

いきいき REK

vol.004
Spring

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
宇部センター

元気 de 行こう!
「西の京」を訪ねて 山口市

REK健康講座
ロコモティブシンドローム

カンタン! ヘルシー体操
ロコトレで、
ずっと元気な足腰を!

お客さま訪問
アサヒビール株式会社
博多工場

Coffee break
私のとっておき! 映画

こころの広場
『メンタルヘルス』
Q&A、はじめます。

産業医のつぶやき
産業医と病院の医師

「宝くじ号」導入のお知らせ

健康増進事業のご報告
産業安全衛生トピックス

お弁当歳時記





【瑠璃光寺五重塔】年間を通して、日没～22時まで、ライトアップされる

30年頃、地形も似ているという山口に政庁を移し、京の都に模したまちづくりを進めたといわれています。それから約200年、歴代当主も、その街づくりを引き継ぎ、山口は「西の京」と呼ばれ、大内文化は京をものしのごとといわれるまで、繁栄しました。

大内文化を代表する建築の一つが、国宝瑠璃光寺五重塔です。大内氏26代盛見が、兄義弘の菩提を弔うため、1442年頃建立されたといわれています。屋根は檜皮ぶきで、上層に行くほど塔身が細くなる優美な姿は、日本三名塔の一つに数えられています。春の桜、夏の新緑と四季折々の美しさを見せ、とりわけ夜ライトアップされた姿は幻想的です。

元気 de 行こう!

山口県

「西の京」を訪ねて

山口県山口市は、「西の京」と呼ばれ、独自の華やかな文化を受け継いでいます。今も、その歴史が香る山口のまちを歩きました。



室町時代にまでさかのぼる
みやびの歴史

山口のまちのルーツは、室町時代の大内氏にまでさかのぼります。大内氏は、室町・戦国時代に、西国一の勢力を誇った大名で、朝鮮王朝や明国との貿易で得た富で、独自の文化を築きました。長門・周防国の守護に任じられた24代大内弘世は、京に憧れ、1336

0年頃、地形も似ているという山口に政庁を移し、京の都に模したまちづくりを進めたといわれています。それから約200年、歴代当主も、その街づくりを引き継ぎ、山口は「西の京」と呼ばれ、大内文化は京をものしのごとといわれるまで、繁栄しました。

大内文化を代表する建築の一つが、国宝瑠璃光寺五重塔です。大内氏26代盛見が、兄義弘の菩提を弔うため、1442年頃建立されたといわれています。屋根は檜皮ぶきで、上層に行くほど塔身が細くなる優美な姿は、日本三名塔の一つに数えられています。春の桜、夏の新緑と四季折々の美しさを見せ、とりわけ夜ライトアップされた姿は幻想的です。

公益財団法人 福岡労働衛生研究所 宇部センター



【宇部センター】
山口県宇部市浜町2-7-29
TEL:0836-43-7988

宇部センターは、宇部市を中心に山口県下の企業様へ、幅広く健康診断の受診機会を提供しております。また、健康教室・各種セミナーなど、企業・地域の皆さまへの健康増進・維持管理にも力をいれています。



- 1 受付 2 待合室 3 測定コーナー
- 4 心電図検査 5 医師診療
- 6 宇部センタースタッフ
- 7 8 健康セミナーやイベントも開催

健診やセミナーなどのコースに応じて、最適なスタッフが宇部センターに集結します。



地域の健康増進の
拠点として
成長を続けています。

宇部センターは、宇部地区を中心に広く山口県下の企業様にお集まりいただき、健康診断を実施しております。

また、お客様のご要望に応じた健康教室・各種セミナー等を開催し、企業・地域の皆さまの健康増進・維持管理を目指しています。

現在、企業様への巡回健診・宇部センターにおける集合健診時には、必要な検診車・機材が福岡より駆けつけ、山口県在住の看護師さん・検査技師さんにお手伝いをいただいています。

近い将来には、宇部センターに検診車と機材を常時配置し、巡回健診と集合健診会場の拠点としての充実を図り、地域密着の総合労働衛生機関を目指します。





【一の坂川】春は約200本のソメイヨシノが咲き誇り、桜の季節はライトアップも実施

人々を引きつける「西の京」

「西の京」とうたわれた山口には、多くの文化人・要人も訪れました。常栄寺雪舟庭は、29代政弘が、室町時代に活動した禪僧であり、水墨画家でもある雪舟に命じて造らせたものと伝えられています。池を中心に散策しながら回る池泉回遊式庭園で、雪舟の山水画を思わせる名園として、国指定史跡及び名勝に指定され

ています。

日本に初めてキリスト教を伝えたフランシスコ・ザビエルも、大内氏の館を訪ねた一人です。ザビエルが山口を訪れて400年を記念して建てられた山口ザビエル記念聖堂は、平成3年に焼失したものの、平成10年に再建。信仰の場としてはもとより、パイプオルガンのコンサートなども行われ、多くの人に安らぎを与えています。



【常栄寺雪舟庭】枯れ滝である「龍門の滝」の前には「鯉岩石」を配置し、龍に変わる鯉を表現



【山口ザビエル記念聖堂 内観】聖堂の一部を表したスタンドグラスが、壁や床に美しい光を映し出す



【山口ザビエル記念聖堂】高くそびえる2本の塔が印象的な白亜の教会



【大内塗】色漆で繊細に模様を描く



【大内人形】大内弘世が京都より妻を迎えた姫を慰めるため、京から人形師を呼び寄せ、つくらせたのが始まり、と伝えられる

歴史を伝える街並みを散策

市内を流れる一の坂川は、都を模したまちづくりの際、京の鴨川に見立てられました。今では、川の両岸は散策路として整備され、春は桜の名所、初夏にはゲンジボタルの名所として、市民に親しまれています。

一の坂川周辺には、堅小路など、大内小路と京をしのばせる街路が多く残っており、山口の室町時代から江戸・幕末、そして維新と続く、重層的な歴史を感じさせる地域です。

この一角にある山口ふるさと伝承総合センターで、伝統工芸「大内塗」と出会いました。絢爛豪華な大内文化



【龍福寺】室町時代の代表的な寺院建築として、国の重要文化財に指定

の象徴でもあった大内塗は、大内氏の滅亡と共に衰退、再び脚光を浴びるのは明治期になってから。今日の大内塗は、大内朱と呼ばれる濃い朱色の漆と金箔で大内菱をあしらっているのが特徴です。盆や皿などの日用品の他、男女「体」で対になった「大内人形」は、夫婦円満の象徴として、お祝いの贈り物にも喜ばれるのだとか。

堅小路にほど近く、かつての大内氏の館があった場所にある龍福寺は、毛利氏によって建立された31代義隆の菩提寺です。紅葉の並ぶ参道は、初夏は新緑、秋は紅葉の名所として訪れる人を迎えてくれます。



【狐の足あと】湯田温泉の情報収集の拠点。カフェや3種類の足湯(有料)も



【平成大内御膳】湯田温泉の3カ所のホテル・旅館でそれぞれ趣向を凝らしたコースを味わうことができます(要予約)写真は大内弘世コースの例



【大内氏の宴再現】明応9年(1500年)に大内氏館(山口市大内大路・現龍福寺)にて、大内義興が足利義植をもてなした記録に基づき、32膳、110品以上の料理を再現。(料理はレプリカ)

白狐伝説の湯にほっこり

湯田温泉の起こりは、約800年前といわれ、白い狐が傷をいやしたという伝説が伝わっています。湯田温泉が位置するのは、大内氏の館の西南方向。風水では、西の守りは「白虎」といわれますが、音が同じ「白狐」の湯は、商売繁盛の運氣が授かるともいわれています。

湯田温泉で味わえるのが「平成大

内御膳」。中世における大内氏の最大の家では、室町幕府の前將軍足利義植を、110品以上の料理でもてなしたとか。当時の味を忠実に再現するため、しょうゆや砂糖、みりんなどは一切使わず、塩や煎り酒、たれみそという当時の調味料を使っていたかま

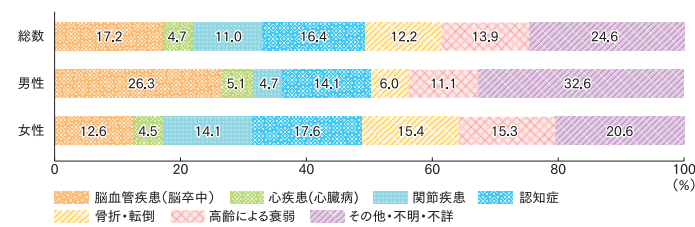
す。肌優しい美肌の湯につかり、殿様気分御膳を食して、明日へのパワーをチャージしてみたいかがでしょう。

健康寿命を延ばすため
運動器対策を考えましょう

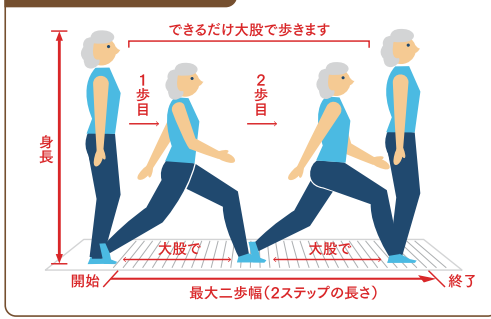
「健康寿命」という言葉を存じでしょうか。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる年齢のことです。医療の充実等により平均寿命を延伸していくこととあわせて、健康寿命も延ばしていくことが重要であると考えられてきています。

一例として介護保険という側面から考えると、要介護・要支援に至る要因としては1位 脳卒中、2位 認知症、3位 高齢による衰弱、4位 骨折・転倒、5位 関節疾患で（平成25年度国民生活基礎調査、運動器に関連する4・5位を合わせると約23%、全体の約4分の1を占める重要な要素となり、健康寿命にとって運動器に関する対策は必須と考えられます。

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



②ステップテスト



ロコモチャレンジHPより転載 (日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)

(YouTubeでユニークなアプローチ動画も公開されています。Try 40cmで検索)

あなたは大丈夫？
ロコモテストでチェック

そこで運動器の重要性、疾患の予防啓発の為、日本整形外科学会から「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」という概念が提唱されています。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をさし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。骨や筋肉の量のピークは20〜30代ま

で、適度な運動・適切な栄養摂取により維持されますが、これらが十分でない年齢とともに身体の衰えを感じやすくなり、骨折や各種関節疾患の発症などと思うように動けなくなる状態が危惧されます。

ロコモのリスクを調べるため、ロコモ度テストがあります。①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25(問診調査)の3種類です。立ち上がりテストについては、「Try! 40cmプロジェクト」という活動があります。ロコモ度1(ロコモが始まった状態)と規定されるのが、40cmの高さ(一般的な椅子の座面の高さに相当)で腰かけた状態からどちらか一方の片足で立ち上がれない状態であることを知ってもらうためのものです。ロコモは高齢層の問題と捉えられがちですが、このテストでは若年者でもできない状態になっている方もおられます。

③ロコチェック

今回は、「ロコモ25」より簡略な「ロコチェック」をご紹介します。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。7ページからは、REKの健康運動指導士によるロコトレも紹介しています。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモチャレンジ推進協会 Copyright © Japan Locomo Challenge Promotion Conference. All rights reserved.

早めの対策で
ロコモを予防しましょう

ロコモは各人で移動能低下の程度は異なり、対策としてのトレーニングも違ってきますが基本的な訓練として「片足立ち」「スクワット」が紹介されています。

一方で若壮年の方には物足りないかもしれませんが、トレーニングの時間を作るという場合も是非、訓練の時間をより、日常生活で体を動かす状況を今より少しだけ増やせないかということに注意をむけていただきたいと思えます。ただ既に何れかの運動器の痛み等

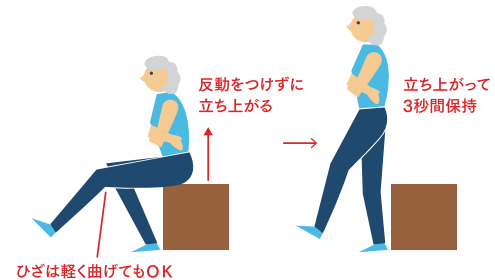
の症状を持たれている場合は、まずはお近くの整形外科を受診され、ご自身にあわせた訓練方法について確認されるようお願いいたします。

神奈川県大磯町などでは、このようなテストを評価項目としてロコモ検診を行うモデル事業も実施され、特定健診(いわゆるメタボ健診)と併設することで受診率への好影響も見られたようです。メタボとの関連で言えば、肥満はロコモの危険因子となります。特定健診の目的は心血管疾患の予防ですが、ロコモ対策としての側面からも運動食事など生活習慣の改善を進めていただくことを考えます。

①立ち上がりテスト

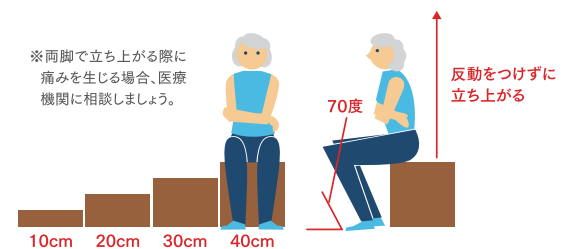
〈片脚の場合〉

2 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。1の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



〈両脚の場合〉

1 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



立ち上がりテスト ロコモチャレンジHPより転載 (日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)

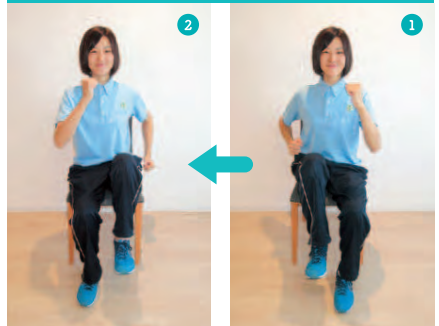
歩くために必要な力を高める運動

運動の強度 ★☆☆



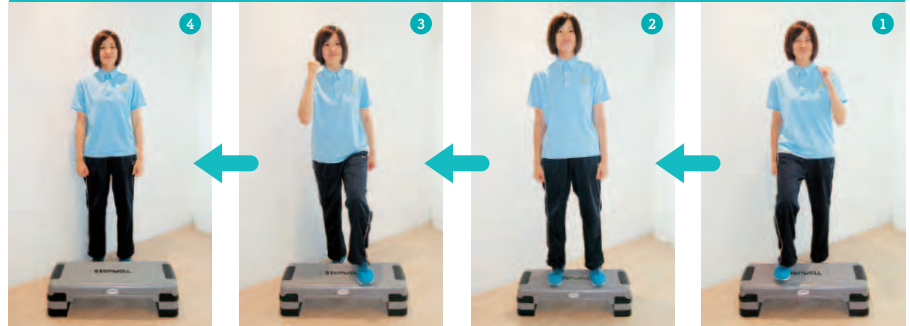
その場で足踏みをする。物足りない方は足を高く上げる。

運動の強度 ★☆☆



①姿勢よく座る。②腹筋や太ももに力が入っていることを感じながら、リズミカルに足を上げる。※呼吸を忘れずに。

運動の強度 ★★★



右足を台から下ろす。 ※右足からも同様に。
左足を台から下ろす。
右足も台に乗せて両膝が伸びるように意識する。
左足を台の上に乗せる。

ロコモ予防の食事

食事からのタンパク質摂取は筋力を維持する上でとても重要です。朝食は食パンとコーヒー、昼食はうどんとおにぎりなどの食事では不足してしまいます。朝・昼・夜の食事でまんべんなく摂る必要があります。動物性タンパク質の方が体内で効率よく活用されますが、脂質が多いというデメリットもあります。植物性タンパク質も組み合わせることで上手に摂っていきましょう。

- 動物性タンパク質
 - 肉類 □ 魚介類
 - 卵 □ 乳製品
- 植物性タンパク質
 - 大豆製品など
- 食品を常備する
 - 卵 □ ハム □ チーズ
 - ツナ缶 □ ちりめんじゃこ
 - 豆腐 □ 油揚げ □ 焼きか
- 副菜にタンパク質をプラス
 - 味噌汁に卵を入れたり、ひじきの煮物に大豆の水煮やちくわを入れるなどのひと工夫を!

ロコトレで、ずっと元気な足腰を!

頑張りすぎず無理せず、自分のペースで行いましょう!

健康運動指導士 ま～や

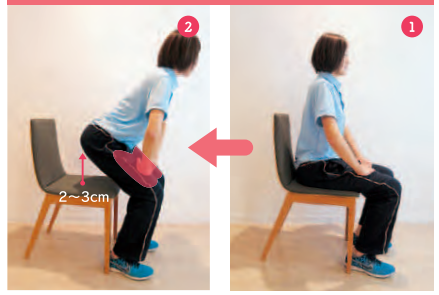
「筋力トレーニングのポイント」

- ゆっくりと無理のないように行う
- 痛みを感じるときは中止する
- 呼吸を止めずに行う
- 力が入っていることを意識する

※現在、痛みなどの不調のある方は、専門にご相談ください。

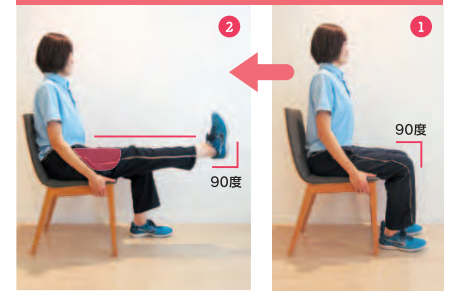
足腰を強くする筋力トレーニング

運動の強度 ★☆☆



①少し浅めに座って姿勢を正す。両手を太ももの上に置き、足を肩幅に開く。②2~3cm程お尻を持ち上げて5秒程キープ。

運動の強度 ★☆☆



①膝を90度に曲げ姿勢を正す。両手でイスを握る。②鍛える足を持ち上げて、できるだけ膝を伸ばす。足首を90度にして5秒程キープ。

バランス能力を上げる片足立ち

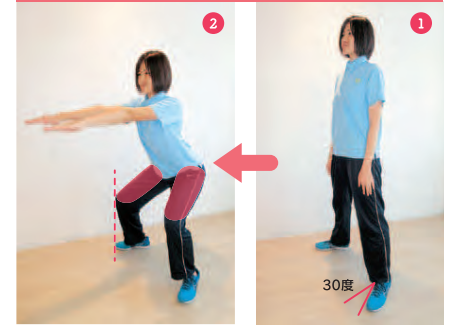
運動の強度 ★☆☆



支えになるものを持って片足立ちをする(椅子、机、壁など)。 ※バランスを崩さないように注意する。

足腰を強くする筋力トレーニング

運動の強度 ★★★



①足を肩幅よりやや広めに立つ(つま先は約30度に開く)。②腰を落とし5秒程キープ。 ※膝がつま先より前に出ないように注意する。



Asahiビール株式会社 博多工場 社員一人ひとりを大切に グループ会社全体で安全と健康を目指す

九州におけるAsahiビール製造の拠点であり、工場見学もできるビール工場としても人気のAsahiビール博多工場。Asahiビール博多工場 健康管理室では、博多工場に関わるグループ4社の健康管理業務を行っています。グループ会社全体で安全と健康を目指すAsahiビール博多工場の取り組みをご紹介します。

健康保険組合とのコラボで
健康指導も好成绩

Asahiビール博多工場では、産業医3名とメンタルヘルス担当医1名、そして保健師1名の体制で、グループ会社4社・約600名の健康管理に取り組んでいます。

健康管理室では、平成19年から、健康保険組合とのコラボヘルスによる減量指導を行っています。毎年、健康保険組合が、15名前後の指導対象者を選定。保健師の住徳松子さんが、一人40分にわたる面談を行い、減量目標などを設定します。



総務部部长 畠山一行さんと総務部健康管理室 課長補佐 保健師 住徳松子さん

ローを続けます。「健康や食に対する意識が高く、運動習慣を持つ社員も多い」とも功を奏してか、毎年6〜7割の社員が減量に成功するという好成绩を上げています。

一人ひとりを大切に
健康に関する情報を提供

年数回、健康に関する講演会やイベントを企画・実施。胃がんや大腸がんなどをテーマにした講演会や血糖値が高めの方を対象とした「糖尿病教室」などの他、10分ランチフィットネスやREKのトレナーも協力させていただいた体力測定など、バラエティーに富んだ内容で、社員も楽しみながら参加し、健康に対する知識を深めています。

そのほか、健康診断の結果は、産業医と保健師の住徳松さんが、一人ひとりに手書きのコメントを添えて送っています。「数



3回シリーズで、食事や栄養について学んだ「糖尿病教室」

百人にメッセージを書くのは大変ですが、できるだけ相手の心に響き、健康に対する意識や行動を変える一助にしたいだけでした。」と住徳さんは語ってくれました。

高齢化など社員の変化にも
配慮した幅広い取り組み

今後は、雇用延長や社員の平均年齢の上昇を視野に、高齢化

対策にも積極的に取り組む方針です。これまでも人間工学の専門家を招いて、高齢化に関する講演会を開催したり、老眼チェックなどを行ってきました。来年度以降は、高齢者に配慮した照度の検討や掲示物の色のコントラスト、見やすいフォントなどを検討する予定です。また、転倒防止のために下半身強化に特化したオリジナルの体操を「REKのトレナー」と一緒に作りたいですね」という、うれしいお言葉も頂きました。

Asahiビール博多工場 健康管理室では、これからも社員や社会のニーズを踏まえ、多岐にわたる取り組みが続きます。



Coffee break

コーヒーブレイク

私の
とっておき!
Vol.1 映画

REK職員が、大好きなもの、大切なものを紹介するコーナーです。次のお休みは気になる映画の世界にゆったり浸ってみませんか。



情報部 豊田 哲司 のとっておき!

ブラック・レイン

葛藤しながら「正義」を貫く日米トップスターの演技に注目!
私の大好きな松田優作の遺作です。高倉健とマイケル・ダグラスという日米トップスターが演じる両刑事が国の法律に縛られながら、葛藤しつつ、松田優作逮捕に向かう姿に「正義」を感じます。松田優作の恩に徹した「怪演」に注目!



出演:マイケル・ダグラス、高倉健、松田優作、アンディ・ガルシア
監督:リバー・スコット
ブルーレイ 2,381円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント

健康増進部 久家 麻美 のとっておき!

青の炎

胸に突き刺さる切ないストーリーと衝撃のラスト!
二宮和也、松浦亜弥という若いアイドルを起用しながら、彼らの存在感や演技力の高さ、そしてストーリー性と映像美が際立つ作品です。怒りを美しい青で表現し、揺れる17歳の世界観を美しく表現した「一見の価値あり」の1本です。



出演:二宮和也、松浦亜弥、鈴木杏
監督:越川幸雄
DVD 2,800円(税別)
発売元:販売元 株式会社 KADOKAWA

情報部 技術開発課 高田 基尚生 のとっておき!

バック・トゥ・ザ・フューチャー

タイムスリップものといえばコレ!何回見ても、発見があります
スポーツカー・テロリアンで1950年代にタイムスリップ。だが、うかつにもその時代の両親の出会いを壊してしまい、自分の誕生の危機に!コミカルな仕掛けがてんこ盛りです。1度見た人も、また見てください!新しい発見がありますよ。



出演:マイケル・J・フォックス、クリストファー・ロイド、リートン・メソン、トーマス・ド・ウィルソン
監督:ロバート・ゼメクス
ブルーレイ 1,886円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント

渉外部 渉外支援課 石橋 朋実 のとっておき!

天使にラブ・ソングを…

シスターの愛らしさと歌声に幸せ気分が癒されます
1度は観たことがある方も多いのでは?かたつくるしい修道院が歌を通じて変わっていく様は、コミカルでありながら不思議と感動してしまいます。頭をからっぽにして幸せな気分になりたい方は、ぜひ。シスター達の愛らしさと迫力満点な歌声も必見ですよ。



出演:ウーピー・ゴールドバーク、マギー・スミス、キャシー・ナジミ、ハーベイ・カイテル
監督:エミール・アルドリン
ブルーレイ2,381円(税別)
ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2016Disney

「メンタルヘルス」 Q&A、はじめます。

働くヒトの「メンタルヘルス」は、心の病
気や不調を扱うだけではありません。
REKの臨床心理士として事業場を訪
問すると、様々な相談と出会います。対人
関係や働き方、職場環境、キャリアのこと
やプライベートなど、日頃のモヤモヤから
人生を左右する悩みまであります。
そのようなモヤモヤや悩みについて、年
代別にご紹介していきます。今回は、新卒
社員編。皆さまご自身や周囲の方に当て
はまるところがあるかを振り返りながら
一読ください。



Q 上司や先輩と合いません。それで
イライラしたりしてしんどいで
す。話さないわけにはいかないし、どう
すればいいのでしょうか？

A 合わない人は、当然いる。話す
「目的」への集中を意識してリフレ
ッシーや合う人との「コミュニケーション」
を楽しむながら対応してみましよう。
職場には色々な人がいます。価値観や

コミュニケーションの仕方はそれぞれ違
うため、当然、合う人もいれば合わない
人もいるでしょう。

あなたは、何のために「上司や先輩と
話すのでしょうか？基本は、「仕事のた
め」でしょう。「業務上の目標や任務」が
あり、その達成に向けて「指示をもらう」
「教えてもらう」ためではないでしょ
うか。そのような「目的」に集中し、合わない
ところから意識を逸らすのは一つの
手です。

そこでエネルギーを使ってしまいう
ら、気分転換や休息の出番です。自分な
りのリフレッシュや、気の合う人とのコミ
ニケーションなど、自分の心身にとって
の良い時間を持つてください。

合わない人と公私ともに仲良くなり
たいならば、価値観なり言葉の選び方な
りの違いを乗り越える必要があるかも
しれません。ただ、「仕事をする」ため
であれば、違いをどうにかするより、自分
なりにイライラやしんどさを軽減する
策を講じるほうがやりやすいでしょう。



Q 社会人になってから、休日疲れ
て寝てばかりです。たまにオー

ルで遊んで発散しますが、休日明けは疲
れてしまいます。ストレス解消できてい
る気がしません。

A ストレスに効く「3つのR」。自分
にそぐえましよう。

学生から社会人へ、その劇的な環境の
変化ゆえに、これまでのストレス解消法
が適用できなくなる新卒社員に出会う
ことがあります。

そんな方にお伝えしたいのは、スト
レスに効く「3つのR」。

- ① Recreation(娯楽、気晴らし)
趣味などの楽しい活動や運動といった
アクティブな活動。
- ② Relaxation(癒し、くつろぎ)
緊張や不安で強張った心身を解くも
の。ストレッチやアロマ、家族や友人と
のおしゃべり等。
- ③ Rest(休息)
心と体を休める時間。睡眠や仕事の中
の休憩等。

「遊んで発散」だけが、ストレス解消で
はありません。あなたなりの「3つのR」
を整理してみましよう。自分にとっての
良い時間の選択肢を、少しずつ増やして
みてください。

こころの広場

臨床心理士 村上 碧海

職場の人間関係や家庭との両立など、働くヒトには、大なり小なり悩みがあるもの。
REKの臨床心理士が、そんなココロをめぐる様々な悩みや疑問にお答えします。

産業医の つぶやき

Vol.2



産業医と病院の医師

産業保健事業部 田中 政幸

こんにちは。今回は産業医と「病院
のお医者さん」との違いに関しつづ
やいてみようと思います。

前号では産業医は白衣ばかりで
なく、皆様と同じくスーツや作業服
で仕事をしている(結果、医者にみら
れないことも)と書かせていただき
ましたが、それ以外にも色々な面
異なっております。

はじめに最も異なるのは対象がい
わゆる「患者」では無いことであ

か。「病院の医師」の場合、風邪をひい
た」など何らかの症状があり、それ
を治してほしいと病院を受診された
方を対象とします。その受診者を診
察・検査をし、診断を付け、そのうえ
に必要な治療を行います。

それでは産業医はどうでしょう
か？大きく違うのは「診断・治療(い
わゆる診療行為)は行わない」とい
点です(診療所併設の企業を除きま
す)。産業医が行っているのはあくま

でも「面談」です。例えばメンタル不
調でお休みされていた方が職場復帰
する際に「面談」を行い、復職(就業)
させて良いのか(就業の可否判断を
行ったり、健康診断の結果を確認し、
面談することにより、病院受診を勧
めたり、場合によってはその従業員
の労働環境や勤務形態を考えなが
ら、就業制限を行わなくて良いのか
等の判断を行います。そして、その判
断を会社に対して「産業医の意見」と
して上申します。企業はその「産業
医の意見」をもとに、最終的に就業の
可否や就業制限の可否を決めます。

ですので、産業医はいわゆる診断は
行いません(頭の中には思い浮かべて
いても受診を勧めます)し、「診断書」
を企業内にて書くことはありませ
ん。産業医が書くのは会社に提出す
る「産業医意見書」となります。

一方で、健診で引っかかった人の場
合、自覚症状が無いことがほとんど

ですから、「受診してください」と話
しても結局は受診してもらえないこ
ともしばしば…。そういうときは本
当に難しい仕事だなあと感じしていま
す。

以上のように「産業医」と「病院の
医師」とでは大きな違いがあること
を、今回の記事で知っていただけ
とありがたいです。

途中で「医者にみられない」と書き
ましたが、私の場合、高校の同窓会に
出席すると諸先輩方から言われる
んですよ。「君が医者なはず無い！絶
対どこかの会社の営業マンだ！」と。
その理由は？は？は？。ご想像にお任
せします。体型ではないはずです。な
いはず…。(ちゃんとさっかかけがあり
ましたので、あしからず)。

【耳寄り情報】「2017年マイナビ新入社員意識調査」では、仕事より「プライベートを優先したい」が過去最高の割合に。
三菱UFJリサーチ&コンサルティング「2017(平成29)年度 新入社員意識調査アンケート結果」でも、「一定時間は仕事から離れてオフを過ごしたい」傾向。
セルフケアを大切にしている世代ですね。



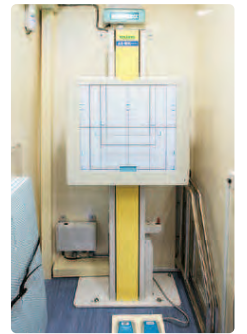
日本宝くじ協会の助成事業で 新しい検診車を導入いたしました。



一般財団法人 日本宝くじ協会様は公益法人等が行う公益事業への助成を実施されております。この度、同協会の平成29年度事業の一環として、当研究所の検診車の導入に際し助成をいただきました。

今回、日本宝くじ協会様の助成で導入した検診車は胃部胸部併用デジタルエックス線検診車で、昨年(平成29年)12月に納車され、今後は、当研究所が行う、職域の労働者の皆様、地域住民及び高齢者・社会的弱者の方等不特定多数の皆様へ実施する精度の高い結核・肺がん検診、胃がん検診で使用します。
九州・山口地区を中心に中・四国地方と、西日本全域で、がん検診の推進や疾病の早期発見・早期治療、がん検診の受診率アップに寄与したいと考えております。

また車内には高齢者等への安全面を配慮し、移動部分に手すりを設置。聴覚障害者の方にも不安無く利用いただくために電光掲示板を設置。さらに壁面にはラバーを貼るなど受診者様にやさしい検診車になっています。



【胸部X線撮影室】
胸当てが上下する方式を採用しており昇降台を使用しないため、受診者にとって安全な仕様となっています。正面上部には、耳の間こえづらひのための電光掲示板も。



【胃部X線撮影室】
九州で初めてとなる検査支援システム「e-検査ナビ」を導入。2カ所の液晶モニターで撮影の指示を分かりやすく伝えます。ヘッドマウントディスプレイ(写真右)を装着すると、うつ伏せなど、どの向きでも、モニターを見ることができるとの耳の間こえづらひの方も安心です。



【手すり・ラバー】
移動部分には手すりを、壁面や角部分にはラバーを設置し、高齢者にも優しい安全対策を施しています。

【健康増進事業のご報告】

「笑いヨガ」でリフレッシュしませんか！

笑いヨガとは

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動です。インドの医師マタン・カタリアが考案し、現在、世界100ヶ国以上にその輪が広がっています。



笑いが健康に良いとする研究成果も発表されるなど、何よ

り、笑っていると、気分がよくなり、元気になります。

でも、気分が落ち込む日や、悲しい気分の日などは、簡単に笑うことができません。だからこそ、「笑いヨガ」なんです。笑いヨガで心身ともにリフレッシュでき、日々の生活が豊かなものに感じられます。

いつでもどこでもできるため、運動する時間がない方にお勧めします。また座ったままでも手軽にできるため、体力に自信がない方や、腰や膝の痛みに悩んでいる方などにもお勧めです。

当研究所健康運動指導士の笑いヨガリーダーが、みなさんの職場に出向いていきます。ぜひ一度、この不思議な時間を体験してみてください。きっと

スッキリしますよ!!

「笑いヨガの4つのポイント」

- ① 笑いの体操
- ② ヨガの呼吸法
- ③ 手拍子とかけ声
- ④ こどもに返る不思議なおまじない

「笑いヨガの効果」

- ストレス、精神的な落ち込みの緩和
- 腹式呼吸によって血流改善
- 痛みの緩和
- 自律神経のバランスを整える
- 血圧、血糖値の改善
- 自己治療の向上
- プラス思考になり幸福度が高まる



産業安全衛生トピックス

厚生労働省労働基準局長より都道府県労働局長に対し「定期健康診断等における診断項目の取扱い等について」(平成29年8月4日付)が通達されました。そのなかでは「健康診断を実施する場合の留意事項として、一部においては、血液検査等の省略の判断を医師でない者が一律に行うなど、適切に省略の判断が行われていないことが懸念される。(労働安全衛生)規則第四十四条第二項により厚生労働省告示に基づき、血糖検査、貧血検査等を省略する場合の判断は、一律な省略ではなく、経時的な変化や自覚症状を勘案するなどにより、個々の労働者ごとに医師が省略が可能である」と認められる場合においてのみ可能であることと認められる場合においてのみ可能であることとあります。また同日付の労働衛生課長名の文書「労働安全衛生法に基づく健康診断の適正な実施について」においても「略健康診断項目の省略については(中略)個々の労働者ごとに医師が省略が可能である」と認める場合においてのみ可能であることと十分留意する必要がある」と重ねて通達されました。

また、平成30年度から実施される第3期特定健診(特定保健指導推進計画の円滑な実施のため、実施基準の一部が改正されました(平成30年4月1日から適用)。改正内容は8月1日付で厚生労働省健康局長と保健局長連名の文書「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準等の一部改正について」にあります。主な改正点として、血中脂質検査の見直し、心電図検査の基準の見直し、眼底検査基準の見直し、血清クレアチニン検査の追加等があげられます。

