



1 相談員の窓

ストレスは測れる？

基幹相談員

大分大学医学部臨床薬理センター
心身症外来 外来医長 今井 浩光



「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見る、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。

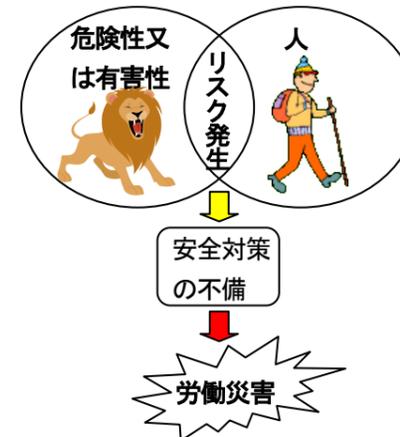
二つ目は血液や尿などに含まれる物質を測定する生化学的な方法です。ストレスがかかると、生体内では通称ストレスホルモンといわれるコルチゾルの分泌が高まります。また、自律神経のバランスが緊張する方に傾き、カテコラミンといわれる物質が増えます。これらの物質もしくはその代謝物の血液や尿中の濃度を測ることで、ストレスの指標とすることができます。唾液中のコルチゾルや、アマラーゼ、クロモグラニンAという物質の濃度を測ることでストレスの指標とできる、とする研究者もいます。さらに、ストレスは免疫機能にも影響を与えるので、ナチュラルキラー（NK）細胞活性や分泌型免疫グロブリンA（sIgA）量がストレスの指標となると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。

2 TOPICS

(1) 「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

だれもが安心して健康に働くことができる社会を実現するために！



【計画の重点目標】平成29年までに

- ◆死傷者数 15%以上減少（平成24年対比）、
- ◆死亡者総数 15%以上減少（第11次防の死亡者総数対比）
- ポイント① 全体の目標に加えて重点対策ごとに目標値を設定
- ◆労働災害を減少させるための重点業種目標
 - ・第三次産業：20%以上減少
 - ・陸上貨物運送事業：10%以上減少
 - ・製造業・建設業・林業：15%以上減少
- ◆重点疾病ごとの数値目標
 - ・メンタルヘルス対策取組率：80%以上（規模100人以上の事業場）
 - ・腰痛：10%以上減少

ポイント② 第三次産業を最重点業種に位置付け「小売業」「社会福祉施設」「飲食店」

ポイント③ 大分県下におけるすべての事業場に「安全の見える化」運動の普及促進

詳しくはHPを→<http://oita-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0089/1113/201341613472.pdf>

(2) 「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

【計画の目標】

- (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%以上とする。
- (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。

メンタルヘルスに取り組んでいる事業場とは、以下の3項目をすべて実施している事業場とする。

- ・事業場内メンタルヘルス推進担当者を選任している事業場（具体的に氏名が示されていること）
- ・管理者（労働者を含む。）に対する教育を実施している事業場
- ・衛生委員会又は安全衛生委員会で調査審議等を行っている事業場

詳しくはHPを→ <http://oita-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0089/1128/2013412102033.pdf>

3 研修案内（7月～9月）

※どの研修も、どなたでもお受けいただけます。FAX、Eメールでお申込みください。（参加無料）

産業医研修	衛生管理者等研修
「 Plan(企画)Do(実施)See(評価)に基づく ヘルスプロモーション 」 日時:25. 7. 5(金)18:30～20:30 会場:④ 講師:基幹相談員 青野 裕士先生	「 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:25. 7. 19(金)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹先生
「 COPDの早期発見・睡眠時無呼吸症候群に 合併する生活習慣病 」 日時:25. 7. 23(火)18:30～20:30 会場:① 講師:特別相談員 津田 徹先生	「 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:25. 7. 24(水)14:00～16:00 会場:② 講師:特別相談員 三角 順一先生
「 労働安全衛生法の基本事項 】【更新研修】 日時:25. 7. 30(火)18:30～20:30 会場:⑤ 講師:特別相談員 兼板 佳孝先生	「 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:25. 7. 30(火)14:00～16:00 会場:② 講師:特別相談員 佐用 槇子先生
「 過重労働対策の進め方 ～産業医による面接指導～ 」 日時:25. 8. 6(火)18:30～20:30 会場:① 講師:特別相談員 油布 文枝先生	「 作業環境測定と結果の見方（有機溶剤・特化物・金属編） 」 日時:25. 8. 5(月)14:00～16:00 会場:③ 講師:基幹相談員 田口 信康先生
「 働く女性のためにー更年期障害を考えるー 」 日時:25. 9. 20(金)18:30～20:30 会場:① 講師:外部講師 宮川 勇生先生	「 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:25. 8. 23(金)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹先生
「 リスクアセスメントに根ざした安全衛生活動」 日時:25. 9. 28(土)13:00～15:00 会場:⑥ 講師:基幹相談員 田吹 光司郎先生	「 ストレスと病気 」 日時:25. 8. 26(月)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 今井 浩光先生
「 メンタルヘルス対策(職場復帰支援) 」 日時:25. 9. 28(土)15:00～17:00 会場:⑥ 講師:外部講師 増井 太郎先生	「 職場のメンタルヘルス(予防について) 」 日時:25. 9. 4(水)14:00～16:00 会場:③ IV-3-(4) 講師:外部講師 増井 太郎先生【産業看護職1単位】
産業看護職研修	「 新任衛生担当者のための基礎講座 5 ここだけは外せない健康診断の実施から事後措置まで 」 日時:25. 9. 20(金)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹先生
「 安全衛生マネジメントシステムと健康管理 」 日時:25. 9. 18(水)14:00～16:00 会場:③ IV-1-(8) 講師:基幹相談員 田吹 好美【産業看護職1単位】	※産業看護職認定研修の対応カリキュラム:「V-5-(1)」など表記
職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修	
「 事例検討(職場復帰) 」 日時:25. 7. 9(火)18:30～20:30 会場:② V-2-(2) 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典【産業看護職1単位】	会 場 ① 大分県医師会館 ② アートプラザ ③ コンパルホール(駐車場有料です) ④ 豊後大野市医師会 ⑤ 別府市医師会 ⑥ 中津市医師会
「 積極的傾聴のグループワーク 」 日時:25. 8. 20(火)18:30～20:30 会場:② V-5-(1) 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典【産業看護職1単位】	
「 事例検討(労災事故のストレス) 」 日時:25. 9. 17(火)18:30～20:30 会場:② V-2-(3) 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典【産業看護職1単位】	

4 お知らせ

1 メンタルヘルス対策支援センターをご活用下さい!

職場におけるメンタルヘルスについて、ご相談・研修・情報提供をおこないます。お気軽に、ご活用ください。

(1)事業場等を専門家が訪問して、管理監督者研修を実施します。(訪問研修は、1事業場1回無料！)
2回目以降は、事業場のスタッフによる伝達研修をお願いします。(研修方法等はご相談下さい。)
2回以上の訪問研修をご希望の場合、謝金を直接講師にお支払いいただく講師斡旋は可能です。
窓口相談(無料)、大分産業保健推進連絡事務所が実施している研修等(無料)も併せてご活用下さい。

(2)職場復帰支援プログラムの作成支援を実施します。(1事業場、5回まで無料で訪問支援が可能です！)
(3)窓口・電話・メール・FAX相談は無料です。(相談時間:平日午後13時～17時 ※窓口相談は予約願います。)
今年度は精神科医の相談日を設けました。「はさまクリニック院長 挟間直己先生」
※治療は行っておりません。ご相談内容によっては適切な機関をご紹介します。

2 日本産業衛生学会 産業看護職継続教育認定単位が取得いただけます!

標記について、以下の18研修が、産業看護職 実力アップコース各1単位として認定されました。

(1)産業看護職等研修 第1回9月18日(水)
(2)衛生管理者等研修(看護職含む)第13回9月4日(水)、第22回12月4日(水)、第23回12月18日(水)、
第25回1月27日、第26回2月5日(水)、第27回2月19日(水)
(3)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7月9日(火)、第5回8月20日(火)、第6
回9月17日(火)、第8回11月12日(火)、第9回12月17日(火)、第10回1月14日(火)、第11回
2月18日(火)、第12回3月18日(火)
(4)自殺予防研修第1回11月5日(火)、第2回11月19日(火)、第3回11月26日(火)
※研修の詳細については、ホームページ、又は「産業保健研修会のご案内」(パンフレット)等をご確認願います。

3 研修会場(アートプラザ)無料駐車場のご利用方法について

皆様の利便性を考慮し、今年度は無料駐車場が利用できるアートプラザを優先的に予約しております。

◆アートプラザ横の「市営荷揚中央駐車場」と、第2庁舎横の「市営荷揚西駐車場」をご利用ください。
◆研修終了後に、「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」にお渡し下さい。

4 今号から、産業保健21・かわら版等は、本部から一括発送しております!!

◆契約の関係上、1つの宛先に産業保健21等は1部ずつお送りしております。複数必要な場合は、当連絡事務所からお送りいたします。お手数ですが、電話・メール・FAX等でご連絡願います。

 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6F TEL097-573-8070 FAX097-573-8074 ホームページ http://www.oita-sanpo.jp/ Eメール info@oita-sanpo.jp
発行者 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 代表 嶋津 義久
★写真★ (大分県大分市)写真撮影/大分産業保健推進連絡事務所 大平 利彦