

いきいき

REK

vol.008
Winter

いつでも、どこでも、あなたのもとへ
労衛研の健診車たち

REK健康講座
肝がん

風しん抗体検査のお知らせ

お客さま訪問
昭和鉄工株式会社

2019年度日本産業衛生学会
九州地方会学会開催



朝ごはん
食べよう宣言!!

血管若返り大作戦

こころの広場

産業医のつぶやき
睡眠zzz

労衛研からのご報告

いつでもどこでも、 あなたのもともへ

労衛研の健診車たち

施設と変わらない
精密な検査をお近くで

胸部・胃部X線デジタル
併用健診車(宝くじ号)



胸部X線デジタル健診車



乳房X線デジタル検診車



婦人検診車



「健康診断が大切なのは分かっているけれど…」健診の重要性を理解していても、仕事や家事で忙しい方にとって、医療施設まで行って受診する時間をやりくりするのは大変です。そんな方のために、大活躍するのが健診車。会社での健診やイベント会場など、大型バス程度の駐車スペースさえあれば、どこへでも伺いますので、施設と変わらない精度の検査をお近くの会場で受診できます。

健診車には、胃部と胸部の検査が一台でできる「胃部・胸部併用車」、胸部のX線検査に特化した「胸部健診車」、さらに乳がん検診や子宮がん検診などができる「婦人科健診車」などの種類があり、ニーズに応じて「出動」します。

労衛研では、福岡・延岡・宇部に合計39台の健診車を保有。九州・山口一円、どこへでも、あなたの健康を守るために、今日も労衛研の健診車は走ります。



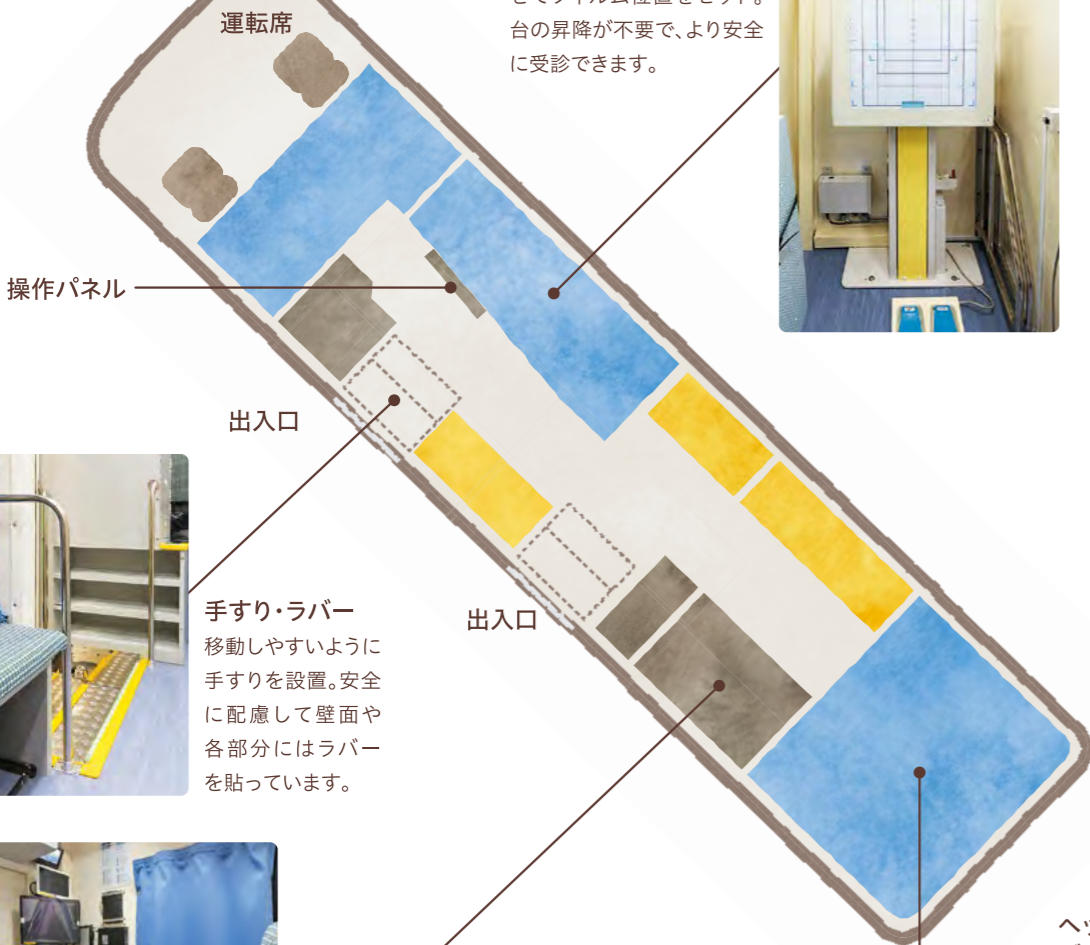
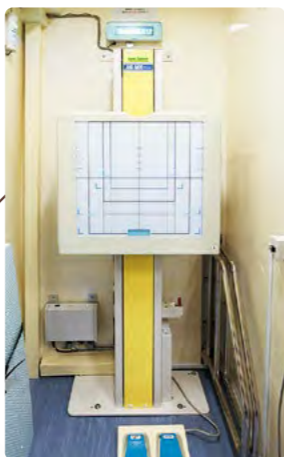
胸部と胃部のX線検査がこれ一台 胸部・胃部X線デジタル併用健診車(宝くじ号)

一般財団法人 日本宝くじ協会の助成を受けて導入した「宝くじ号」。前面と側面の「宝くじのクーちゃん」が目印です。前方に「胸部X線撮影室」、後方に「胃部X線撮影室」があり、一台の車両で胸部と胃部のX線検査を同時に受けることができるので、両方を受診する方にとっては、「時短」になります。この車両のX線撮影システムは、高画質な写真を得られる最新型のFPD(フラットパネルディテクタ)を用いており、精度の高い画像診断が可能です。

また、九州初となる胃部X線検査支援システム「e-検査ナビ」を導入。撮影室内のパネルに、検査技師からの撮影指示が文字やイラストで表示されるので、耳の聞こえづらい方はもちろん、そうでない方も安心です。パネルは2箇所あるので、検査中、体の角度が変わっても確認することができ、外国人にも喜ばれています。

胸部X線撮影室

胸当てが上下する方式で、検査を受ける方の身長に合わせてフィルム位置をセット。台の昇降が不要で、より安全に受診できます。



手すり・ラバー
移動しやすいように
手すりを設置。安全
に配慮して壁面や
各部分にはラバー
を貼っています。



モニター

ヘッドマウント
ディスプレイ

装着すると、うつ伏せなど、どんな向きの時でも「e-検査ナビ」の指示を見ることができるので安心。指示を分かりやすく伝えます。



胃部X線撮影室

九州で初めてとなる検査システム「e-検査ナビ」を導入。写真右上と左上、2カ所のモニターで撮影の指示を分かりやすく伝えます。



操作室

専門技師が、胃部X線検査機器を操作。受診者の様子を見ながら、「e-検査ナビ」などを駆使してスムーズに検査を進めます。





リフト付きでラクラク乗り降り 胸部X線デジタル健診車

胸部X線検査を行うための車両です。「宝くじ号」と同様に、高画質な写真を得られる最新のFPD(フラットパネルディテクタ)を用いたX線撮影システム搭載で、精度の高い画像診断を行います。

車体の左サイドの扉横に昇降リフトを装備しており、車椅子の方はもちろん、高齢者の方なども、安全に乗り降りできます。

また、車内には、検査撮影のために開発されたオリジナルの車椅子を2台備え付けています。背もたれ部分にX線を透過する素材を使用しているため、車椅子に乗ったまま受診可能です。

車内はフラットなバリアフリー仕様なので、車椅子に座ったまま、車内でも安全に移動して検査をお受けいただけます。



胸部X線撮影室

胸当てが上下する方式で、検査を受ける方の身長に合わせてフィルム位置をセット。車椅子に乗ったまま検査できます。



操作パネル

撮影直後に画像を確認でき、不良画像の再撮影にも即時対応が可能。



待合スペース

ゆったりしたスペースで、リラックスしてお待ちいただけます。



昇降リフト

重さ200kgまで対応。車椅子の方の健診車への安全で容易な乗り降りをサポート。



オリジナル車椅子

コンパクトな車椅子で、健診車内で、車椅子に座ったままの受診を可能に。



女性の健康を守る 乳房X線デジタル健診車

乳がんや子宮がんなど、女性の病気の検査を行うのが、乳房X線デジタル健診車と婦人健診車です。

乳房X線デジタル健診車では、乳がんの早期発見に欠かせないマンモグラフィ検査を受診できます。撮影室は、車体の前方と後方に2部屋設置しているため、2人同時に受診いただけます。一般にマンモグラフィの画像は容量が大きいため画像処理に時間がかかっていましたが、この健診車で非常に高速で行われるシステムを導入しており、お客さまの待ち時間の短縮を実現しています。

婦人健診車には、電動回転・昇降式の診察台を設置しており、施設と同様に、安心して受診していただけます。どちらの車も赤やピンクを基調としており、リラックスした雰囲気でも、気持ちよく検査を受けていただけるよう配慮しています。



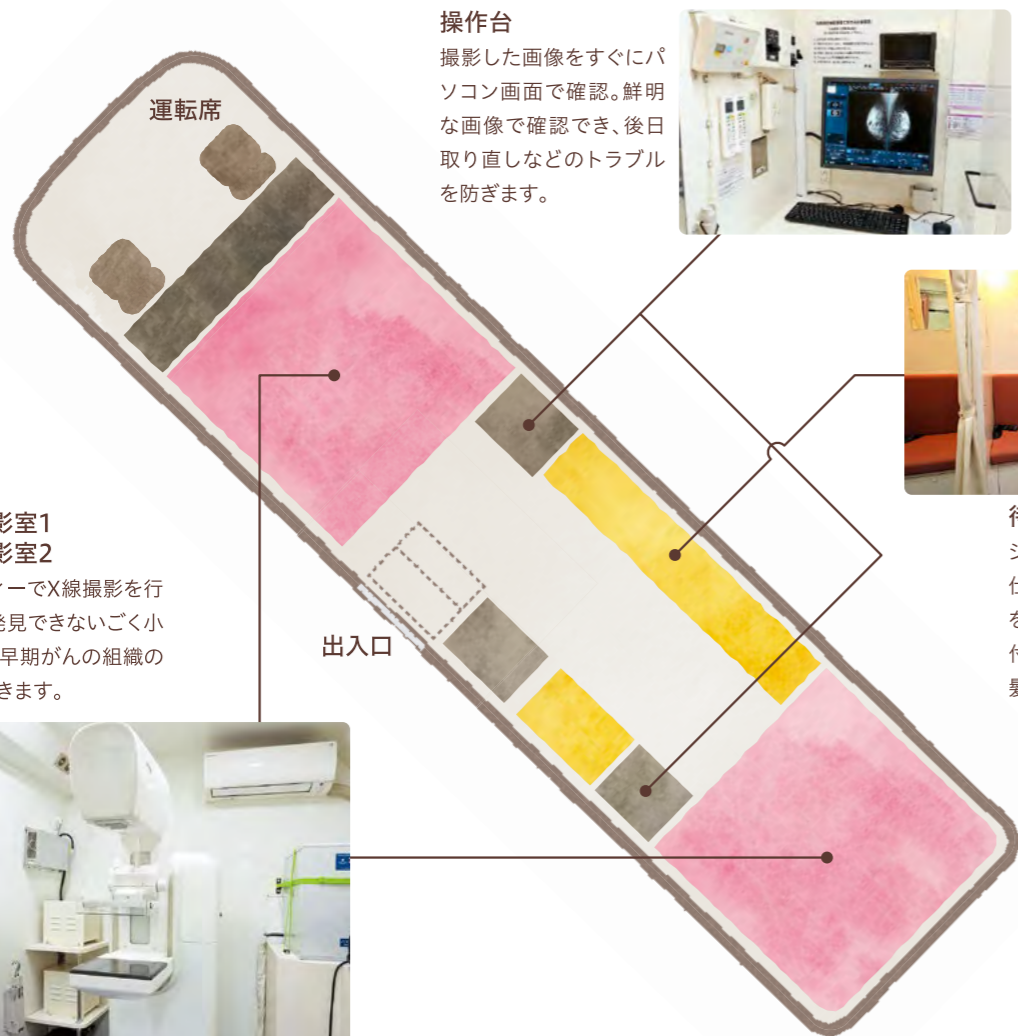
操作台

撮影した画像をすぐにパソコン画面で確認。鮮明な画像で確認でき、後日取り直しなどのトラブルを防ぎます。



待合スペース

シートごとに、カーテンで仕切って、プライバシーを確保。壁には鏡を取り付けているので、メイクや髪の毛のチェックもOK。



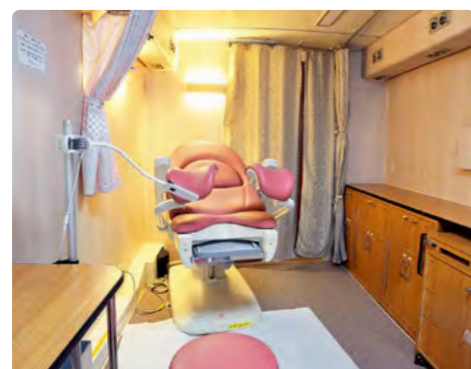
乳房X線撮影室1
乳房X線撮影室2

マンモグラフィでX線撮影を行い、触診では発見できないごく小さなしこりや、早期がんの組織の変化も確認できます。



診察台

子宮細胞診採取を行い、子宮がんの早期発見に努めます。電動昇降の診察台で、快適に受診いただけます。



待合スペース

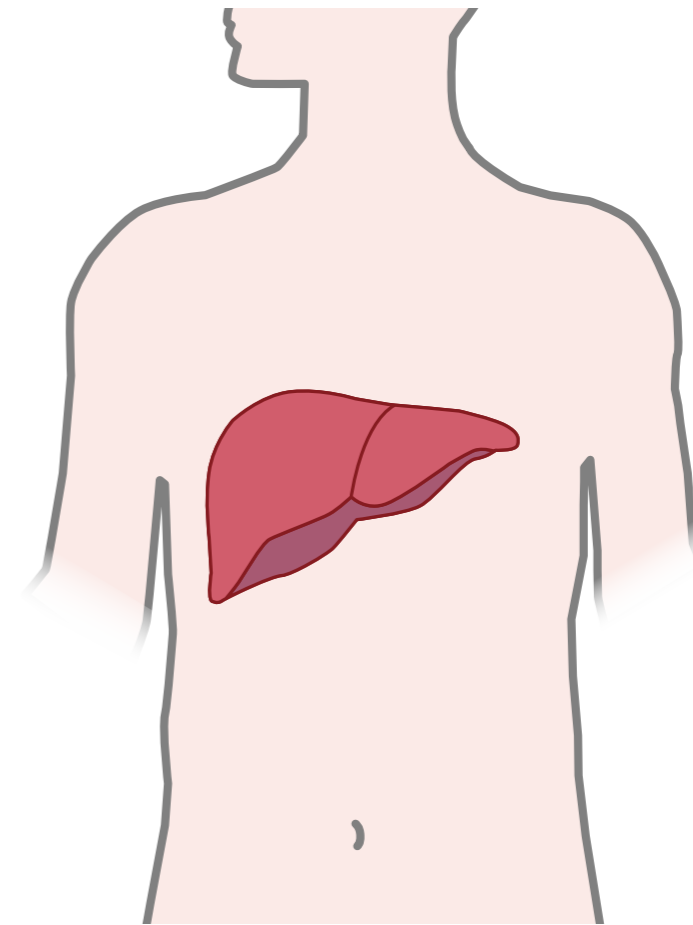
ピンクを基調とした明るい雰囲気のあるスペース。カーテンを使えば、プライバシーも確保。



婦人健診車

【肝がん】

理事長 河野 仁志



多岐にわたる発がん原因
肝臓は人体における最大の実質臓器であり、その機能は胆汁産生、解毒、免疫、糖代謝と多岐にわたります。

肝臓に発生してくるがんを肝臓がん（以下肝がん）と呼びます。また肝臓は大腸がんや胃がんなどが転移してくる場所としても知られています。肝がんは2017年のがん死亡順位の、男性

で4位、女性で6位であり、その年間罹患数は男性で約2万7千人、女性で約1万3千人です。

肝がんの95%は肝細胞がんであり、全く正常な肝臓に発生することは非常に希です。多くは慢性の肝疾患に合併してくることが知られており、長い間問題となっていたのはB型肝炎キャリアや慢性B型・C型肝炎や肝硬変に発生してくる肝がんでした。肝の線維化が進行するに従い、発がん率も高率となつてきます。ただ近年はウイルス性肝炎の予防・治療が発達してきたため、肝がんの原因としての割合は過去に比べると減少傾向といえます。逆に増加傾向なのが肥満や糖尿病などの生活習慣病が原因となる非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）や非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）から発生してくる肝がんです。勿論、大量飲酒によるアルコール性肝障害も肝がんの原因ですし、喫煙も発がんのリスクとなります。

※実質臓器…脳や肝臓など細胞が詰まっている臓器。

早期発見・治療のためには
肝がんの診断には肝機能検査や腫瘍マーカー（血清AFP、血清AFP-L3分画、PIVKA-II）や画像診断（腹部エコー検査、造影エコー検査、CT検査、MRI検査）などが用いられます。

治療法には肝切除、経皮的焼灼療法（RFA）、肝動脈化学塞栓療法（TACE）、分子標的薬による化学療法、肝移植などがありますが、その選択に際しては腫瘍の大きさ・個数と肝機能を考慮して適切に行われる必要があります。「肝臓診療ガイドライン2017」を参考に決定されます。肝がんの5年生存率は現在でも約30%と不良であり、早期発見、早期治療が望まれます。そのためにはB型肝炎キャリアや肝疾患患者の採血と腹部エコーなどによる適切なフォローアップが肝要です。そして、肝がんの予防にはウイルス性肝炎の回避、適正な飲酒習慣、適正体重の維持、禁煙などを心掛けることが大切となります。

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様へ

風しん抗体検査のお知らせ

厚生労働省からのお知らせをご存じですか

近年の風しんの流行をうけ、過去に公的なワクチン接種の機会がなく抗体保有率の低い1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性については、2022年3月31日までの期間に限り、風しん抗体検査・予防接種を公費で受ける事ができます。

風しん抗体検査の流れ

- 1 対象者には、住民票のある市区町村からクーポン券（抗体検査用、予防接種用）が順次届きます。**
1年目（2019年度）のクーポン券送付対象者は、1972年4月2日から1979年4月1日までに生まれた**男性（40～47歳）**です。
※1962年4月2日～1972年4月1日生まれの男性には、次年度以降にクーポン券が届きます。市区町村によっては今年度中に市区町村で受け取ることができます。詳細は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。
- 2 以下の2点が必要です。**
① クーポン券 ② 本人確認書類（免許証やマイナンバーカードで現住所が確認できるもの）
- 3 抗体検査は、事業所健診や特定健診、ドックの機会に同時に受けられます。**
検査は、検診時の血液により行われますので、新たな負担はありません。国の事業のため、費用もかかりません。

ぜひこの機会に抗体検査を受診されませんか？

【お問い合わせはこちら】

巡回バス健診 **092-526-1036** 施設健診(福岡地区) **092-526-1087** 施設健診(宮崎地区) **0982-29-4302**

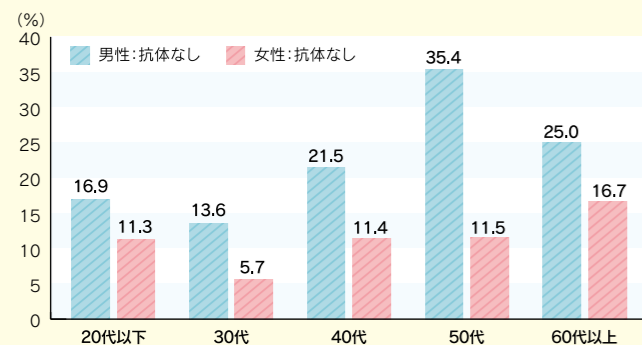
期間は3年間です！

労衛研における風しん予防対策

安心して健康診断を受けていただける労働衛生機関として、流行の兆しを見せる風しんに対し、以下の取り組みを行いました。

- **全職員に対する風しん抗体検査の実施**
当研究所では、厚生労働省が発行する無料クーポンの有無を問わず、全職員を対象に風しんの抗体検査を実施いたしました。
- **風しんワクチン予防接種の全額補助**
抗体検査の結果、十分な量の抗体が無い職員について、予防接種の全額補助を行いました。

(参考資料)年代別風しん抗体検査 抗体価なしの割合 (2014～2018年度)



左のグラフは当研究所が過去5年間に実施した風しん抗体検査の結果です。公的なワクチン接種を受ける機会がなかった、1962年4月2日～1979年4月1日の間に生まれた男性は、抗体価なしの割合が他の世代に比べて高く(=抗体保有率が低く)なっています。

一人ひとりに誠実に向き合い続ける 地道な取り組みで大幅な医療費削減を実現！

明治16（1883）年創業の昭和鉄工株式会社。
130年以上にわたり、社是の「誠実を造り、誠実を売り、誠実をサービスする」に基づき、時代の最先端で技術を切り開いてきました。
社員の健康に対しても「誠実」に取り組む昭和鉄工のコラボヘルスをご紹介します。

きめ細かな取り組みで 大きな成果を達成

昭和鉄工では、「社員の誇りと幸せ」「顧客の満足と信頼」「社会への貢献」「適正利益の追求」の四つの企業理念のもと、社員の心身の健康を守るコラボヘルスを実践してきました。

病気の早期発見に力を入れ、定期健診に加え、人間ドックや脳ドック、婦人がん検診等を実施すると共に、健康用具や家庭用常備薬を無料配布、昨年からインフルエンザ予防事業も展開しています。特に人間ドックに対しては、受診しやすいよう自己負担額を5000円に設定。対象者の受診率は、80%を

超えています。その結果、毎年3〜5人が、がんを早期発見するなど、早期治療につながっています。人事部の小田栄造さんは、「現役世代の社員を決してがんで亡くしたくない。そんな強い思いで、一人ひとりの社員と向



「社員一人ひとりの顔と名前を覚えることで、信頼関係が築け、精密検査の受診を促すアドバイスを受け入れてもらったこともあります」と語る人事部の小田栄造さん（写真：前列右）。

き合っています」と語ります。医療費は、がんの早期発見により、重症化した場合に比べ10分の1に抑えることができるといいます。また、定期健診の有見率は、平成30年の場合、全国平均55.5%に対し、同社は33.3%と20%以上低くなったこともあり、医療費は、10年間で最大6000万円の削減を達成しています。

「本気」が決め手 成長を続けた「健康教室」

2017年からは「健康教室」も始めました。初年度、土曜日に開催した教室の参加者は、たったの5名、主催者である人事部からも1名という状況を見



3年目を迎えた健康教室。労衛研の保健師、管理栄養士などのスペシャリストも講師として協力しています。

て、当時健康保健組合所属の小田さんは「健康経営の取組みに対し、事業主と大きな隔たりがある」と感じました。翌年、人事部長となったのを機に、役員や所属部長に掛け合い、開催日を平日に変更し、就業時間でも参加できるように働きかけました。その結果、参加者は30

名まで増加、病気への理解と対処法が分かったと、参加者からも喜ばれています。小田さんは「人事部と健康保健組合、会社の経営陣、そして各部署の所属長など全ての方々の協力により徐々に成果を上げることができました」と振り返ります。

今年の8月からは、テレビ会議を活用して、営業所の社員と産業医との面談を行う試みを始めました。また、メンタルヘルスにも力を入れ、早期発見にも務めています。全社、そして健康保健組合と一丸となった社員の健康を守る取り組みは、これからもさらに充実していきます。

2019年度日本産業衛生学会 九州地方会学会を開催いたしました。

産業保健事業部
医師 田中 政幸

令和になって初めてとなる九州地方学会は、(公財)福岡労働衛生研究所・産業保健事業部が事務局となり、初の産業医部会との共催で7月12日(金)および13日(土)に『パピヨン24ガスホール』にて開催させていただきました。

7月上旬から、特に南九州を中心に大雨が続き、当日の天候が心配されました。13日(土)はあいにくの雨でしたが12日(金)は天候にも恵まれ、全体で200名弱の方にご参加いただき、皆様のお蔭で盛会のうちに終えることができました。

今回の学会ですが、特別講演1演題、教育演題1演題、そして一般口演29演題という構成でした。特別講演では株式会社宮田運輸 代表取締役社長である宮田博文様に『良心が響き合う社会を目指して』との演題で講演いただきました。宮田運輸では、過去に従業員が起こした死亡事故をきっかけにトラックを利用した交通事故撲滅を目指して、現在『こどもミュージアムプロジェクト』を運営されています。一時は「トラックを無くした方が良いのでは」とまで考えられたとの事ですが、「トラックを使って事故撲滅を」との助言を元に、最終的にドライバーが運転席に飾っていた交通安全を願う子どもの絵を見て、それをトラックにラッピングすることで事故撲滅を訴えられるのでは?と考え、この活動をスタート。今では多数の企業が賛同され、ラッピングされたトラックも増えているとの事です。実際に子どもの絵をラッピングしたトラックは現時点では事故もゼロ、さらにはあおられる事もなくなったとか…。交通事故のみならず産業保健の分野や労災防止、コミュニケーションの活発化など様々な面に応用できるのではと大変考えさせられる内容でした。

教育講演では産業医科大学 産業保健管理学 堀江正知教授に『改正法を踏まえた産業医活動の優先順位』との演題で講演いただきました。2019年4月1日より「働き方改革関連法」が施行されましたが、こちらに関連し労働安全衛生法(改正法)と労働安全衛生規則(改正則)の産業医に関する条項も改正されました。こちらに関し、●産業医は誰のために活動しているのか?●法令改正で産業医の何が変わったのか?●産業医はどの職務を優先すべきか?●産業医制度の課題をどのように克服すべきか?との内容で非常に分かり易く順序立ててお話いただきました。産業医のみならず、産業看護職の先生方からも「とても興味深い内容で非常に分かり易かった」との感想を多数頂きました。

演題に関しましても、29演題と多数の応募をいただき、活発な議論を行うことができました。最後になりましたが、ご参加いただいた皆さま方に厚く御礼申し上げます。



血管若返り大作戦!

体の内側から健康にしたいあなたへ

今日から始める!
ヘルシーライフ

①有酸素運動
②筋力トレーニング
ポイント「血流アップ」にあります。気軽にできるウォーキングは、下肢の筋肉を継続的に動かすことで毛細血管の数が増え血流量アップに繋がります。また、筋力トレーニングを加えて行うとより効果的です。

毛細血管を増やして若返らせる運動とは?

しかし、加齢が一つの要因となって60〜70代の毛細血管の数は20代の4割まで減少するといわれています。臓器に酸素や栄養が届かなければ、様々な機能低下や病気が起こる可能性が増えます。

毛細血管は減る?

私達の血管は、栄養や酸素を血流に乗せて体中に送り届け、その一方で不要となった老廃物などを運び出す役割をしています。

「血管」は何してるの?

「ちりも積もれば山となる」です。今できることをコツコツ続けてみましょう!



健康運動指導士とみー

今より10分多く動いて血管を若返らせましょう!!

座りっぱなしの人は要注意!
長時間の座りっぱなしは血流が悪くなります。30分に一度は立ち上がりましょう!



- ★働く合間に**
- 1駅分を徒歩にする
 - 歩く時は少し早歩きする
 - トイレは階段を使って違う階を利用する



- ★生活の中でこまめに**
- 買い物はまとめて買いではなくこまめ買いにする
 - 入口から遠い駐車場に車を止める
 - ながら運動を行う

体を動かすとリラックス効果も!
体を動かすことは脳内神経伝達物質の働きを整えます。また、快眠にも効果があるため、心身の休息につながります。



- ★休日にも積極的に**
- 休日は家族や友人と外出を楽しむ
 - ウインドウショッピングなどに出かける
 - 自然のある公園などに行きリフレッシュする



- ★仲間と一緒に**
- 友人や地域の人を誘ってイベントに参加する
 - 電話やメールだけでなく、仲間と会って楽しむ
 - 運動施設で健康づくりの仲間をつくる

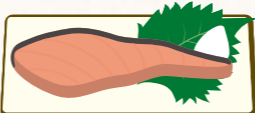
♪朝ごはんステップアップ♪

ステップ1 主食



朝ごはんを食べる習慣がない人はまずここから! 脳のエネルギー源になる糖質を多く含む主食が優先です。

肉・魚・卵
大豆製品をプラス



ステップ2 主食+主菜

次はたんぱく質源となる主菜or乳製品をプラス。たんぱく質は筋肉の材料になり、腹もちをよくする効果があります。

野菜・海藻
きのこをプラス



ステップ3 主食+主菜+副菜

さらにビタミンの供給源となる副菜or果物をプラスしましょう。体の調子が整い、疲れにくい体をつくることができます。



管理栄養士えじーの
**朝ごはん
食べよう宣言**

朝食は食べない、または食べているけど菓子パンなどで簡単に済ませるといっても多いのではないのでしょうか? 健康な体作りは栄養バランスの良い朝ごはんを食べることから! 栄養バランスアップの秘訣をお伝えします。

主食・主菜・副菜をまとめて1つの丼に! 火を使わない簡単朝ごはんレシピ♪

豆腐の水分でわかめがしっかり戻ります。絹ごしだとさらにクリーミーな仕上がります。



わかめと豆腐のクリーミー明太子丼

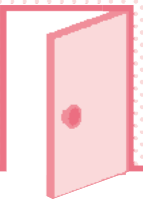
- 材料** (1人分)
 ごはん …………… 150g
 木綿豆腐 …………… 1 / 4丁
 乾燥わかめ …… 小さじ1
 明太子 …………… 1 / 2腹
 ごま油 …………… 小さじ1
 しょう油 …………… 小さじ1
 かいわれ大根 …………… 適量
- 作り方**
 ① 豆腐に★を順に加えて混ぜ、熱々のごはんにのせる。
 ② かいわれ大根をのせて完成。

なめ茸とめかぶのネバネバ丼

- 材料** (1人分)
 ごはん …………… 150g
 えのき …………… 1 / 2袋
 ★ [ポン酢 …… 小さじ2
 みりん …… 小さじ1
 めかぶ …… 1 / 2パック
 納豆 …………… 1パック
 卵黄 …………… 1個
- 作り方**
 ① えのきに★を加え、レンジで3分加熱して混ぜる。
 ② 熱々のごはんに①とめかぶ、納豆、卵黄をのせて完成。



手作りなめ茸なので塩分控えめ。たくさん作っておくと常備菜になって便利です。



新たな国家資格「公認心理師」が誕生しました

「公認心理師」、なんだか聞き慣れない言葉ではありませんか？実はこれ、2017年9月より全面施行されたばかりの国家資格です。

専門分野は、心理学に関する専門的知識や技術。つまり、心理学の分野に特化した資格です。私をはじめ、労衛研にてメンタルヘルス事業の実務を担当する心理職は、今年度より「公認心理師」と名乗れるようになりました。

今回はこの場を借りて、「公認心理師」について紹介させていただきます。

「公認心理師」は、国内初！心理職の国家資格

さて、気付いた方もいらっしゃるかもしれません。「でも、今まで臨床心理士ってあつたでしょ？」と。労衛研の心理職も、今までは臨床心理士と名乗って活動をしていました。こちらの資格名のほうが、聞き覚えがあるという方も多いのではないのでしょうか。

実は、臨床心理士は民間資格です。もちろん、人の「こころの問題」を扱うにあ

こころの広場

公認心理師 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の公認心理師が、そんなココロをめぐるさまざまな悩みや疑問にお答えします。

たつて、大学院修了が受験資格取得の要件にあるなど、様々な知識の学びや技術の訓練を要する資格ではありません。ただ、人の「こころの問題」という見えないものを扱うにあたって、その専門職の質を公的にどのように担保するのかが長らく議論されてきました。

そして、「国民が安心して心理に関する支援を受けられるようにするために、国家資格によって裏付けられた一定の資質を備えた心理職」として、ようやく「公認心理師」制度が誕生したのです。

ストレスチェックの実施者を担えるように

では、何が変わるのでしょうか。「いきいきREK」の読者に関係するところでは、ストレスチェック制度が変わりました。

これまで、ストレスチェックの実施者を担える資格要件は、「医師、保健師、または一定の研修を修了した看護師、保健福祉士」でした。2018年より、ここに「公認心理師」も追加されました！（なお、歯科医師も追加されています）。

元々、臨床心理士自体も高ストレス者の補助面談や集団分析を行うことがで

きる者としてストレスチェック制度に組み込まれていました。さらに「公認心理師」として実施者も担うことで、ストレスチェックの始まりからアフターフォローまで一貫して行うことが可能となりました。

ちなみに。この公認心理師資格取得のための記念すべき第1回試験は昨年度実施されました。実は、臨床心理士資格があろうが、実務経験があろうが、試験を受けて合格しないと公認心理師を名乗れなかつたんですね。

労衛研の心理職は、無事全員合格しております（合格発表時はさすがに汗を握りました…）。

おかげさまで、労衛研のメンタルヘルス事業は、今後もさらに幅が広がっていきそうです。職場のメンタルヘルスでお困りのことや、やってみみたいことがありますしたら、お気軽にご相談ください。



健康増進部 公認心理師
電話 092-526-1056まで。

産業医のつぶやき Vol.6



睡眠 ZZZZ

産業保健事業部 田中 政幸

皆さん、ちゃんと眠れていますか？私ですか？ハッキリ言って睡眠不足です。

最近、担当している事業所でよく相談を受ける内容の一つが睡眠だつたりもします。「昼間に眠気が」「会議中眠気が」「居眠り運転で事故」「寝ているはずなのに眠い。それは何故?」この相談をよく受けます。

睡眠に関する問題として、今、有名なもの一つが睡眠時無呼吸症候群。「鼾(いびき)をかいているが、途

中で止まっていると家族から指摘された」なんて話が典型的なパターンです。この場合は自ら(もしくは周りから勧められて)検査を受けて診断がついたなんて事が殆どです。

また、睡眠の質という面では最近 は便利なものが多々あつて、例えば携帯のアプリで睡眠の深さを測つてみたり、さらにはスマートウォッチでは睡眠の深さ、脈拍とかまで測れたりというものもあります。ということ最近、スマートウォッチを購

入し試してみましたが、とある日の私「睡眠時間5時間19分、深い眠り27分、浅い眠り4時間1分」。え？深い睡眠27分？ちなみに睡眠品質スコア67点(中くらいの睡眠)という結果でした。もつと酷いときは深い睡眠0分なんて事も！いや、ビックリ！

です。ということは私の睡眠はそれだけ質が悪い？ちなみに先ほどの睡眠時無呼吸も、結局は息が止まることで眠れていない状態になっていきます。そして何故これが問題か？それは、眠れていないことが高血圧などの生活習慣病にも繋がってしまうからです。

しかしながら、生活習慣病だけではなくありません！

ちょっと話がかわりますが、最近「睡眠負債」という言葉がよく使われます。睡眠負債とは日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態のことを言います。そして、1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はない

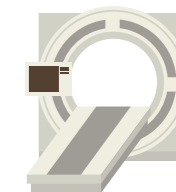
かと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、睡眠負債の状態に陥つているともいわれています。睡眠負債になるとどうなるか？!先ほどの血圧が上がるなどの生活習慣病もそうですが、さらには仕事のパフォーマンスが落ちる(結果、生産性が下がる)、さらにはがんや認知症のリスクが高まるなどいわれているようです。

そしてもう一つ知っておいていただきたいのは、どんなに疲れていると寝付けない、何度も目が覚めるといった症状が続いているようであれば、それは心が出しているサインかもしれません。

皆さん、ちゃんと寝てますか？グッスリ眠れていますか？え？私？先ほど書いたとおり睡眠時間、短いですがよねえ。だって、寝る直前に携帯ゲームで遊んでる自分がいますから…(それが一番の悪や！)。

参考：NHKスペシャル「睡眠負債が危ない」

【耳寄り情報】 2018年11月、建設業労働災害防止協会より発表された「建設現場における不安全行動・ヒヤリハット体験に関する実態調査」にて、高ストレスや不眠の人は、そうでない人より自らに原因のあるヒヤリハット体験リスクが約1.2倍～2.0倍高いということが示されました。安全とメンタルヘルスは表裏一体、ということですね。



労衛研健診センター限定!

福岡市南区那の川にある労衛研健診センターでは、各種のCT検査を実施しています。人間ドックと一緒に受診できるセットも用意しています。

CTメニュー

※ドック価格：人間ドックと同時に受診 ※セット価格：2種類以上のCTを同時に受診

- **頭部CT** 通常10,000円 ※表示価格は税別です。
特典価格8,000円 ドック・セット価格 **6,000円**
- **腹部CT** 通常10,000円 ※表示価格は税別です。
特典価格8,000円 ドック・セット価格 **6,000円**
- **胸部CT** 通常10,000円 ※表示価格は税別です。
特典価格8,000円 ドック・セット価格 **6,000円**
- **内臓脂肪CT** 通常3,000円 ※表示価格は税別です。
特典価格2,400円 ドック・セット価格 **1,800円**

午後でも! 夜でも! 便利な天神で 受診したい時間に受診しませんか?



「午前中は忙しくてなかなか健診に行けない」そんな方のために、午後でも夜でも、あなたのご都合に合わせて受けられる「午後健診」「ナイト健診」をご用意しました。便利な天神の健診センターで、買い物のついでに、仕事の帰りに受診して、自分の健康を守りましょう!

(第3水曜日)

午後健診 受付時間 13:00~15:00

ナイト健診 17:00~/最終受付19:00

人間ドックのほか、胃カメラや婦人科検診も受けられます。婦人科検診は、スタッフが全員女性の受診しやすい環境です。

午後ドック

定価40,700円 → **30,000円** **26% OFF**
※表示価格は税込です。

協会けんぽ補助利用(差額ドック)で
30,000円 - 11,696円(補助額) = **18,304円**
※表示価格は税込です。

午後婦人科検診

オール女性スタッフ (月曜日・水曜日実施)



夕方からの受診なので、仕事帰りでも、ゆっくり受診できます。

ネパールフェスティバル福岡に参加しました

ネパールでは、4月が「新年」にあたり、盛大にお祝いをする文化があります。ネパールフェスティバル福岡(旧名称:バイシャカメラ)は、2012年から毎年4月に天神中央公園にて開催しています。当財団の参加は、今回が初めてでしたが、健康相談会には100名以上の在日ネパール人の方々にお越しただき大盛況でした。

概要

- 日時 2019年4月6日(土) 13時~16時30分
- 場所 天神中央公園
- 主催 ネパールフェスティバル福岡実行委員会



当財団の保健師と健康運動指導士が参加し、身長、体重、血圧、血管年齢測定と健康相談を実施しました。

労衛研はあなたのイベントにも出かけます! お気軽にご相談ください!

当法人の定款に基づき中小零細団体を中心とする職域、離島僻地等を含む郡部の事業場及び地域住民・学生・児童等、更には社会的弱者・高齢者に対する健康管理、健康の保持増進及び作業環境測定事業等を幅広く実施しています。その一つである「健康増進事業」では、広く職域・地域社会の人々を対象に、福岡県・市町村及び関係団体の主催する健康イベント等にも積極的に参加しています。

もし、ご自身の企業や地域でも何か健康に関することをやってみたいなど、意欲やお悩みがあるときには、ぜひ健康増進部までご相談ください!

健康増進部 直通
電話 092-526-1056(平日)

産業安全衛生トピックス

本年3月11日厚生労働大臣の諮問機関である労働政策審議会は、労働基準法施行規則に定める業務上の疾病にオルト・トルイジンにさらされる業務による膀胱がんを追加する厚生労働省の方針を「妥当」とし、厚生労働大臣に答申しました。また3月19日、オルト・トルイジンの製造・取扱業務を健康管理手帳の交付対象業務とする労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令案を網及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令案を審議して労働政策審議会に諮問したところ、審議会は「妥当」とし、厚生労働大臣に答申しました。厚生労働省は、これら2つの答申を踏まえ、労働基準法施行規則、労働安全衛生法施行令、労働安全衛生規則の改正作業を進めていくとしています。

本年5月31日、厚生労働省において第28回がん検診のあり方検討会が開催されました。検討会では、がん検診受診率向上に向けた今後の取組み、職域がん検診の課題と今後の方向性について

検討され、がん検診受診率やがん発見率等を含めた検診データを収集し、評価するための仕組みが必要とし、将来的には、職域におけるがん検診の受診率等を的確に把握し、効果的ながん検診を実施していくために、悉皆性のあるがん検診のデータ管理を行うための統一されたデータフォーマットの仕組みを策定し、一元的にデータを集約して対策を検討していくことが必要とされました。検討会は今後2回ほどの議論を踏まえ、がん検診指針の見直し案を取りまとめる予定です。

本年7月12日厚生労働省はVDT指針の改正を行い、都道府県労働局長に通知しました。これまでの「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」から「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」と名称が変わっています。通達では、「情報機器を使用する作業のための基本的な考え方は維持しつつ、多様な作業形態に対応するため、事業場が個々の作業形態に応じて判断できるように健康管理を行う作業区分を見直すこととした」とあります。

(公財) 労衛研奨学金 2020年度 奨学生募集



(公財)労衛研奨学生奨学金は、将来、医師や技師、看護師など医療職として地域医療に貢献する志を持って勉学に励んでいる方を支援するためのものです。当財団は内閣府認定の公益財団法人として高齢化社会に対応すべく、がんの撲滅、生活習慣病などの予防医学事業を推進しています。奨学金を利用して学校を卒業後、内閣府認定の当財団で勤務していただくことにより勤務期間によって奨学金の全額または一部が免除されます。

応募資格

医療職の資格を取得するために医療系の大学、専門学校等に在学又は入学を希望しており、経済的理由から授業料の納入が困難である方

形式

貸与・無利息（原則）

期間

在学する学校の正規の修学期間

貸与額

月額5万円・10万円

※希望により入学金、入学準備資金についても貸与する場合があります。ご相談ください。

申請

学校経由で①奨学生願書 ②奨学生推薦書 ③健康診断書 ④家計維持者の収入証明書を
ご提出ください。

※①②の書式は弊所HP(<http://www.rek.or.jp/>)でもダウンロードできます。

募集期間

(2019年) 10月から翌年1月中旬まで

※新入学予定の方は（入学を条件として）上記期間以降でも応募いただけます。また、募集期間は変更の可能性もありますので詳しくは事務局までお問い合わせください。

返還免除

当財団に就職した場合、勤務年数によって返還の免除があります。

※詳しくは奨学金事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ・申込は…



公益財団法人
福岡労働衛生研究所

TEL 092-526-1034
FAX 092-526-1039

〒815-0081 福岡市南区那の川1-15-5奨学金事務局(担当：中川)

編集後記

長かった猛暑も、あっという間に過ぎ去り、令和として初めての秋ですが、皆様は、秋をどのように過ごされますか？スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋、食欲の秋とよく耳にしますが、この秋こそ健康診断のメリットで心身の健康を見直してみても如何でしょうか？ (マロン)

お客様は普段、外を走っている健診車の姿は見かけても、その内側まではなかなかじっくり見る機会はないと思います。今回そこにスポットライトを当てご紹介できる事をとても嬉しく思います。ご覧いただき、ありがとうございました。(診療技術部加藤)

かさかさになった我が子の肌を見ると、また冬に近づいているのだと実感する。暖かいお布団とコーンポタージュには負けてしまうこの季節。つついエアコンに頼りがちになるが、加湿器と必ずセットで。今日もご安全。(測定士A)

秋、冬と寒さを増す日々に、体調管理も必要になるかと思えます。「健康診断=年に1度の体調管理」と思っていたようなサービスに努めています。充実した体調管理をご希望でしたら、人間ドックを是非とも♪ (情報部Y)