

大分産保

# おおいた産保 かわら版

第16号

2014.1.1



## 1 年 頭 所 感

大分産業保健推進連絡事務所  
代表 嶋津 義久



皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年は1949年生まれの方が65歳を迎えます。日本の高度成長を支え、消費の中心でもあった1947~1949年生まれの団塊世代約665万人全てが、前期高齢者に入るわけです。国民年金がスタートする1年前、1960年の平均寿命は男性65歳、女性70歳でしたが、2010年には男性80歳、女性86歳に延びました。しかし、自立して生活ができる健康寿命は、2010年男性70歳、女性74歳でしたので、平均寿命までの「男性10年間」、「女性12年間」は、なんらかの介護が必要という状況です。元気な高齢者であるには、若い時からの「健康に対する知識」と「生活習慣」、ならびに適切な「健康診断と事後措置」が重要なことは皆様ご存じのとおりです。

現代の職場環境は、業務の多様化・専門化、派遣労働者の増加、高齢労働者の増加など、常に

変化しており、精神障害等による労災認定件数増加、介護・医療施設等での腰痛の増加、胆管がんの事例の様な規制対象となっていない化学物質等についてのリスク管理ほか、産業保健関係者の職務の重要性は、ますます増えています。

当連絡事務所は、基幹相談員・特別相談員・外部講師の先生方、関係機関のご協力をいただきながら、産業保健関係者の皆様のお手伝いが、より有効にできる体制整備を、今後とも続けてまいります。本年も引き続きご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶と致します。

## 2 相 談 員 の 窓

### パラダイムシフト

基幹相談員 青野裕士

高度経済成長やバブルの時代を経て、日本の食生活は豊かになったけれども、食をめぐる環境の激変に戸惑い、不安になるばかりと言うのが現状だろう。海外からの食糧輸入は増大し、外食産業は巨大化が進んでいる。動物性脂肪過多の脂質の取り過ぎという青少年期の食習慣は、壮年期の生活習



慣病を導いており、孤食、小食、子食、朝食の欠食は、子どもの栄養バランスをくずすことになる。

国は「食育基本法」を平成17年に制定し、国民の食生活の改善に取り組む指針10項目を示している。多くは、諸外国の指針と近似しているが、2つの点で、異なった特徴がある。

一つは「調理や保存を工夫してムダ、廃棄を少なく」という項目。全地球的な食糧問題、環境問題への配慮である。もう一つは「地域の産物を生かす」という項目。いわゆる「地産地消」の奨励である。地域で生産される農産物や海産物を、その地域の食文化に沿って食べれば、供給のための移動距離は短くなって、食材は新鮮である。また、地元産だから安心でもある。食糧自給率の向上と将来にわたる安全供給も図れる。

事業現場で心身ともに意気軒昂で、その能力を十分に発揮できることがひとりひとりの労働者に求められる。これらを保証するのは、適度な運動、適切な食生活、十分な睡眠と休養、ストレスのコントロールにかかっていることが、これまでの産業保健活動で明らかにされている。事業現場では、「事業場における労働者の健康の保持増進のための指針」(改定平成19年11月30日公示第4号)に基づき、トータル・ヘルスプロモーション（THP）が連綿と展開されている。運動指導・実践担当者・心理相談担当者、産業栄養指導担当者を自前で養成する事業現場もあるが、中には、給食施設などの管理栄養士と事業所が提携して、「食」からの保健指導をすすめ、「自分の健康は自分で守ろう」とする労働者の意識向上がすすんでいるところでもある。がん疫学者のDollらは、食生活改善と禁煙で、全てのがんの6割近くは予防できることを、1980年頃までのがんに関する論文のレビューを根拠（約10年間）に明らかにしている。家族団らんであれ、同僚・上司との交流の場であれ、「食」を通して語らうことで、気持ちがなごんでくる。ましてや、好物にでも当たれば、生きていて良かったと思うかも知れない。ものは考えようで、箱物ではない快適職場づくりにもつながっている。「食」をベースに、「農林漁業の6次産業化」も提唱されている。

1次×2次×3次=6次と説明される。1次産業（農林漁業）の従業者が2次産業（製造・加工）や3次産業（卸・小売・観光）に取り組み新しい価値創造や農漁村の活性化につなげると言う発想のようである。（提唱者 今村奈良臣氏 東大名誉教授 大分県出身者）

## 3 TOPICS

### (1) メンタルヘルス事例検討交流会を開催！

メンタルヘルス対策支援センターは、平成21年度から毎年1回事例検討交流会を開催していますが、平成25年度は、大分労働基準監督署と共催にて開催しました。

規模100人以上の事業場 約50社（70名）の事業主・産業保健担当等の皆様に参加いただき、実践的な事例検討交流会になりました。

◇日時：平成25年11月28日（木）13:30~15:30

◇場所：大分県医師会館

◇講師：吉良一樹先生（事例講演と事例検討）

山本真一先生（事例検討）

※検討会終了後、個別無料相談も行いました。今後も、現場で役立つ交流会を計画し、ホームページ、メルマガ等でご案内します。ご活用ください。

### ●知って得する豆知識

ラインによるケアは管理監督者が「いつもと違う部下の様子に早く気づく」ことが、心の健康問題の早期発見・早期対応にきわめて重要です。例えば・・・

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- 仕事の能率が悪くなる。
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- 不自然な言動が目立つ・・・

小冊子「職場における心の健康づくり」より抜粋



メンタルヘルス対策支援センターは、参考になる小冊子等も用意しています。職場のメンタルヘルス対策をご検討の場合、担当者お一人にも対応いたしますので、ご遠慮なくお電話ください。

**メンタルヘルス対策支援センター**  
電話・FAX 097-533-8300 (13時~17時)  
メール mental@oita-sanpo.jp

**(2)平成26年度研修計画の立案中です。**

皆様のご意見をお寄せ下さい。一人でも多くの方に「役に立った、ありがとう」と言っていたら研修を目指しておりますので、どの様な「些細な事」と思われることでも、結構ですでお気づきのことをご連絡ください。

**4 研修案内 (1月~3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。  
※研修のおおむね1週間前に「研修のご案内」を、受講者の皆様へFAX・Eメールでお送りします。  
必ず会場と時間を、ご確認ください。  
※【産業看護職】=日本産業衛生学会 認定1単位

**【産業医研修】【専門研修2単位⇒記載省略】**

**「職場における健康診断の考え方」 ※日程変更!**

日時: 26.2.20(木) 18:30~20:30 会場: ①  
講師: 基幹相談員 明石 光伸先生

**「じん肺診断書の作成(演習)【実地研修2単位】**

日時: 26.1.28(火) 18:30~20:30 会場: ①  
講師: 特別相談員 津田 徹先生、大神 明先生

**「高齢労働者における職場の健康増進活動の意義」**

日時: 26.2.13(木) 18:30~20:30 会場: ①  
講師: 特別相談員 太田 雅規先生

**「医薬品、健康食品の有害反応」**

日時: 26.2.24(月) 18:30~20:30 会場: ①  
講師: 基幹相談員 今井 浩光先生

**【産業看護職等研修】**

**「産業看護職の果たす役割(第2回)」**

保健指導の面接の実際をロールプレイ等を交えて実習形式で学びましょう!  
日時: 26.1.30(木) 14:00~16:00 会場: ②  
講師: 特別相談員 大渡 由美子先生、佐用 禎子先生

**【職場の「心の健康づくり」のためのスキルアップ研修】・・・(カウンセリング研修)**

**「事例検討(アルコール依存症)」**

メンタル不調の要因の一つであるアルコール依存症についてグループ討議方式で事例検討と、講師による解説  
日時: 26.1.14(火) 18:30~20:30 会場: ②  
講師: 基幹相談員 渡嘉敷 新典先生【産業看護職】

**「積極的傾聴のグループワーク」**

メンタル不調の早期の気づきと対応に必要な、傾聴技法についてロールプレイで体験学習 ※日程変更!  
日時: 26.2.25(火) 18:30~20:30 会場: ②  
講師: 基幹相談員 渡嘉敷 新典先生【産業看護職】

**「事例検討(メンタルヘルス不調)」**

倫理、労務管理、事故防止など、多面的な角度から、グループでの事例検討と、講師による解説  
日時: 26.3.18(火) 18:30~20:30 会場: ③305 会議室  
講師: 基幹相談員 渡嘉敷 新典先生【産業看護職】

**【衛生管理者等研修】**

**「自殺関係者への事後対応」**

万一の時に必ず必要な、関係者に対する心のケアについて、必要性等を、心理学・精神病理等から検討・解説  
日時: 26.1.21(火) 14:00~16:00 会場: ③305 会議室  
講師: 基幹相談員 渡嘉敷 新典先生

**「職場復帰の支援」**

職場でのストレスマネジメントの原則と、その一環としての現場復帰支援プログラムについて考える。  
日時: 26.1.27(月) 14:00~16:00 会場: ③302 会議室  
講師: 特別相談員 影山 隆之先生【産業看護職】

**「職場のメンタルヘルス~セルフケアについて~」**

ストレスへの気づきや対処法について講義とワークショップをおこないます。  
日時: 26.2.5(水) 14:00~16:00 会場: ③304 会議室  
講師: 基幹相談員 田吹 好美先生【産業看護職】

**「特定化学物質による健康障害の予防と対策」**

職場における化学物質、特に特定化学物質による発がん毒性、神経毒性、及び予防と対策。 ※日程変更!  
日時: 26.2.12(水) 14:00~16:00 会場: ②  
講師: 特別相談員 三角 順一先生【産業看護職】

**「働く人のストレスとストレスマネジメント」**

働く人のストレスとストレスへの対処法やマネジメントの方法などについて考えます。  
日時: 26.2.19(水) 14:00~16:00 会場: ③305 会議室  
講師: 基幹相談員 上野 徳美先生【産業看護職】

**「職場における健康診断の考え方」**

高齢化社会を迎えた健康診断の考え方と事後指導  
日時: 26.2.27(木) 14:00~16:00 会場: ②  
講師: 基幹相談員 明石 光伸先生

研修会場  
① 大分県医師会館  
② アートプラザ 2F 研修室  
③ コンパルホール (駐車場有料です)  
※「研修のご案内」で会場と時間をご確認ください。

**5 お知らせ**

**(1) 第10回労働安全衛生セミナー**

**「企業を過労死や訴訟のリスクから守り、働く人を元気にするメンタルヘルス対策」**

◇日時: 平成26年2月6日(木) 13:30~17:00  
◇場所: ホルトホール大分 3階 大会議室  
◇参加費: 無料 (定員200名)  
◎演題1 「メンタルヘルスの1・2・3次予防 ~上司や管理職が押さえておくべきポイントとは~」  
講師: 神田東クリニック院長 高野 知樹先生  
◎演題2 「職場のストレスを和らげるコミュニケーション ~支えて教えるコミュニケーション~」  
講師: 福岡県立大学 人間社会学部教授 上野 行良先生

◇申込締切: 平成26年1月17日(金)  
◇問合せ先: (一財)西日本産業衛生会 大分衛生管理センター  
TEL 097-552-7788 FAX 097-552-7880

**(2) 発達障がい講演会**

発達障がいの方は、その特性から、様々な困難を抱えているにもかかわらず、大人になってはじめて障がいに気づかれる場合があります。早期発見と、正しい理解に基づく適切なサポートによる、気分障がいやひきこもりなどの、二次障がいの予防や軽減が重要です。

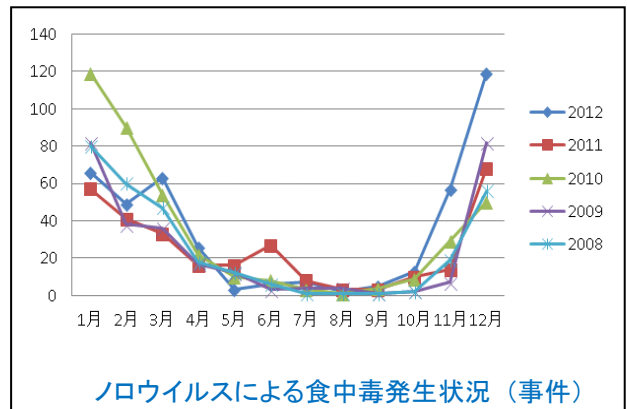
◇講師: 名古屋大学医学部附属病院 親と子どもの心療科 准教授 岡田 俊先生  
◇平成26年1月19日(日) 10:00~12:30  
◇コンパルホール 文化ホール(大分市府内町)  
◇参加締切 1月10日(金)までにFAXまたは電話  
◇問合せ先 大分県こころとからだの相談支援センター 総務企画課 庭瀬様  
TEL 097-541-5276 FAX 097-541-6627

**(3) 産業医学調査研究助成事業**

◇一般研究 150万円(4件程度)  
◇特別研究(指定テーマ) 500万円(1件)  
◇締切: 平成26年2月末日まで  
◇問合せ: 公益財団法人 産業医学振興財団 振興課(産業医学調査研究助成担当)  
TEL: 03-3525-8294(直通) FAX: 03-5209-1020  
Email: fukyu@zsisz.or.jp

**(4) ノロウイルスにご注意を!!**

【Q1】ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなものですか?  
【A1】ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。



ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。皆様の周りの方々と一緒に、予防対策を徹底しましょう。  
※「ノロウイルスに関するQ&A」より抜粋 詳しくは厚生労働省ホームページ → <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

**(5) ホームページをご覧ください。**

全国一括発送でお送りしています。ホームページでは、全面カラーでご覧いただけますので、是非ご覧ください。

★巻頭写真★ 由布岳 朝霧  
毎日頑張っている皆さん! ストレスに気づかず、無意識に歯を食いしばっているのが原因で、歯が欠けたり口内炎になることもあるそうです。(ブラキシズム) ドライブや小旅行で気分転換をされてはいかがでしょう?  
写真出典: 大分風景写真集(大分県)

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  
編集: 産業保健推進員 大平 利彦  
連絡先: 〒870-0046 大分市荷揚町3番1号 いちご・みらい信金ビル6F  
TEL 097-573-070 FAX 097-573-8074  
ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>  
Eメール [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)