

◆ 相談員の窓 ◆

ストレスは測れる？

◆ お知らせ ◆

【精神障害の労災認定件数が475件(前年度比150件増)と過去最多】

【第2次メンタルヘルス対策推進計画】

【第12次労災防止計画のポイント】

【平成25年度全国安全週間実施中です！】

【産業保健イベントのご案内「全国禁煙アドバイザー育成講習会(大分)」】

【日本産業衛生学会産業看護職継続教育単位をホームページに記載しました！】

【研修会場(アートプラザ)は、駐車場が無料です。ご活用ください！！】

【7月から、産業保健21・かわら版等は、本部から一括発送になりました！！】

◆ 研修・セミナーのご案内(7月・8月) ◆

◆ 関係機関の動き

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

ストレスは測れる？

基幹相談員 今井 浩光

(大分大学医学部附属病院 臨床薬理センター心身症外来 外来医長)

「ストレス」というのは元々物理学の用語で「応力、圧力」という意味だそうです。言語学的には「語勢」という意味で用いられます。ただ今日よく用いられるのは、御存知の通り「外傷や精神的ショックなどによって起こる精神的緊張や生体の反応」という意味になります。この精神的緊張や生体(身体)の反応は、血圧やコレステロール値のように測ることができるのでしょうか。我々の心や身体を調節する仕組みは複雑なので、現時点で絶対的な方法はありませんが、目安になるのでは、とされるものはいくつかあります。精神的な状態の評価としては、気分プロフィール検査(POMS)、精神健康調査(GHQ)、職業性簡易ストレス評価表、OSI職業ストレス検査などがあります。いずれも質問紙からなり、回答を選択し点数化して評価するもので、比較的広く用いられています。一方、ストレスによる身体の反応をみる方法はまだまだ一般的ではありませんが、以下のようなものがあります。

一つ目は生理学的検査と呼ばれるものです。脳波の測定でリラックスした時に現れるアルファ波の出方をみる、心電図で心拍数の変動の仕方をみる、などの方法があります。新しい方法として、近赤外光を利用して脳の血流を評価する光トポグラフィーというものもあります。ただし、これは機器も高価でまだ一般的ではありません。

二つ目は血液や尿などに含まれる物質を測定する生化学的な方法です。ストレスがかかると、生体内では通称ストレスホルモンといわれるコルチゾルの分泌が高まります。また、自律神経のバランスが緊張する方に傾き、カテコラミンといわれる物質が増えます。これらの物質もしくはその代謝物の血液や尿中の濃度を測ることで、ストレスの指標とすることができます。唾液中のコルチゾルや、アミラーゼ、クロモグラニンAという物質の濃度を測ることでストレスの指標とできる、とする研究者もいます。さらに、ストレスは免疫機能にも影響を与えるので、ナチュラルキラー(NK)細胞活性や分泌型免疫グロブリンA(sIgA)量がストレスの指標となるという報告もあります。職場の健康診断でストレスを評価している事業所もあるかも知れませんが、まだまだ一般的ではありません。近い将来、健康診断で「あなたのストレス度は高いです。要注意！」などと書かれた結果表が届けられるようになるかも知れませんね。

◆◇+.....+◇◆  
◆お知らせ

【精神障害の労災認定件数が475件(前年度比150件増)と過去最多】(厚労省)  
～平成24年度「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」まとめ～

過重な仕事の原因で発症した脳・心臓疾患や、仕事による強いストレスなどが原因で発病した精神障害の状況について、労災請求件数や、「業務上疾病」と認定し労災保険給付を決定した支給決定件数などを、厚生労働省が取りまとめました。

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=188353>

【第2次メンタルヘルス対策推進計画〔平成25年度～平成27年度〕】(大分労働局)

「(1)平成27年度末において、労働者100人以上の事業場で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる割合を80%とする。(2)50人以上99人以下の事業場に対しても、あらゆる機会を通じて、メンタルヘルス対策に取り組むよう周知を図る。」ことを目標としています。メンタルヘルスに取り組んでいる事業場とは？

<http://oita-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0089/1128/2013412102033.pdf>

【「第12次労災防止計画」のポイント〔平成25年度～平成29年度〕】(大分労働局)

「安全の見える化」運動の普及推進ほか、大分労働局の取組が掲載されています。

<http://oita-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0089/1113/201341613472.pdf>

【平成25年度全国安全週間実施中です！ 7月1日～7月7日】

スローガン「高めよう 一人ひとりの安全意識 みんなの力でゼロ災害」

<http://www.jisha.or.jp/campaign/anzen/index.html>

【産業保健イベントのご案内「全国禁煙アドバイザー育成講習会(大分)」】

平成25年8月4日(日)9時45分～16時、大分市内のアルメイダ研修会館において、日本禁煙科学会認定 全国禁煙アドバイザー育成講習会が開催されます。参加費は5千円。内容や、お申し込み方法などは「全国禁煙アドバイザー育成講習会」のホームページをご覧ください。

[http://www.jascs.jp/nintei\\_semi/nintei\\_semi\\_index.php](http://www.jascs.jp/nintei_semi/nintei_semi_index.php)

なお、カリキュラムにおいて、産業医向けの内容である以下の3時間について「日本医師会認定産業医研修『生涯・専門』研修として認定申請中」です。

(1)

日時 平成25年8月4日(日)10時00分～11時00分

テーマ 産業現場に必要な禁煙支援の基礎知識～禁煙支援のエビデンス

内容 産業現場で禁煙支援をする際に役立つ禁煙支援の基礎知識とエビデンスに基づく適切な指導方法について、解説します。

講師 のだ小児科医院 院長 野田 隆 先生

単位 生涯・専門1単位(申請中)

受講料 5,000円(8月4日開催の全ての研修に参加可能)

(2)

日時 平成25年8月4日(日)11時00分～12時00分

テーマ 職域の禁煙化と禁煙支援の考え方

内容 職域の禁煙化を推進する場合の方法と、禁煙支援の基本的な考えかたについて、解説します。

講師 日本禁煙科学会職域分科会リーダー 三浦秀史先生

単位 生涯・専門1単位(申請中)

受講料 5,000円(8月4日開催の全ての研修に参加可能)

(3)

日時 平成25年8月4日(日)14時00分～15時00分

テーマ 産業現場での女性とメンタルへの禁煙支援

内容 産業現場での女性喫煙者とメンタル面に問題をもつ喫煙者への禁煙支援の具体的な方法について、解説します。

講師 奈良女子大学大学院教授(内科医)高橋裕子先生

単位 生涯・専門1単位(申請中)

受講料 5,000円(8月4日開催の全ての研修に参加可能)

詳細や、お申し込み方法などは「全国禁煙アドバイザー育成講習会」のホームページをご覧ください。⇒ [http://www.jascs.jp/nintei\\_semi/nintei\\_semi\\_index.php](http://www.jascs.jp/nintei_semi/nintei_semi_index.php)

【日本産業衛生学会産業看護職継続教育単位をホームページに記載しました！】

産業看護職継続教育単位として取得できる科目を、年間研修計画の「テーマ欄」に記載しています。記載例:[産業看護職V-2(2)]:各1単位

[http://www.oita-sanpo.jp/New/study/kenshu\\_tsuki.pdf](http://www.oita-sanpo.jp/New/study/kenshu_tsuki.pdf)

【研修会場(アートプラザ)は、駐車場が無料です。ご活用ください！！】

今年度は、無料駐車場が利用できるアートプラザを予約できるよう努めております。

(アートプラザの予約が取れない場合はコンパルホールを予約。)

◆アートプラザ横の「市営荷揚中央駐車場(立体)」と、第2庁舎横の「市営荷揚西駐車場」をご利用ください。(雨天など混雑時は、他の市役所駐車場も利用できます。)

◆研修を行うアートプラザ「研修室」は、スロープを上がって、2階入り口から建物に入ると、正面に見える「受付」の右手、すぐ後方のドアから入室してください。

◆研修終了後、「2階受付」にて駐車券に証明をもらい、30分以内に駐車場で「係員」に渡すと、駐車料金が無料になります。(※駐車券を研修会場にご持参下さい)

【7月から、産業保健21・かわら版等は、本部から一括発送になりました！！】

◆これまで、産業保健21・おおいた産保かわら版・研修案内等は、当事務所で封入して、お送りしておりましたが、7月1日から、本部一括発送になりました。これに伴い「1カ所の宛先に対し





■衛生管理者等研修

★第7回「 新任衛生担当者のための基礎講座3

活動がうまくまわる衛生管理計画のたて方と活かし方 」

日時:7月19日(金)14:00~16:00

講師:吉良 一樹( きら労働衛生コンサルタント事務所 代表 )

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第8回「 職場におけるメンタルヘルス対策の基礎 」

～感情労働の理解と対応について～

日時:7月24日(水)14:00~16:00

講師:三角 順一( 大分大学 名誉教授 )

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第9回「 リラクゼーション技法のいろいろ 」

～活力ある職場づくりに役立つ技法を習得しましょう～

日時:7月30日(火)14:00~16:00

講師:佐用 槇子( 保健師・産業カウンセラー )

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第10回「 作業環境測定と結果の見方

(有機溶剤・特化物・金属編) 」

日時:8月5日(月)14:00~16:00

講師:田口 信康( 大分労働衛生管理センター 環境測定部 副部長 )

会場:コンパルホール 304 会議室

★第11回「 新任衛生担当者のための基礎講座4

衛生委員会が活発になる運営のポイント 」

日時:8月23日(金)14:00~16:00

講師:吉良 一樹( きら労働衛生コンサルタント事務所 代表 )

会場:アートプラザ 2階 研修室

★第12回「 ストレスと病気 」

日時:8月26日(月)14:00~16:00

講師:今井 浩光

( 大分大学医学部附属病院 臨床薬理センター(心身症外来) 外来医長 )

会場:アートプラザ 2階 研修室

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主等研修(看護職含む)のページ

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/eisei.pdf>



## ■職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修

### ★第4回「事例検討(職場復帰)」

日時:7月9日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

### ★第5回「積極的傾聴のグループワーク」

日時:8月20日(火)18:30~20:30

講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

会場:アートプラザ 2階 研修室

職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修のページ

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/cau.pdf>

受講お申し込みはこちらのページから

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/index.html>



### ◆関係機関の動き

(詳細についてお知りになりたい場合は担当する機関等へ直接お問い合わせください。)

#### 【化学物質のリスク評価検討会報告書(第1回)の公表について】

厚生労働省は、平成25年5月31日に、「化学物質のリスク評価検討会」の報告書を取りまとめ公表した。それによると、「1, 2-ジクロロプロパン」による健康障害の防止措置を直ちに検討し、法令で規制するよう求めています。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000033a5p.html>

#### 【平成25年度「化学物質による労働者の健康障害防止措置に係る検討会報告書(第1回)」の公表】

厚生労働省は、平成25年6月14日に、平成25年度「化学物質による労働者の健康障害防止措置に係る検討会」の報告書を取りまとめ公表した。これによると、「1, 2-ジクロロプロパン」を規制対象とし、製造・使用者に健康障害防止措置を義務づけることが必要としています。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034cn3.html>

#### 【職場における腰痛予防対策指針の改定・公表】

厚生労働省は、平成25年6月18日に「職場における腰痛予防対策指針」を19年ぶりに改訂し、公表した。これによると、適用対象を福祉・医療分野等における介護・看護作業全般にも広げ、腰に負担の少ない介護介助法などを加えて改訂したとしている。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

厚生労働省 ○こころの耳 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>



※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、[info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)までお願い致します。

皆様のご意見をお待ち致しております。

今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進連絡事務所

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル6階

TEL: 097-573-8070 FAX: 097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)

