

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

REK 公益財団法人  
福岡労働衛生研究所

いきいき

REK

vol.006  
Autumn

元気de行こう  
秋の癒し旅 糸島市

REK健康講座  
胃がんリスク検査

カンタン!ヘルシー体操  
元気の基本は、  
やっぱり歩くこと!

朝ごはん食べよう宣言!!

お客さま訪問  
旭化成株式会社  
延岡支社 環境安全部 健康管理センター

Coffee break

私のおきき 本

こころの広場  
管理職編

産業医のつぶやき  
携帯音楽プレイヤー

労衛研からの  
ご報告



## 会長就任ごあいさつ



代表理事会長  
前川 道隆

平成30年6月より公益財団法人福岡労働衛生研究所（略称 労衛研）の代表理事会長へ就任いたしました前川でございます。

日頃から公益財団法人福岡労働衛生研究所（略称 労衛研）の事業にご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

当研究所は昭和36年に福岡県労働安全衛生協会福岡支部（現福岡中央労働基準協会）の付属機関として創立され、その後、皆様方からの力強いご支援をいただきながら九州・山口を中心とする西日本屈指の総合

労働衛生機関へと発展してまいりました。

これからも創立の基本理念を大切にしながら、公益財団法人としての本務である中小企業を中心とした職域、離島僻地等を含む郡部の事業場、さらには社会的弱者・高齢者等に対する健康管理及び健康の保持増進、医療系学生の奨学金事業に積極的に取り組んでまいります。

また、平成28年3月に福岡市南区那の川の「労働研健診センター」をリニューアルオープンするとともに、平成29年4月には福岡市中央区天神

地区に「天神健診センター」を開所いたしました。ここでは様々な受診

のニーズに対応するため、「ナイト健診」、「サンデー健診」、「午後ドック」等の企画を行い、「より近く、より便利で快適な健診センター」を目指してまいりました。また、女性に優しい健診センターとして、オール女性スタッフを配置し、全国的にも先駆けとなる健診センターを開所することができました。

また、それと前後して、「延岡健診センター」、「宇部センター」の設置を図り、更なる健康診断サービスの

広域化を図ってまいりました。

近年、「健康」は現代社会の最大の関心事です。その期待に応えられる健診機関として、これからも健康診断、健康増進、作業環境測定などの予防医学的事業を更に充実させ、公益目的事業を推進する総合労働衛生機関として、尚一層の努力を行ってまいります。

今後とも皆様の更なるご協力、ご支援を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

## 新役員のお知らせ

平成30年6月15日の定時評議員会・理事会での議決を経て、新しい体制でスタートいたしました。今後ともお引き立てのほど、よろしくお願ひ申し上げます。

役職名	氏名	役職名	氏名
代表理事会長	前川 道隆	理事（非常勤）	熊谷 善昭
理事長	河野 仁志	理事（非常勤）	戸田 康一郎
常務理事	馬場 郁子	監事（非常勤）	白丸 善博
常務理事	菅谷 清	監事（非常勤）	谷口 一馬
理事	黒石 明	監事（非常勤）	安武 雄一郎
理事	早瀬 文敏	監事（非常勤）	姫野 耕一郎
理事	坂井 伸年	参与	廣野 和輝
		参与	池上 匡亮

公益財団法人 福岡労働衛生研究所



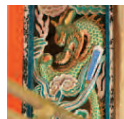
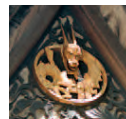
【櫻井神社】福岡藩主黒田家ゆかりの神社。本殿・拝殿・楼門は福岡県の重要文化財に指定。



【二見ヶ浦】



【岩戸宮】



### 爽やかな秋の自然を満喫

自然豊かな糸島には、初心者でも楽しめるハイキングコースから、一日登山を楽しめるルートまで、さまざまな山歩きコースがあります。その中でも、糸島市の西南に位置する二丈岳の麓の二丈岳溪谷遊歩道は、気軽に自然を満喫しながら歩けるコースです。出発点となるのは、加茂ゆらりんこ橋。

1本のワイヤーでつられた全長100mのつり橋で、眼下には加茂川の溪流、遠くに目をやると、棚田から青く広がる玄海灘までが一望できます。加茂ゆらりんこ橋から続く遊歩道を歩けば出会ういくつもの滝、中でも一番の落差を誇るのが明神の滝。夏は清涼スポットとして人気ですが、秋には、滝と紅葉が織りなす風情ある景観を堪能できます。



【加茂ゆらりんこ橋】二丈溪谷の自然と橋の白いシルエットのコントラストが美しい。



【明神の滝】マイナスイオンに満たされた癒しのスポット。

**「対がいっぱい！縁結びの社」**  
櫻井神社は、慶長15（1610）年、大雷雨に神霊が現れ、霊験あらたかなことが起こったという話を聞きつけた福岡二代藩主の黒田忠之公により、寛永9（1632）年に創建されたと伝えられます。  
「あらゆる縁を結ぶ社」といわれ、参詣の人が絶えないこの神社には、不思議と「対」が、見つかります。楼門の上部には、二対の鶴、本殿の裏には極彩色に彩られた2枚の龍神の彫刻、見

上げれば、破風の左右に、金色に輝く龍の飾りが…。ほかにも、まだまだある。「対」を探しながら、境内をゆっくり回るのも一興です。また、古くから、櫻井神社の宇良宮として崇敬され、「竜宮への入口」という伝説も残るのが二見ヶ浦です。縁結び・夫婦円満のシンボルとされる夫婦岩は、まさしく「対」そのもの！



【櫻井大神宮】



【櫻井大神宮の鳥居】



# 糸島

Ioshima

【雷山千如寺大悲王院】カエデは、福岡県指定天然記念物。折願・拝観受付／9:00～16:30、拝観料／400円（本尊十一面千手千眼観音など堂内拝観 入山料含む）。※11月のみ入山料100円（前庭・大観）

元気 de 行こう!

福岡県糸島市

## 秋の癒し旅

おしゃれな街として、全国から注目の糸島は、古代から文化が花開いたエリア。由緒ある寺社や豊かな自然など、パワーあふれるスポットもいっぱいです。

### 美しく色づく紅葉名所

秋が深まると、糸島市の雷山は、紅葉を訪ねる多くの人々にぎわいます。お目当ては、雷山千如寺大悲王院の樹齢約400年といわれる大カエデ。大きく張り出した枝は、赤の濃淡に染まり、角度ごとに違った表情を見せて、見る人を楽しませてくれます。



【木造十一面千手千眼観世音菩薩】

千如寺の観音堂には、鎌倉時代の作と伝えられる木造十一面千手千眼観世音菩薩が、まつられています。高さ4.63mの菩薩像を前にすると、圧倒的な迫力と只に、慈愛に満ちたお姿に、心が安まるのを感じます。千如寺から少し上れば、雷神社。この神社の境内には、樹齢900年以上といわれるイチヨウと、観音杉と呼ばれる2本の巨木があり、秋は、イチヨウの黄金色に彩られ、美しい景観が広がります。



【雷神社 大イチヨウ】

# 【胃がんリスク検査】

天神健診センター  
所長 柏木 裕美子

胃がんリスク検査（ABC検査）をご存じですか？  
胃がんになりやすいかどうかを血液検査の結果で判定するものです。  
今回はこの胃がんリスク検査について説明します。

## ピロリ菌とは？

胃がんの主な原因は、ピロリ菌の感染であることが知られています。ピロリ菌はヒトの胃粘膜にすみ、胃の炎症を起こす細菌です。再発を繰り返す胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの原因にもなっています。

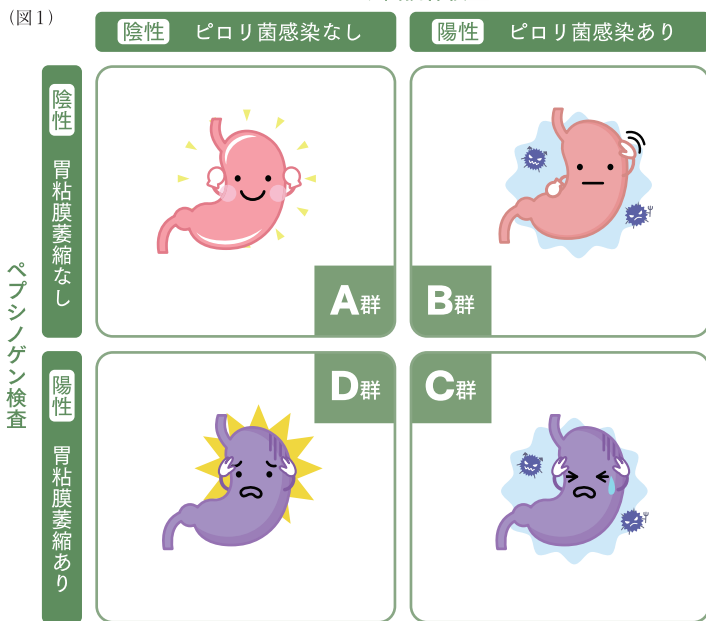
通常、胃の中は胃酸によって強い酸性を保つため菌はすめませんが、ピロリ菌は特殊な酵素「ウレアーゼ」でアンモニアを産生し、自身の周囲の胃酸を中和することで、強い酸性の胃の中ですむことが可能です。ピロリ菌の感染が長く続くことで慢性萎縮性胃炎となり、胃がんにかかりやすい状態になります。

## 「胃がんリスク」を確認しましょう

胃がんになりやすいかどうかという「胃がんリスク」は、ピロリ菌に感染しているかどうかを判定する「ピロリ菌抗体検査」と、胃粘膜の萎縮度を確かめる「ペプシノゲン検査」の2つの血液検査の結果の組み合わせで判定することができます。ペプシノゲンは胃粘膜から分泌される酵素「ペプシン」のもとになる物質で、胃粘膜が萎縮するとペプシノゲンの分泌量が低下します。したがってペプシノゲンの値が低いときは、胃粘膜の萎縮の度合いが強くなります。

この判定結果は「胃がんリスク」の判定であって、胃がんがあるかどうか

## ピロリ菌抗体検査



を診断するものではありません。そのため胃がんの診断には、胃X線検査（バリウム検査）か、胃内視鏡検査（胃カメラ）が必要です。

## 検査結果を確認しましょう

「胃がんリスク」は、ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン検査の結果の組み合わせで、A～Dの4群に分けられます。（図1）

### A群・正常な胃粘膜

ピロリ菌抗体検査 陰性  
ペプシノゲン検査 陰性



ピロリ菌感染がなく、胃粘膜の萎縮もない状態で、胃がんリスクは極めて低いです。ただ、ピロリ菌感染以外でも胃に病変（胃がんも含みます）ができる場合もありますので、自覚症状や胃の病気の家族歴がある方は、胃X線検査や胃内視鏡検査を受けてください。

### B群・少し弱った胃粘膜

ピロリ菌抗体検査 陽性



ペプシノゲン検査 陰性  
ピロリ菌感染がありますが、胃粘膜の萎縮があまり進んでいない状態です。胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気に注意しましょう。軽度の胃がんリスクがありますので、胃内視鏡検査をお勧めします。

★ピロリ菌の除菌治療をお勧めします。

### C群・弱った胃粘膜

ピロリ菌抗体検査 陽性  
ペプシノゲン検査 陽性



ピロリ菌感染があり、胃粘膜の萎縮が進んでいる状態です。胃粘膜が弱っており、胃がんリスクが高いタイプです。胃内視鏡検査をお勧めします。  
★ピロリ菌の除菌治療をお勧めします。

### D群・かなり弱った胃粘膜

ピロリ菌抗体検査 陰性  
ペプシノゲン検査 陽性



胃粘膜の萎縮がかなり進んでピロリ菌が棲めなくなったために、ピロリ菌抗体検査が陰性になった状態です。胃

がんリスクが極めて高いタイプです。必ず胃内視鏡検査を受けましょう。  
★ピロリ菌抗体検査が陰性でも、尿素呼吸試験や便中抗原測定など他の検査でピロリ菌陽性のときは、ピロリ菌除菌治療をしましょう。

### E群・ピロリ菌除菌治療後の方

除菌によってペプシノゲン値が変化するため、リスク評価に当てはめることができません。E群として別扱いとなります。除菌により胃がんリスクは低くなりますが、A群（ピロリ菌未感染）と比べて胃がんのリスクは高いと言われています。除菌後も定期的に胃内視鏡検査を受けましょう。

◆以下の方は正しく判定されない可能性があります。この検査に適用しません。  
・ピロリ菌の除菌治療を受けた方  
・明らかな上部消化器症状のある方  
・上部消化管疾患治療中の方  
・胃切除を受けた方  
・プロトンポンプ阻害剤服用中の方  
・腎不全の方

・免疫抑制剤を服用中の方  
・ステロイド剤を服用中の方  
これまで説明してきたように、胃がんリスク検査は将来胃がんになりやすいかどうかの「胃がんリスク」を確かめるために行うもので、「胃がんやその他の胃の病気を見つける」検査ではありません。B・C・D群の方は胃内視鏡検査を行い、胃内の様子を確認しましょう。

## 検査結果に応じて、詳しい検査や治療を受けましょう

またB・C・D群の方がピロリ菌の除菌治療をして、除菌に成功したら胃がんになるリスクは低下しますが、胃がんにならないというわけではありません。除菌後も胃内視鏡検査を定期的に受けることが大切です。

（参考文献）

胃がんリスク検査（ABC検査）マニュアル 日本胃がん予知診断・治療研究機構

# 元気の基本は、やっぱり歩くこと!

健康づくりに歩くことがとても大切です。日常生活の質の維持・向上のため、まず歩くことから始めましょう。



健康運動指導士 さまへ

**運動のきつさは「ニコニコペース運動」がお勧め**

息がさほど弾まず、心臓の動悸(ごうき)も激しくならず、ややきついくと感じる程度で、笑顔を浮かべ、おしゃべりしながらでも数時間続けられる比較的軽い全身運動です。

**「ニコニコペース運動」で期待される効果**

- ① 基礎体力がアップする
- ② 生活習慣病を予防改善する
- ③ 減量効果で身体が軽くなる
- ④ 脳が活性化して記憶力アップ

安全で、効果的にウォーキングをするためには、始める前に準備運動を行います。軽いストレッチなどがおすすめです。終了後にも、ストレッチやマッサージを行うと疲れが和らぎます。

## ウォーキングフォームを見直してみましよう

理想的なウォーキングフォーム

●まぎていびきでいぶてまきそうなたびにちエンじまじょう!



**「Let's walk!」**  
無理な歩き方をするとケガに繋がる可能性があります。理想的なウォーキングフォームを参考にしてみましよう。まずは10分程度のウォーキングから始めてみましよう。

※現在、痛みや不調がある方は専門医にご相談ください。

### 朝ごはんは 管理栄養士えじーの 食べよう宣言!!

「太るから朝ごはん抜き」という方もいるかもしれませんが、でも、簡単ポイントを意識して、朝食をダイエットの味方しましょう!

REK 管理栄養士 江島 薫  
入社4年目。REKの管理栄養士として、食を通じた健康指導などに忙しい毎日です。得意料理は餃子。ペランダ栽培とインスタグラムにお弁当写真を投稿することに、はまっています。

#### 食事誘導性熱産生って?

食事誘導性熱産生(DIT-Thermogenesis)ってご存じですか? 食べ物を食べると、身体がポカポカと温かくなりますか? これは食べ物を胃腸で消化・吸収するときに身体が作り出すエネルギー(DIT)のためです。DITが高くなると消費エネルギーが増え、ダイエットにも良い成果を生み出しやすくなります。

#### ②よく噛んで食べる

良く噛んで食べると、交感神経が刺激されて消費エネルギーが増えます。流動食よりも固形物をしっかり噛んで食べることで食事誘導性熱産生(DIT)が高まります。1口30回を目指しましょう。

#### ③タンパク質も意識して食べる

食事誘導性熱産生(DIT)による消費エネルギーは栄養素によって異なり、タンパク質が最も高く、次いで炭水化物、脂質の順です。同じ朝食を食べるにしても、ごはんなどの炭水化物だけではなく、お魚や納豆・卵といったタンパク質と一緒にとることで、よりDITが多く作られます。

①朝ごはんをしっかり食べる  
DIT反応は朝がもっとも高く、昼から夜にかけて次第に弱くなります。朝ごはんを食べて体温を上げることで、

### 持ち運びにも便利! 朝ごはんにもピッタリな巻きおにぎりのご紹介

〈材料〉2本分  
のり: 1枚  
ごはん: 茶碗1杯  
お好みの具材(大葉、鮭フレーク、明太子、卵サラダなど)

①のりは半分に切る。



②まな板にラップをしき、のりを縦に置き、ごはんを半分のせ平らにのす。



③ごはんの上に具材をのせ、ラップで包む。



- 家で朝ごはんを食べる時間がなくても出先で食べられる!
- ラップで包むだけなので、洗いがいらな
- とっても簡単で、巻くことが楽しい♡
- 夕飯のおかずの残りを具にしてもOK
- 口を大きく開けずに食べられるので気楽に食べられる(女性はお化粧崩れを気にしないでいいですよ)



REK職員の大好きな  
1冊をご紹介します。  
どれも気軽に読める作品ばかり。  
読書の秋、気になる本を  
手に取ってみませんか？



旭化成株式会社 延岡支社 環境安全部 健康管理センター  
**社員の心身の健康が企業のエネルギー源！**  
**楽しみながら健康づくりを実施中！**  
 化学、繊維、エレクトロニクス、医薬品…など、幅広い事業をグローバルに展開する旭化成グループ。その創業の地・延岡では、環境安全部 健康管理センターの産業医・保健師・運動指導士を含む20名のスタッフたちが、社員一人ひとりの健康と安全を守る取り組みを進めています。



万一を見据えて  
心と心の健康を守る

旭化成 延岡支社 健康管理センターでは、「健康支援」運動指導「健診・総務」の3つのグループが、緊密に連携を取りながら、約5500名のグループ社員の健康の管理・支援を行っています。

事業内容が広範囲にわたるため、年2回の健康診断が必要など特定業務従事者も多く、労働研の延岡健診センターで実施している健康診断は、年間延べ約9500件に上ります。法律では検査義務のない化学物質に関しても独自に検査を行い、検査結果は「データベース化



健康管理センターのスタッフが、職場に向かいに行うAED救命処置の実技訓練

て、部署を異動しても、健康状態を継続的に把握できるようにするなど、一人ひとりに対応したきめ細かなシステムを構築しています。

また、メンタルヘルス対策にも力を入れ、管理者、入社1〜2年目の若手社員を対象とした研修会を行うほか、全従業員を対象に、3年ごとにテーマを

「仲間と二緒に楽しく続ける健康プログラムを実施中」

職場の安全を守るための転倒災害防止を目指した「ロコモ度測定」やラジオ体操指導など、実践的なプログラムも豊富です。



健康管理センターの皆さん

変えながらメンタル教育を継続してきました。

さらに、現場責任者等を対象に、消防本部指導による「普通救命講習」を実施。いざというときに、現場の社員がAEDを適切に扱えるよう、健康管理センターのスタッフが、AEDの使用法を指導する活動を行うなど、多面的に活動しています。

多彩な活動の中でもユニークなのが、2007年に始めた「やっちゃんな！ウォーキング」。「やっちゃん」とは、「やっつてね」という意味のお国言葉です。1チーム3〜5名でエントリーし、ウォーキングなどの運動をした時間を10分＝1ポイントに換算し、チームでの得点を集計。半年の期間中の合計

が、基準ポイントを上回れば、表彰されます。チーム内で「やっちゃん！」と声を掛け合うことで、「仲間同士で楽しみながら、運動習慣が身に付く」と好評で、当初1000名弱だった参加者は、昨年は3400名を超えるなど、大幅に増加しました。さらに、期間中に禁煙に取り組み「やっちゃんな！禁煙」やチームのメンバーがダイエツトに取り組むと、メンバーみんなが応援する「ダイエツトチャレンジ」など、さまざまな健康向上プログラムも加わりました。これからも、一人ひとりの意識と自主性を大切にしたい心身の健康へのサポートが続きます。

### たいのおかしら



さくらももこ / 著  
集英社文庫  
文庫判  
440円(税別)



日々の暮らしが楽しくなってきたら、ほっこりできる癒しの1冊

### ふつと心がかかるくなる 禅の言葉



永井 政之 / 監修  
石飛博光と鴻風会 / 書  
永岡書店  
文庫判  
486円(税別)



いい言葉には、いい人生をつくれる力がある

### 夢十夜



夏目 漱石 / 著  
岩波文庫  
文庫判  
540円(税込)



幻想的な夢の世界に心を遊ばせてみませんか

### 下町ロケット



池井戸 潤 / 著  
小学館文庫  
文庫判  
720円(税別)



夢に向かって進む 男たちの姿に胸を熱くする

「禅」は難しいイメージがありますが、この本に収録されている禅語は日常的にも使われており、禅の本来の意図をふまえても現代風に読み込まれているので読みやすく、言葉がスツと入ってきます。おすすめの禅語に、「日日是好日」という言葉があります。楽しいことや、つらいことがある中で、一日一日を大事に生き、その日々から見えてくる充実感が「日日是好日」です。どんな日もかけがえのない一日と思ひ、日々を過ごしてみたいかがでしょうか。

「こんな夢を見た」という書き出しが有名な、10編の夢を書いた作品です。1話5分程度で読めますので、近代文学に触れてみたいけれどもあまり長い小説は苦手、という方におすすめです。高校の授業で夏目漱石の作品を学んだ方も多くいます。「こころ」や「三四郎」等の作品とは一風違う、漱石が書くファンタジーを読んでみてください。息抜きにちょうど良い長さですが、怖いお話もありますので、寝る前の読書に選ばれる際はお気を付けください。

「下町ロケット」は池井戸潤の直木賞受賞作品です。文庫本になり手軽に買った事がきっかけでしたが、読み始めた途端、作品の中にグイグイ引きこまれていった感動の1冊。ロケット事業、企業と銀行との取引の事など全く疎い世界でしたが、中小企業の社長である個公平が、目の前に立ちのびる大企業相手に、悔しがり、苦悩し、そして時に仲間と泣き笑い夢を追い求める人間ドラマにページをめくる毎に一喜一憂。是非手に取ってみてください。

## 管理職編

今回の『メンタルヘルスQ&A』は管理職編。管理職の形態は企業によって様々ですが、今回は日系企業における部長・課長・係長層をイメージしています。人材育成・リーダーシップ、問題解決力など、多様な能力を求められる彼らにはどんな悩みがあるのでしょうか？

**Q** 部下とは話をしていてもつもりですが、うまくコミュニケーションできないときもあり、悩ましいです。

**A** 「コミュニケーションとは、双方向。思いや考えを伝えるだけでなく、相手の思いや考えの理解にも徹してみましょ。」

管理職として部下とのコミュニケーションは欠かせない反面、そこが悩みの種になることもあります。

ある調査をご紹介します。日本生産性本部(2012)「日本の課長と一般社員職場のコミュニケーションに関する意識調査」によると、「課長の約9割が「部下の話の聴いている」が、一般社員の約3割

が「上司は話をあまり聴かない」と感じている」という結果が出ています。

「コミュニケーション」を辞書で引くと、「身振りなどを媒介として行われる。」(Yahoo!辞書。つまり、お互いに、自分の考えや思いを伝え合うことが、コミュニケーションです。自分が伝えたいことを言うだけでは、不十分ということですね。もし自分の言いたいことが伝わらないという思いで「コミュニケーションできない」と仰っているならば、そもそも相手はどう考え、どう思い、どう感じているのかを理解することに徹するの、一つの手段です。つまり、相手の話をよく聴くこと。

先述した調査結果を見ると、そこを試す余地はあるように思います。

**Q** ストレスチェックでの部署の評価は悪くなく、不調者も出ていません。職場環境改善は必要ありませんよね？

**A** その結果につながった職場の「強み」を明らかにして、**「良好事例として提示していただく。」**

職場環境改善は、ストレスチェックの目的の一つです。そのため、様々な観点から職場環境を評価する仕組みがありますね。

今回の質問のように、「職場環境の評価は悪くない上に、不調者も出ていない」職場の管理職の方には、改めてお伺いしたいことがあります。それでは、なぜあなたの職場の評価は悪くないのでしょうか？

例えば、上司の支援が高い、という結果について、職場のどのような点が、その結果につながったのか？を明らかにすることが大切です。管理職の目線で職場や部下を観察してもいいですし、職場内で意見を出し合ってもいいでしょう。上司がよく声をかけてくれる、「業務の目標や進捗が共有されている」など、職場の「強み」を具体的に言葉にしてください。

職場環境改善の「改善」という言葉のためか、問題がないからすることがない、と話す管理職もいます。悪くない結果が出ているなら、職場のどのような実態がその結果につながったのか、検討してください。良好な職場環境の維持や、他の職場の参考のために、役に立ちます。

【耳寄り情報】今回ご紹介した同調査の他の結果では、『課長の約9割が「部下を理解できる」が、一般社員の約4割が「上司は私を理解していない」と感じている」と出ています。コミュニケーションを活かす余地は、まだまだありそうです。

# 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.4



# 携帯音楽プレーヤー

産業保健事業部 田中 政幸

こんにちは。産業医の田中でございます。今回は「携帯音楽プレーヤー」についての話です。携帯音楽プレーヤーという、私が子供の頃はウォークマンでした。そう、猿がヘッドホンをして音楽を聴きながら瞑想するCM、ある程度の年代以上の方は覚えていらっしゃるのではないのでしょうか？ウォークマンに始まり、iPod、そしてiPhoneを代表としたスマートフォン、今やどこで

も音楽を携帯できるようになってきました。町中を歩いていても、電車に乗っていても耳にヘッドホンを付けている人を見ない日はありません。ただ、これって…大丈夫なの？という話です。

というのも、最近問題になってきている疾患に「ヘッドホン難聴」があります。いわゆる「騒音性難聴」ですが、ヘッドホンが原因の難聴です。騒音性難聴という、ある程度の期間、

騒音下での作業をしてきた方がなる事が多く、年代的にもベテランの域に入った方というイメージですが、ヘッドホンが原因の難聴はむしろ若年層に多いのが特徴です。ちなみにこの携帯音楽プレーヤーですが、最大音量で聞くと105dBにも、機種によっては120dBにもなると言われているようです。ちなみに「電車が通るときのカード下」が100dBに、飛行機のエンジンのそばが120dBになるようです(ですので、飛行機の整備士はイヤーマフというのをつけています)。

そして産業医としては「騒音の許容基準」を例に出すのですが、騒音に關しては職場では85dB以下にするように求められています。これは85dBであれば「1日あたり8時間」曝露されても影響はないという意味です。逆に言うと85dBでも8時間以上曝露されると影響が出る可能性が

あります。これが90dB(カラオケがこれくらいあるようです)になると2時間半、100dBになると15分になります。ですので、最大音量で毎日、これ以上の時間曝露されると耳は悲鳴を上げてしまいます。その結果、難聴ということに…この騒音性難聴ですが、基本的には「治りません」ので、予防するしかありません。

これを読んでくださったっている皆様、あなたのヘッドホンが「スピーカー」になっていませんか？ 難聴にならないためにも、音量は本当に気をつけてください。そしてこれを書きながら、ふと思えました。学生時代のようにオールナイトでカラオケ…、なんて事はしません。出来ませ(ん)が、2時間半までにせねば…。

# 【労衛研からのご報告】

## 転倒予防で労災予防!

厚生労働省によると、労働災害は「業務中の転倒」が最も多く、近年増加傾向にあります。転倒予防対策は、①作業環境の整備、②身体機能の維持、向上です。会社として労働者の転倒災害防止に関する意識啓発を図り、個人転倒災害防止を目的とした体操や健康教育を定期的の実施することが、結果的に労働災害防止につながります。まずは、会社主体で転倒災害防止への対策に取り組むことから始めてみましょう。



運動の実践



体力テスト



体操制作

## 労災予防事業

- ① 体力テスト  
簡易的に現在の身体の状態や体力レベルを測定
  - ② 健康づくりセミナー  
テーマに応じて、健康づくりの基本から応用まで講義
  - ③ 運動の実践  
ストレッチや体操で身体を動かし、健康づくりの楽しさを体感
  - ④ 体操制作  
職場オリジナルの体操制作
- \*それぞれの事業を組み合わせることも可能です。

## 「第1回 職域におけるがん対策セミナー」を開催

平成30年8月24日、エルガーラホール(福岡市中央区)にて、第1回職域におけるがん対策セミナー(地域を含めた受診率向上を目指して)を開催致しました(共催…ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社)。

当日は記録的猛暑が続く中、当セミナーには202名ものお申込みをいただき、参加者さまのがん検診に対する関心の高さを窺うことができました。

### ■第一部 講演

「がん検診の最新情報と精度管理」  
講師 小西 宏 先生  
(公益財団法人 日本対がん協会)

### ■第二部 講演

「子宮頸がん検診の現状」  
講師 岩成 治 先生  
(高根県立中央病院)

「パネルディスカッション」  
コーディネーター 江藤 秀一  
(公益財団法人 福岡労働衛生研究所)

パネリスト  
小西 宏 先生  
岩成 治 先生

## 「平成30年度 全衛連功績賞・奨励賞」を受賞

平成30年6月13日、浅草ビューホテル(東京都台東区)にて、公益社団法人 全国労働衛生団体連合会(全衛連)の「功績賞」並びに「奨励賞」の表彰式が行われました。

両賞は、「長年にわたって労働衛生関係業務に精励し顕著な功績が認められる者、他の模範となる者に贈られるもので、当研究所からは3名の職員が受賞しました。

この度の受賞者3名及び公益財団



写真左より、古野信之(功績賞/巡回健診部)、坂尾祐一郎(奨励賞/渉外部 天神お客様開発室)、佐藤征雄(奨励賞/渉外部 事業管理課)

法人 福岡労働衛生研究所は、人々の「こころ」と「からだ」の健康を守るため、今後も業務に邁進してまいります。

## 産業安全衛生トピックス

厚生労働省においては、労働者の自身の状態に関する情報の取扱いの在り方の指針を取りまとめるため今年4月23日に第1回の検討会を開催し、以降検討を進めてきましたが、去る7月23日の第6回の検討会において「労働者の自身の状態に対する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針(案)」をとりまとめました。その趣旨・総論には「略」事業場において、労働者雇用管理において自身にとって不利益な取扱いを受けるという不安を抱くことなく、安心して産業医等による健康相談等を受けられるようにするとともに、事業者が必要な自身の状態の情報を収集して、労働者の健康確保措置を十分に行えるようにするために(略)取りまとめた」とあります。検討会は今後、手引き、事例集、Q&A、事業場ごとのルールの雛形等の検討に移ることになります。

我が国における「労働災害防止計画」は、1958年に第1次の計画が策定

されてから、社会経済の情勢や技術革新、働き方等に対応しながら、これまで12次にわたり策定されてきましたが、この度2018年度を初年度として、5年間にわたり、国、事業者、労働者等の関係者が目指す目標や重点的に取り組むべき事項を定めた「第13次労働災害防止計画」が策定されました。計画の「はじめに」には、「略」過労死やメンタルヘルス不調が社会問題としてクローズアップされる中で、働き方改革実行計画を踏まえ、過労死研究の推進とその成果を活用しつつ、労働者の健康確保対策やメンタルヘルス対策等に取り組むことが必要になっているほか、治療と仕事の両立への取組を推進することも求められています。このほか、胆管がんや膀胱がんといった化学物質による重篤な健康障害の防止や、今後増加が見込まれる石綿使用建築物の解体等工事への対策強化も必要となっております。(略)このような状況を踏まえ、労働災害を少しでも減らし、安心して健康に働くことができる職場の実現に向け「略」第13次労働災害防止計画」を策定しました」とあります。

## 「優良総合健診施設認定更新」の実地審査を実施

一般社団法人 日本総合健診医学会では、質の高い総合健診(日帰りドック)を提供できる施設の証として「優良総合健診施設認定」制度を設けています。施設認定を受けるためには、学会が規定する厳しい条件を満たす必要があり、また、認定後も3年に1度の更新審査(及び、概ね6年に1度の実地審査)を受ける必要があります。

当研究所「労働研健診センター」(福岡市南区)は、平成29年4月に認定更新を受けましたが、この度、平成30

年6月に行われた実地審査においても「優良総合健診施設」として認定の継続に問題の無い施設」との判定を受けることができました。

この実地審査の結果を励みとして、職員一同、今後も受診者様にご満足いただけるよう健診を提供できるよう努力してまいります。



## 「(公財) 労働研学生奨学金」のご案内

労働研は、医療職として地域医療に貢献する志を持った皆さんを支援する「(公財)労働研学生奨学金」の平成31年度奨学金貸与希望者を募集します。

対象は、医療職の資格を取得するために、医療系の大学、専門学校等に在学または入学を希望する方、募集期間は、平成30年10月から31年1月

中旬(予定)です。

なお、奨学金を利用して学校を卒業後、弊所で勤務していただく、勤務期間により奨学金の全額または一部が免除されます。詳しくは、弊所のホームページをご覧ください。

<http://www.rek.or.jp/>

# 巡回健診のご案内



## 巡回健診は、受診率アップの決め手です!

巡回健診とは、お客さまが医療機関に足を運ぶ代わりに、健診機関が事業所、ホテル、公民館などに出向いて行う健康診断です。「社員の人数が多く、健康診断の予約を取ることが大変!」、「病院に出向いての健康診断だと、どうしても受診率が上がらない!」と、お困りの企業さまには特にお薦めです。

### 巡回健診3つのメリット

#### ① 受診時間の短縮

- ・医療機関へ出向く時間、交通費の節約
- ・検査等の待ち時間がかなり短縮され、施設内よりも短時間で健診が終了  
(目安)午前中で50~80人可能です

#### ② 受診率と業務効率のアップ

- ・社内等での健診実施のため、受診しやすくなり、健康診断の受診率が向上
- ・短時間で検査が終わるので、お仕事への影響を最小限に抑えることが可能

#### ③ ご担当者様の業務軽減

- ・従業員が個別に健診予約をする必要がなくなる
- ・受診の把握もスムーズ、請求書も一枚にまとまって処理が簡単
- ・団体としての健診受診により、健診料金割引等のご検討も可能
- ・統一フォーマットでの結果納品(監督者への報告書も併せて作成)
- ・健診結果の一元管理ができ、データ分析等に有効活用が可能

### 巡回健診時にご用意いただくもの

#### ● 検診車の駐車場所

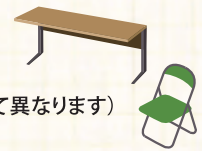
- ・観光バス程度の大きさ  
(長さ11×幅3.5×高さ3.5m程度)

#### ● 健診会場

- ・15畳程度の会議室等  
(検査項目によって異なります)
- ・医師健診とオージオ検査  
(聴力検査)は別室があると効果的

#### ● 検査時に使用するイスと長机

- ・イス20脚、長机10脚程度  
(検査項目や待合のイスによって異なります)



会議室や休憩室を利用して健診会場を設営します。



健診項目のカスタマイズや、実施時間についてのご相談も承っております。お気軽にお問合せください。

お問い合わせ



公益財団法人  
福岡労働衛生研究所

(渉外部)

TEL : 092-526-1036

## 編集後記

2018年もそろそろ終盤に差し掛かってきましたね。今年はどうな1年でしたか?私は宮古島で初めて海亀を見た事が今も忘れられません。来年は平成から新しい年号になる年ですね。今までチャレンジしていない事に挑戦する1年にするのもいいのかもしれない! (お茶園)

今年の猛暑で唯一助かったのは、蚊が少なかった事。話によれば「蚊は35℃以上の暑さで活動停止する」との説もあるそう。蚊も夏バテするんだなあ...と、少しだけ親近感が湧きました。(せん)

「粒(穀物)を断つ人、肢体更に軽便なる」とは白楽天の詩の一節。千年前から糖質抜きですかあ...。わかっちゃいるけどやめられんですね。粒より甘い物も沢山ありますね、キョウビ。(葵藻)

暑かった夏も過ぎ、気づけば10月。賑やかだったセミの声から鈴虫の声に変わり、少し肌寒くなったこの頃。さて、自宅では3匹のセミたちが家中を飛びまわり、一緒になって遊んでいると、妻から一喝。瞬時にして我が家も夏から秋に変わりました... (れんパパ)

平成最後の夏を終え、秋にお届けいたします「いきいきREK」第6号、いかがでしたでしょうか?秋と言えば、スポーツ、読書、芸術、行楽、そして食欲!...と、みなさまそれぞれのイメージをお持ちのハズ。盛りだくさんのこの季節を楽しんで、来たるべき新しい年に向けて、みなさまが元気に過ごせますように。(編集スタッフ一同)