

杜の都産業保健

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH

財団法人 杜の都産業保健会

35号

労働衛生の三管理

- 健康管理
- 作業環境管理
- 作業管理

Contents

「長時間労働」に関する産業医の役割について
平成20年度産業安全衛生宮城大会開催される
「MC-FAN(エムシーファン)」を使った
血液流動分析(血液サラサラ検査)を開始しました
「ISO9001の認証」を取得しました

表紙のデザインは、「杜の都仙台」の
緑と生命をイメージしたものです。

「長時間労働」に関する産業医の役割について



財団法人 社の都産業保健会
附属仙台健診センター所長
洞口 正之

厚労省は、「長時間労働と脳・心臓疾患発症に関連性が強い」という医学的知見から、長時間労働による疲労の蓄積した労働者に対し、医師による面接指導の実施を事業者に義務付けました（労働安全衛生法：平成18年4月1日より適用、但し常時50人未満の労働者を使用する事業場は平成20年4月1日より）。

具体的には、「月100時間超の時間外・休日労働（休憩時間を除き1週間当たり40時間を超え労働させた場合におけるその超えた労働時間）を行い疲労の蓄積が認められる者は申出により医師による面接指導を受ける」、同様に「月80時間超の時間外・休日労働により疲労の蓄積が認められ、または健康上の不安を有する者は申出により医師による面接指導、または保健師による保健指導や、チェックリストにより疲労蓄積度の把握等を行う」としております。これらの場合医師は、「面接指導後に必要な措置を意見し、必要な場合は適切な事後措置を実施すること」となっております。また「月45時間超の時間外・休日労働により、健康への配慮が必要と思われる者が面接指導の対象となるよう基準を設定し、面接指導の実施に努め必要な場合、適切な事後措置を行う」とも謳われております。

この産業医による面接指導制度につき厚労省は事業者には、「面接指導の内容を記録に残し、医師から面接結果に基づく就業上の措置を聴取すること、必要に応じ措置を講ずること、医師からの意見を衛生委員会等に報告すること（第66条の8）」、その他「健康上の配慮が必要な者に対しても適当な措置を行うよう努めること（第66条の9）」を義務付けております。しかし、この制度も対象者からの「申出」が無ければ対象外で

あり、課題として今後はより「申出」のしやすい状況を生み出すことが検討されている模様です。併せて厚労省は、「労災認定された自殺事案に、長時間労働であったものも多い」という点を踏まえ、メンタルヘルス面への配慮も呼びかけております。

皆様既にご承知のように、当社の都産業保健会は労働安全衛生法に基づき職場健診を主に行う健診機関であり、東北地区に本拠地を置く初の厚生労働大臣認可の総合的労働衛生機関であります。当会の加美山理事長はこの労働衛生学の大家であります。私も健診センター所長としての職責を全うすべく、一昨年自治医大で開催されました7日間に亘る第二回産業医学研修会（日本医師会認定産業医制度）を修了し産業医となりました。

この産業医学研修会では、「労働衛生の3管理（作業環境管理・作業管理・健康管理）等を通じ、事業者には労働者に対する安全配慮義務の徹底を促し、労働者自らにも健康を守る意識改革を求める」ことが説かれ、「労働基準法から労働安全衛生法に主軸の移行した産業保健の光が、大企業に偏らず小規模事業場にも当たるべく積極的に活躍せよ」と指導されました。また、一連の講義の中で、近年の労働衛生の様々な課題のうち、「メンタルヘルス不調」および「長時間労働による健康障害」の重要性が何度と無く強調されておりましたので、私も「やっと若葉マークの外れた産業医」としてこの領域の勉強に努め、多少なりとも皆様のお役に立ちたいと考えております。

平成20年度産業安全衛生 宮城大会開催される

「平成20年度産業安全衛生宮城大会」が平成20年7月3日(木)、仙台国際センター大ホールにおいて、当会を含む7団体共催で開催され、各企業の安全衛生担当者など約730人が参加しました。

始めに、社団法人宮城労働基準協会の鷲尾幸司会長が開会の挨拶を述べ、続いて、宮城労働局の小泉万里子局長から祝辞を頂きました。

次に表彰式が行われ、厚生労働大臣奨励賞を東海カーボン株式会社石巻工場、また、宮城労働局長優良賞を東日本コンクリート株式会社巨理PC工場と石巻埠頭サイロ株式会社がそれぞれ受賞しました。

講演に先立ち、労働安全衛生マネジメントシステムの構築など、真に安全で安心して健康に働くことのできる職場の実現に向けて最大限の努力をしなければならぬことを決意した大会宣言を採択しました。

基調講演は、宮城労働局の高城久雄労働基準部長が「最近の労働安全衛生行政の動向について」を演題とし、全国や宮城県における労働災害の動向、リスクアセスメント・リスクマネジメントの概要、安全週間の歴史スローガンとその時代背景などについて分かりやすく説明しました。引き続き、特別講演に移り、仙台大学の岡村輝一教授が「心とカラダの育てーオリンピックと私ー」を演題とし、オリンピック・ミュンヘン大会の体験談や指導者としての考え方などについて話をしました。

最後に、本年は、すべての働く人々の安全と健康確保の実現を目指して策定された「第11次労働災害防止計画」の初年度であり、この計画の理念に従い、限りなく「危険ゼロ」の実現に向けて努力するとともに、心を新たにして「安全」「健康」「快適」な職場づくりに向け、全員の英知と力を結集し、全力を挙げて邁進することを決意し、盛会裏に大会を終了しました。



岡村輝一教授の特別講演

「MC - FAN (エムシーファン)」を使った血液 流動分析(血液サラサラ検査)を開始しました

血液は体のすみずみに栄養や酸素を運んだり、老廃物の排泄をする役割を持っています。血管が動脈硬化(老化現象のひとつで、血管の壁が硬くなり、もろくなる状態)によって狭くなったり、血液そのものが流れにくい状態になると、体に必要な栄養や酸素などを送ることができなくなります。血液が健康な状態であれば、赤血球は細い血管の中でも形を変えながら、白血球は血管の壁に強くこすりながら流れていきます。しかし、何らかの原因で赤血球の形を変える能力が失われたり、出血を止める役割がある血小板が集まって固まると、血液が流れにくくなってしまいます。これが「血液ドロドロ」といわれる状態です。

このように血液がドロドロになる状態は、生活習慣と深いかわりがあり、睡眠不足やストレス、喫煙、暴飲暴食などによって引き起こされます。この状態が続くと血管が詰まってしまい、心筋梗塞や脳梗塞といった病気を引き起こす可能性があります。

そのため、血液の流れやすさは、健康を推し量るバロメーターのひとつになると考えられています。

「MC - FAN」は、100マイクロリットルの血液をシリコンチップの中の毛細血管と同じ太さの溝に通すことによって、血液が通過する時間の計算と血液の流動性を見る検査です。

この検査は少量の血液を採り、血液が流れている状態をご自分で見ることができると、健康意識を高め、生活習慣を見直すよいきっかけとなることも期待できます。

当会では、平成20年8月に「MC - FAN」を導入し、ご好評をいただいております。詳細につきましては、当会までお問い合わせください。

お問い合わせ先
財社の都産業保健会 健診企画部
TEL 022(251)1505



MC - FAN (本体)

画像(血液の流動状態)

喫煙とメタボリックシンドロームの関係

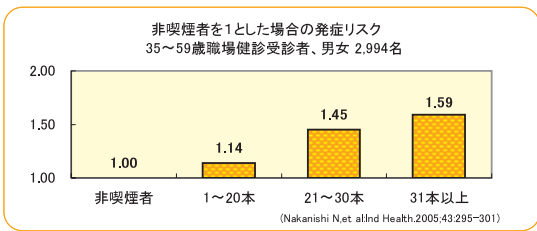
メタバコって？

メタボリックシンドロームとタバコを組み合わせた造語で、4つの意味が込められています。

1. タバコを吸うとメタボになりやすい

タバコを吸うとメタボリックシンドロームを発症するリスクが高まります。喫煙は脂質代謝や糖代謝への影響などを介して、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。

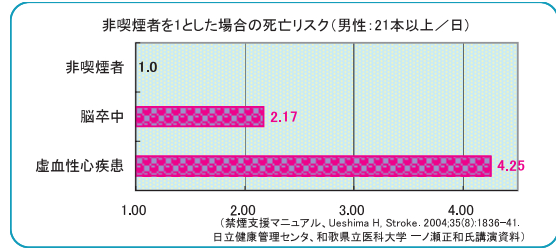
▼喫煙によるメタボリックシンドローム発症リスク



2. メタボとタバコが重なるとスーパーハイリスク

メタボリックシンドロームでかつ喫煙している方は、脳梗塞や虚血性心疾患のリスクが著しく高くなります。

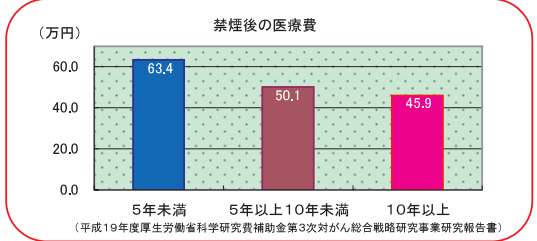
▼循環器病による死亡



3. メタボ対策と禁煙対策で相乗効果

肥満と並んで喫煙は多くの病気の原因となります。メタボリックシンドロームと禁煙対策両者を組み合わせることにより、生活習慣病の予防となります。そして、医療費の節減が期待できます。

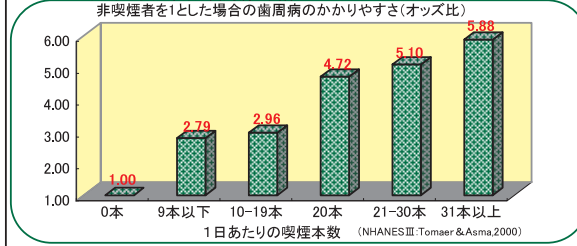
▼禁煙が医療費に及ぼす影響



4. 喫煙本数が増えるほど進行した歯周病にかかりやすい

メタボリックシンドロームと直接関係がないように思われますが、予防の基本は「バランスのとれた食生活」です。それを支える入り口・土台が「歯の健康」です。

▼1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



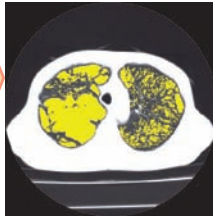
喫煙者にしよるタバコ病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは...

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します。

肺気腫患者の胸部CT画像

黄色部分で肺の機能低下が起きています。



非喫煙者と喫煙者の肺の違い



呼気一酸化炭素濃度測定のおすすめ

測定の意味

タバコの煙には、約200種類の有害物質が含まれます。そのうちの1つ、一酸化炭素をどのくらい体内に取り込んでいるかを測定します。



測定結果のレベル判定

| 喫煙レベル | 呼気一酸化炭素濃度 |
|-----------|-----------|
| ノンスモーカー | 0～7ppm |
| ライトスモーカー | 8～14ppm |
| ミドルスモーカー | 15～24ppm |
| ヘビースモーカー | 25～34ppm |
| 超ヘビースモーカー | 35ppm以上 |

測定結果の比較

●大気汚染との比較
大気汚染の環境基準は10ppmです。喫煙者は大気汚染のひどい地域に住んでいるのと同じこととなります。

●1日の平均喫煙本数と比較
偶然ですが、呼気一酸化炭素濃度は、喫煙の本数とほぼ同じ値となります。

* 当会でも実施できます *

詳細はお問い合わせください。
健診企画部 電話(022)251-1505

メタボリックシンドローム予防には、

一 無 ・ 二 少 ・ 三 多

禁煙

少食

多休

少飲

多接

多動

の実践を!

「平成20年度健康運動指導士 スキルアップ研修会」に参加して

健康推進課 田畑 学

今年度から実施された「特定健診・特定保健指導」に対応するため、平成20年8月2日(土)、「財団法人健康・体力づくり事業財団」主催の研修会に参加しました。健康運動指導士には、脱メタボとなる運動の効果やその方法について、対象者が目標を立て、分かりやすく、楽しく、かつ安全に行える正しい指導が求められます。

実際の指導では、健康診断の結果や生活記録・問診を基に、様々な対象者の状況をとらえ、運動を始めるきっかけ作りや動機付けをし、コミュニケーションをとる能力が求められます。その視点から指導技法に使えるカウンセリングやコーチングスキルは重要な能力であり、指導方法も一つではなく、あらゆる視点で対応できる応用力や、多くの回数を重ね経験を積んでいくことも必要です。

そこで指導者が気をつけておきたいことは、限られた時間で十分な聞き取りができずに一方的な指導に陥ってしまうことです。対象者は一人ひとり違う環境にいて、様々な問題を抱えています。対象者を主体に話を聞き出し、どう問題に対処していくか、一緒に考えサポートしていけるか、そのためには、信頼関係をいかに短時間で築けるかということも重要になっていくと感じました。

まだ始まったばかりなので、出てきていない問題も多くあると思いますが、今後の状況にすばやい対応ができるように、柔軟な態勢を整えておきたいと感じました。



運動指導の風景

マンモグラフィ検診を 受けましょう

乳がんは、1996年以降、他の部位のがんを抜き日本女性のがん罹患率第1位になっています。死亡者数も年々増え続け、特に30歳から50歳の女性では、がんによる死亡原因のトップです。しかし、乳がんは、早期に発見出来れば助かる病気です。厚生労働省では、この死亡率を減少させるために、40歳以降の女性に対して最低2年に1度のマンモグラフィ検診を推奨しています。

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影のことを言います。触診では判らない小さなしこりや、乳がんの初期症状である「微細な石灰化」を写し出すことが出来ます。撮影する時は、専用の装置で乳房を挟み込み、できるだけ薄く引き延ばします。個人差もありますが、痛くないとは言えません。ですがより少ないX線の量で細かな所までよく見える写真を撮るため、早期の乳がんを発見するためには、とても大切なことです。

現在、日本では、約20人に1人の女性が乳がんを経験すると言われていています。死亡者数は、年間約1万人、1日に約30人もの方が命を落としています。

あなたも、ぜひ「マンモグラフィ検診」を受けてください。

「マンモグラフィ検診」の詳細内容については、当会にお問い合わせください。

お問い合わせ先

財社の都産業保健会 健診企画部

TEL 022(251)1505

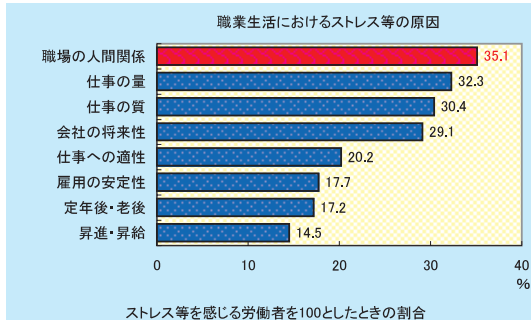


マンモグラフィ撮影装置

職場のメンタルヘルスケア

～ストレスをためない、アサーティブなコミュニケーション～

労働者健康状況調査(厚生労働省)によると、職場のストレス要因の一番は、人間関係という結果が出ています。そこでストレス対処法として、コミュニケーションスキルのひとつである「アサーション」を紹介します。



アサーションとは・・・

「主張」を意味します。自分の意見や要望を強く言い張るのではなく、よりよい人間関係を築くため『**自分も相手も大切に**する、**自己主張(表現)**』を意味します。

多くの人々は、特定の人との関係や状況で、アサーションができなくなります。それは、長い間に作られた特定の行動パターンが習慣化されたためです。



アサーション度チェックリスト

「はい」が多いほどアサーションができています。

| | |
|---|--------|
| 1. 誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか？ | はい・いいえ |
| 2. 自分の長所や、成し遂げたことを、人に言うことができますか？ | はい・いいえ |
| 3. 自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、受け入れることができますか？ | はい・いいえ |
| 4. 見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか？ | はい・いいえ |
| 5. 会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか？ | はい・いいえ |
| 6. 自分が知らないことや、分からないことがあったとき、説明を求めることができますか？ | はい・いいえ |
| 7. 人に援助を求めることができますか？ | はい・いいえ |
| 8. 人と異なった意見や感じを持っているとき、表現することができますか？ | はい・いいえ |
| 9. 自分が間違っているとき、認めることができますか？ | はい・いいえ |
| 10. 適切な批判を理性的に述べることができますか？ | はい・いいえ |

参考文献 平木 典子氏著「アサーション・トレーニング」

自己主張の3つのタイプ

攻撃的タイプ



『わたしはOK、あなたはOKでない』
例えば…部下が失敗した時、理由や言い分など聞く余地もなく、頭ごなしに叱責する。

自分のことだけを考え、相手の気持ちを配慮しない。

| <特徴> |
|--------------|
| 強がり |
| 尊大 |
| 無頓着 |
| 相手に指示 |
| 優越を誇る |
| 支配的 |
| 一方的に主張(言い過ぎ) |

非攻撃的タイプ



『あなたはOK、わたしはOKでない』
例えば…断りたいと思いつつも、どんな時でも仕事を引き受けてしまう。

自分よりも相手を優先し、自分のことを後回しにする。

| <特徴> |
|-----------|
| 引込み思案 |
| 卑屈 |
| 消極的 |
| 相手任せ |
| 承認を期待 |
| 服従的 |
| 黙る(言いそびれ) |

自己尊重的タイプ



『わたしもOK、あなたもOK』
例えば…考えが違って、意見を出し合っ、お互いに納得のいく結論を出す。

自分のことを考えるが、相手の気持ちにも配慮する。

| <特徴> |
|---------|
| 正直 |
| 率直 |
| 積極的 |
| 自己調和 |
| 自己協力 |
| 歩み寄り |
| 柔軟に対応する |

アサーティブな表現のポイント

- ★自分の考えや気持ちを率直に、その場に適した方法で表現する。
- ★意見が食い違った時には、お互いが歩み寄って、双方の納得のいく結果を出そうとする。
- ★相手も自分も満足でき、お互いさわやかな気持ちになれる。

アサーティブな自分になる10の法則



1. モデルを見つける……………お手本をまねる
2. まず、手を挙げる……………思い切って手を挙げてみる
3. リハーサルを欠かさない……………口慣らししておく
4. 人を誉めてみる……………誉め上手になる
5. 一言、プラスしてみる……………おまけ(プラスワン)の情報をつける
6. 活字にしてみる……………頭の中の思いを活字で整理する
7. あえて批判してみる……………相手に反論してみる
8. 反対者になる……………勇気を身につける
9. チェックを欠かさない……………アサーション度をチェックする
10. 意識して声を大きく出す……………大きな声は武器になる

～身近にあるこころの憂うつ～

サンドイッチ症候群

犬之助さんは上司からの命令に逆らえず、かといって部下の気持ちもよく分かるというなんとも中途半端な自分を常に感じていました。

上下関係を上手に築けない犬之助さんは、ストレスから何度も胃潰瘍を繰り返していました。

サンドイッチ症候群とは？

中間管理職にある人が上司と部下の板ばさみ状態にあるため身動きができなくなり、心身に不調をきたすというものです。何でも一人で背負い込み一人で解決しようとする、相談できる人がいない、誠実、面倒見がよい人などがなりやすいとされています。



「ISO9001 の認証」を取得しました

当会は、平成21年1月16日付で、品質マネジメントシステムの国際規格である「ISO9001 の認証」を取得しました。

これからもより質の高いサービス（健康診断、保健指導、産業医活動、作業環境測定など）を提供できますよう、継続的な改善を実施し、品質の向上に努めてまいります。



全国労働衛生団体連合会より澤藤環境測定課長、
和泉情報処理課長補佐 奨励賞受賞

(社)全国労働衛生団体連合会主催の平成20年度全衛連運営研究協議会が平成20年11月13日(木)、東京・品川プリンスホテルで開催され、当会からは、澤藤環境測定課長と和泉情報処理課長補佐が出席しました。

協議会の席上において奨励賞の表彰式が行われ、澤藤環境測定課長と和泉情報処理課長補佐が「永きにわたり労働衛生管理業務に従事し、その向上に貢献をした」として表彰されました。

2人は、この受賞に際し「労働衛生の業務に携わる者として、今までの経験を十分に生かし、職務に専念したいと思います」と抱負を述べ、今後ますますの活躍が期待されます。



環境測定課長
澤藤 武則



情報処理課長補佐
和泉 直人

社の都産業保健懇話会
第25回親善ゴルフ大会開催

社の都産業保健懇話会(会長 佐々木茂範 東北特殊鋼株式会社取締役企画管理部長)は、平成20年10月25日(土)、花の杜ゴルフクラブにおいて、第25回親善ゴルフ大会を開催しました。

開会式では、佐々木懇話会会長と当懇話会顧問であります、財団法人社の都産業保健会の錦戸会長が挨拶をし、参加者51人のプレーヤーが日ごろ鍛えた腕前を競い合いました。大会は、18ホール、ストロークプレー、ハンディは、ダブルペリア方式の競技で行われました。始球式は、アウトスタート組を佐々木懇話会会長、インスタート組を当会の斎藤専務理事が行いスタートとなりました。

結果は、宮城県市町村職員年金者連盟の小松英喜様がアウト45、イン42、グロス87、ハンディキャップ15.6、ネット71.4のみごと優勝し、優勝杯と副賞を手に入れました。そのほか、ベストグロス賞、ドラコン賞、ニアピン賞などのアトラクションがあり、参加者全員に多くの賞品が手渡されました。当日は曇り模様でしたが、参

加いただいた皆様は、さわやかな汗をかきながら親睦を深めました。



開会式で挨拶をする錦戸会長

財社の都産業保健会 全国労働衛生週間 標語入選者の紹介
優秀賞

リラックス 上手に取り入れ 快適職場
環境測定課 横山 裕紀

佳作
健診を受けて見直す 生活習慣
正すあなたに 輝く明日！
看護Ⅱ課 山内まゆみ

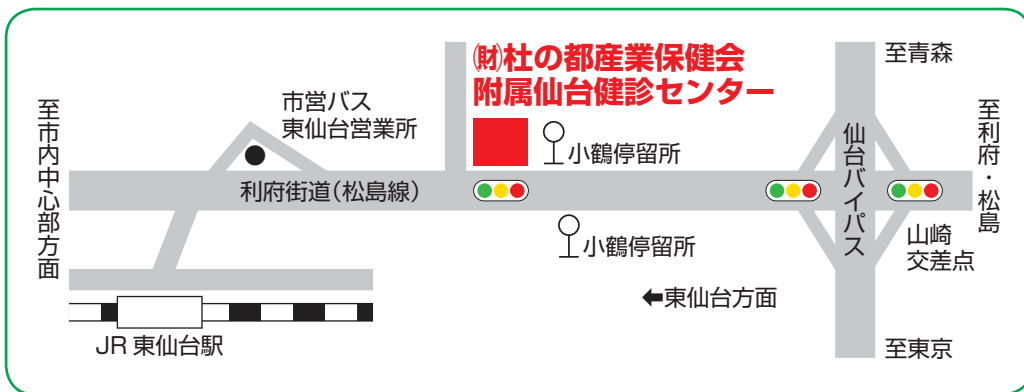
からだ引き締め 健康づくり
こころのゆとり 快適職場
健康推進課 田畑 学

元気がいちばん！ 健康がつなげる 家族の笑顔
総務課 千葉裕美子



財団法人 杜の都産業保健会

〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号
 TEL 022 (251) 7261 (代表) FAX 022 (251) 7291
 ホームページ <http://www.morisanho.or.jp>



当会の基本理念

私たちは、公益法人の役割を認識し
 働きがいのある明るい職場づくりに努め
 お客様のニーズに的確に応えて、
 労働衛生の発展と心豊かな社会福祉に貢献します。

お客様が求めているより良い健康診断、さらには社会が求めている
 真の心豊かな生活の実現のため、斬新な発想と技術をもって、お手伝
 いをさせていただくことが当会の普遍的“心”です。

発行

平成21年2月20日

財団法人 杜の都産業保健会
 機関誌編集委員会

〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号

TEL 022 (251) 8211

印刷所

今野印刷株式会社