてみると、生前の母親のあたたかい眼(心の絆)が、彼の生きる糧になっているとのことでした。

人間には、逆境に遭ってもしなやかに適応し、回復する力(レジリエンス)や、過酷なトラウマ体験を被っても、人として心が成長していく力(PTG:外傷後成長)を持っています。

ある犯罪の被害に巻き込まれた方が、「人によって酷い目に遭ったが、人によって乗り越えられた」とおっしゃっていました。このことばにもかけがえのない“出会い(心の絆)”が、トラウマを癒すことを証した事例でした。

【2026(令和8)年5月7日付け メールレター 278号掲載】

●画面作業の疲れをためないために

産業保健相談員 網谷 東方
(担当分野:メンタルヘルス)

近年、パソコン、タブレット、スマートフォンなどを用いた情報機器作業は、多くの職場で欠かせないものとなっています。従来はVDT(Visual Display Terminals)作業と呼ばれていましたが、現在、厚生労働省では、使用機器や作業形態の多様化を踏まえ、「情報機器作業」という呼称を用いています[1]。

職業的な情報機器作業は、業務の効率化や柔軟な働き方を支える一方で、コンピュータービジョン症候群(いわゆるVDT症候群)やドライアイなどの見えにくさや目の不調と関連することが報告されています[2]。

また、オンライン会議が続くことで、視線の固定、自己映像への意識や非言語的なやりとりなどの過剰な負荷から、独特の疲労感が強まる可能性も指摘されています[3]。近年は生成AIを業務で活用する場面も広がっています[5]。

その一方で、AI 活用に伴う心理的・認知的な負担が、疲労や仕事や生活への負担につながる可能性も示されています[5]。

こうした負担に対しては、日々の業務の中で無理なく続けられるセルフケアが大切です。例えば、①1 時間以上連続して画面を見続けられないこと、②作業の合間に少し遠くを見ること、③ときどき立ち上がって姿勢を変えること、④画面の明るさや反射を見直すことなどは、基本的ですが有用な工夫です[1]。

また、オンライン会議が続く日は、会議の合間に画面から離れる時間を意識して確保することに加え、短時間の呼吸法やマインドフルネスを取り入れることも、疲労の軽減に役立つのではないかと考えられています[4]。情報機器作業が日常となった今、疲れを我慢し続けるのではなく、早めに気づき、ためこまないことが大切です。皆様の職場でも、毎日の情報機器作業を振り返り、負担の少ない働き方を考えるきっかけとしていただければ幸いです。

参考文献

- 1.厚生労働省. 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン.
- 2.Artime-Ríos E, et al. J Occup Health. 2026.
- 3.Fauville G, et al. Comput Human Behav Rep. 2023.
- 4.Zhou B, et al. Health Soc Care Community. 2025.
- 5.Chuang YT, et al. Int J Inf Manag. 2025.

【2026(令和8)年6月3日付け メールレター 279号掲載】

●「口の機能」は、全身の健康の入り口

～口腔機能低下症・口腔機能発達不全をご存知ですか？～

産業保健相談員 松下 幸誠
(担当分野:産業医学)

「歯が痛い」「虫歯がある」——歯科受診のきっかけはそうした症状が多いですが、近年「口腔機能」そのものへの注目が高まっており、この古くて新しい問題への対応が急がれています。

口腔機能とは、食べる・飲み込む・話す・呼吸するといった口が担う一連の働きです。この機能が十分に発達しなかったり、加齢によって低下したりする状態を、それぞれ「口腔機能発達不全症」(小児・若年者)、「口腔機能低下症」(中高年以降)と呼び、2018年に保険病名として認定され、検査・診断・機能訓練まで保険診療で受けられるようになりました。現場で中心的役割を担うのが歯科衛生士で、今年度の診療報酬改定でもその位置づけはさらに強化されています。

口腔機能発達不全症の背景には口呼吸・舌癖・離乳食のあり方などがあり、放置すると不正咬合・発音・姿勢・集中力・免疫機能にまで影響します。口腔機能低下症はむせ・食べこぼし・滑舌悪化として現れ、低栄養・誤嚥性肺炎・フレイルとの関連がエビデンスで示されています。ライフコースの観点から、小児期にいかに関機能を獲得させるか、中年期以降はいかにその低下を緩やかにするかが、健康寿命延伸の鍵となります。

産業保健の視点からも、この問題は決して他人事ではありません。口腔機能パラメータは40代後半から低下し始めることが報告されており、口腔フレイルは高齢者だけでなく働き盛りの世代からすでに始まっています。口腔機能の低下は栄養状態・睡眠の質・コミュニケーション能力の低下を招き、労働者のパフォーマンスと健康寿命に直結します。産業医・保健師・歯科医師・歯科衛生士が連携し、職域での口腔機能スクリーニングを取り入れることが、これからの産業保健の新たな柱になり得ると考えています。

「噛む力・飲み込む力・正しく呼吸する力」を、職場でも意識していただくきっかけになれば幸いです。

【さんぽ鹿児島からのお知らせ】

当センターでは、産業保健活動を実践するうえでの様々な問題について、専門スタッフがセンターの窓口や電話等で相談に応じています。

詳細については当センターへお問い合わせください。(面談相談や電話相談に対応。)

【相談日】

7月2日(木) 14:00～16:00 メンタルヘルス

7月8日(水) 13:30～15:30 メンタルヘルス

7月22日(水) 13:30～15:30 メンタルヘルス

7月24日(金) 14:00～16:00 職場の保健指導、産業看護の進め方等

8月12日(水) 13:30～15:30 メンタルヘルス

8月24日(月) 14:00～16:00 産業医学(健康管理、職業性疾病の予防対策、職場巡視の方法等)

8月28日(金) 14:00～16:00 職場のカウンセリングや相談の方法 等

9月3日(木) 14:00～16:00 メンタルヘルス

9月9日(水) 13:30～15:30 メンタルヘルス

9月25日(金) 14:00～16:00 職場の保健指導、産業看護の進め方等

9月28日(月) 14:00～16:00 産業医学(健康管理、職業性疾病の予防対策、職場巡視の方法等)

▼産業保健に関するご相談

https://kagoshimas.johas.go.jp/guide/guide_category/cat764

▼産業保健相談員予定表

<https://kagoshimas.johas.go.jp/guide/yotei>

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！



さんぽセンターの支援

- ・メンタルヘルス対策支援
- ・専門的・実践的研修
- ・治療と仕事の両立支援
- ・運動指導等の支援 など



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

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

