

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

公益財団法人
福岡労働衛生研究所

いきいき REK

vol.009
Spring

特集「タカガール♡デー」
女性に優しい
検診を実施!

REK健康講座
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

お客さま訪問
日本タングステン
株式会社

比べてみよう!!
マンモグラフィーとエコー



朝ごはん
食べよう宣言!!

とみーの3分
フィットネス♪

こころの広場

産業医のつばやき
健康診断

延岡健診センターからのお知らせ

労衛研からのご報告



2019年5月11日・12日のタカガール♡デーと7月15日と8月17日のタカガール♡チャンスデーに乳がん検診を行いました。

2019年度 タカガール♡デー、タカガール♡チャンスデー REKの乳がん検診車での受診者数				
タカガール♡デー		タカガール♡チャンスデー		合計
5/11(土)	5/12(日)	7/15(月祝)	8/17(土)	
192人	154人	57人	73人	476人

今年も、福岡ソフトバンクホークスによるピンクリボン活動の支援は継続していただけます。女性の皆さんもぜひ福岡 Pay Pay ドームに足を運んで、ホークスを応援するとともに、自分の健康を守りましょう！

ボン活動への取り組みを始めたのは、2009年。当時のソフトバンク2軍監督の鳥越裕介氏(現千葉ロッテマリーンズコーチ)が夫人を乳がんで亡くしたことがきっかけで球団に働きかけ、乳がんから女性を守る活動を続ける「認定NPO法人ハッピーマンマ」とのクラブによりスタートしました。その活動は、ハッピーマンマの乳がんの啓発を行うブース出展から、ピンクリボングッズの商品化、ホークス選手の積極的なサポート、「タカガール♡デー」に合わせた球場やユニフォームのピンクリボンイメージのデザイン化、そして乳がん検診と大きく広がってきました。

福岡ソフトバンクホークスが、乳がんの啓発活動である「ピンクリボン活動」

ドームで広がる ピンクリボン活動

「空き時間に受診できるのはうれいですがね」「昨年受けられなかったので、今年受診できて良かった！」など、笑顔で受診されていました。

昨年5月11日・12日に開催された「タカガール♡デー」。福岡ヤフオク!ドーム(現福岡 Pay Pay ドーム)がピンク一色になり、女性向け特典満載でホークスの女性ファンタカガール!にとって、心躍る楽しいイベントです。そして、その日ドームの大階段横では、REKの乳がん検診車でのマンモグラフィによる乳がん検診が行われていました。予約無しでもOKとあって、のぼりやチラシを目にしたタカガールたちが、試合前や試合の合間に、「空き時間に受診できるのはうれいですがね」「昨年受けられなかったので、今年受診できて良かった！」など、笑顔で受診されていました。

熱戦のさなかの 女性のための取り組み

特集 「タカガール♡デー」 女性に優しい 検診を実施！

2019年、日本シリーズ優勝に輝き、球団初の3年連続日本一を達成した福岡ソフトバンクホークス。レギュラーシーズン中、優勝を目指し熱い闘いを続ける一方で、「ピンクリボン活動」へのサポートも続けてきました。福岡労働衛生研究所(REK)も、一昨年より健(検)診機関として参加させていただいている取り組みをご紹介します。



▲ドームがピンクに染まるタカガール♡デー。塁ベースやネクストバッタースサークルなどは「ピンクリボン」デザイン

チカラをひとつに。女性の命と健康をサポート

日本人女性の11人に1人がかかるといわれている乳がんは、早期発見であれば、約90%以上が治る病気です。

乳がんの早期発見に向けて、正しい知識の普及と検診受診を促す

「ピンクリボン活動」に取り組む皆さまに、これまでの活動と思いを伺いました。

福岡ソフトバンクホークス

タカガールの健康と笑顔のために

当社のピンクリボン活動は、鳥越裕介氏の「乳がんで悲しむ人を一人でも減らすために、検診の大切さを知ってほしい。そのために何かできないか」との思いから始まりました。ハッピーマンマさんの力を借り、「タカガール♡デー」に乳がん啓発のためのブースを出展いただいたり、選手のユニフォームにもピンクリボンを入れたり、活動の強化を図りながら、10年以上継続してきました。これらの活動には、当球団のコーチや選手たちも「ファンや地元のために貢献したい」という思いから、積極的に参加



事業統括本部 マーケティング本部
営業戦略部 部長
若山 鉄兵さん

3年前に乳がん検診を始めてからは、年々受診率も上がっており、「受けて良かった」という方が9割以上です。がん検診の受診は、少し気が重いものかもしれませんが、でも「ホークスの応援に行く」という楽しい時に受診することで、少しでも気持ちの負担を減らし、気軽に受診していただけたらうれしく思います。試合観戦の楽しい一日の中で、「自分の体に良いこともする」、「そんな環境を今後も整え、女性の皆さまの元気を応援していきたい」と思います。



事業統括本部 マーケティング本部
営業戦略部 戦略企画課
中野 瑞恵さん

福岡市

積み重ねてきた活動が大きな成果を

福岡市の「乳がん検診」の受診率は全国平均に比べて低いため、受診率を上げるための取り組みを続けていますが、タカガール♡デーでの受診者数は、予想以上に多く驚いています。これは、福岡ソフトバンクホークスさんとハッピーマンマさんが、乳がん検診についての啓発キャンペーンを長年継続してきた成果でしょう。今後も「5月のタカガール♡デーは乳がん検診受診デー」との認識が定着するように



福岡市保健福祉局健康医療部
健康推進課 健診推進係長
平田 俊浩さん

応援していきたいと思っています。福岡市としても、正しい知識の普及や啓発や、継続的な検診受診を推進し、より一層の受診率向上を目指します。

認定NPO法人ハッピーマンマ

ホークスの選手と一緒に

ハッピーマンマは、乳がん早期発見のための啓発活動や乳がん患者さんと家族のケア・サポートを中心に活動中です。「タカガール♡デー」には、乳がんについての正しい知識を知ってもらうためのパネル展示や自己検診の方法などの指導を行っています。イベントでパンフレットを配るときなど、選手の方が積極的に参加してくださるのでうれしいですね。福岡ソフトバン

クホークスは、誰からも愛されている球団。ファンの皆さんにとって、大好きな選手やコーチが賛同してくださることで、ピンクリボン活動への関心も高まりますし、受診への力強い後押しになっていると思います。

乳がんは、早期発見し治療すれば、治る可能性の高い病気。大切なのは、正しい知識を身につけ、常に自分の乳房に気をつけることです。「症状がないときに行くのが検診」ということを心に留め、ぜひ試合観戦を楽しみながら受診してください。



理事 田中 万貴さん

福岡労働衛生研究所 受診率の 向上を目指して

2018年度より、福岡市が行う「よりみち健診」の一環として、「タカガール♡デー」の乳がん検診を実施させていただいています。多くの皆さまのお力で、検診ができることに感謝しながら、予防医療に携わるものとして、今後も受診率の向上を目指して努力を続けてまいります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)
〜いわゆる肺気腫・慢性気管支炎など

労衛研健診センター所長 馬場 郁子

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

COPDとは、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することにより生ずる肺疾患で、呼吸機能検査で気流閉塞(息が吐きにくくなる状態)を示すものです。

従来は、肺気腫や慢性気管支炎などの病名で呼ばれていましたが、肺気腫は病名というより、「肺の組織が壊れた状態」を指し、慢性気管支炎は少なくとも2年以上、年間3ヶ月以上慢性の咳が続くという症状を定義された疾患のため、今日ではそのほとんどがCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と呼ばれるようになりました。喫煙者の20%前後、ほぼ5〜6人に罹患するといわれており、緩やかに進行し、高齢者に多い疾患です。

COPDの主な症状は、

- ・咳が続く
- ・痰がからむ

・労作時に息切れがする。
などですが、初期は無症状で、症状は徐々に現われることが多く、進行すると呼吸不全になり、安静時でも息切れが起こるようになります。

COPDに必要な検査は呼吸機能検査と胸部X線検査です。呼吸機能検査では、主に肺活量や1秒率(最初の1秒で吐き出せる量が肺活量に占める割合)などを測りますが、COPDは1秒率が70%を切るほど低下する病気で、息が吐き出しにくい状態です。また、予測値に対する1秒間に吐ける量の比率で、さらに病期(重症度)を分けることができます。また、胸部X線検査は、進行した肺気腫では有用ですが、早期ではわかりにくく、胸部CTによる診断がすすめられます。

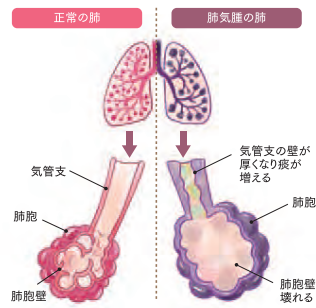
COPDの治療

この病気にかかる人のほとんどが喫煙者であることから、禁煙がまず第一に重要です。また、薬物療法も有効で、気管支を拡げるための気管支拡張剤、炎症を抑えて気道の崩壊を防ぐためのステロイド剤、痰の切れをよくするための去痰剤などがあります。病気が進行してしまつと、ひどい場合には在宅酸素療法といつて一日中酸素を吸入しなければならなくなり、そうなる前に禁煙することが大切です。

COPDの予防
〜私たちにできること

我が国のCOPDの推定患者数は500万人を超えています。実際に治療されている人は数十万人です。咳・痰・息切れなどのありふれた症状のため、罹患を自覚しにくく、喫煙し続けて重症化してしまうケースが多いのが現状です。一旦進行した肺気腫病変は不可逆性ですが、禁煙することにより、進行を遅らせることができます。気づきにくい病気ですが、私たちにできる

ことは、まず禁煙を心がけ、病状に気づいたら、早めに検査を受けることです。人生100年時代といわれる今、予防できる病気をぜひ予防し、定期的な健診で早期発見に努め、健やかなより良い人生を送りましょう。



▲肺気腫のCT

※喫煙者、特に喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400を超える方は、COPDだけでなく、肺がんのハイリスク群でもあり、低線量による肺がんCT検査(6ベージ)が勧められます。

胸部CT検査を受けて肺がんを早期発見しましょう

肺がんとは

がんは日本人の死因の第1位で、一生のうちで2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡するといわれる時代です。肺がんは肺の入口(肺門)や末梢部(肺野)に発生する悪性腫瘍で、年間12万人以上が肺がんになり、7.7万人が肺がんで死亡する病気です。この肺がんの死亡リスクを低下させるためには「早期発見・早期治療」が必要不可欠です。

特に右記のチェック項目に該当する方はハイリスク群となります。是非、胸部CT検査を受けましょう。

■ 部位別に見たがんの死亡数と罹患数(2019年)					
死亡数	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
合計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
罹患数	1位	2位	3位	4位	5位
男性	大腸	胃	肺	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
合計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

肺がんチェックリスト

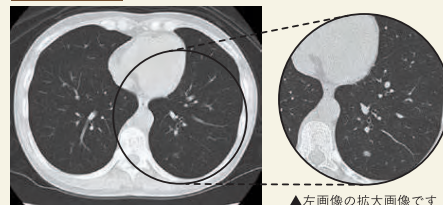
- 喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が400以上である
- 喫煙年数が20年以上である
- 胸部に気になる症状(せき・たん)があった
- 血縁者に肺がんの人がいる
- 同居者や同じ職場にヘビースモーカーがいる
- 粉じんや石綿を取り扱う業務に従事している

胸部CT検査の有用性

胸部を輪切り状に撮影し、右の画像のように観測できるため、他臓器や骨などとの重なりが弱点となりやすい胸部X線検査に比べて、「より小さくて淡い早期の肺がんを発見」することができます。

また、当施設は「被ばく低減認定施設」ですので、通常より1/3程度の低線量で撮影します。低線量胸部CT検査の各臓器の被ばく線量(成人男性)を右下に示します。

胸部CT検査



▲5mm程度の淡い肺がん陰影です ▲左画像の拡大画像です

胸部CT検査の各臓器の被ばく線量(成人男性)

低線量胸部CT検査 mGy	
肺	4.4
食道	4.4
乳腺	2.8
心臓	4.7
肝臓	6.0
胃	7.0
睾丸	0.01
実効線量	3.56

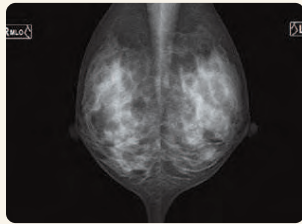
(mSv)

比べてみよう!! マンモグラフィーとエコー

乳がん検診には、マンモグラフィーとエコー（超音波）の2種類があり、それぞれ得意とする病状が違います。特徴を知って、自分にあった検査方法を選びましょう。

マンモグラフィー

乳房をプラスチックの板で挟んで薄く伸ばして、乳房専用のX線装置で全体を撮影します。

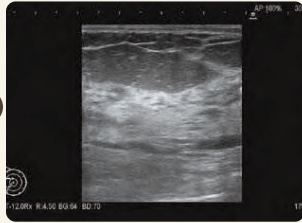


▲この写真は1方向・2方向いずれの場合にも撮影されます。白く写っているのが乳腺です。

- 時間** 5分～10分
- 価格** 1方向:4,500円～/2方向:6,500円～
- 禁忌** 妊娠中(疑い含む)、授乳中、豊胸術、その他、体内に異物が入っている方*1
- 利点**
 - しこりとして触れることのできない早期がんのサインである微小石灰化の描出に優れている
 - 検診による死亡率減少効果が科学的に証明されている
 - 乳房の全体像が把握できる
 - 過去画像と比較できる
- 欠点**
 - 痛みを伴う(個人差あり)
 - 被ばくを伴う(1回の撮影で被ばくする量は、東京～ニューヨーク間(往復)を行くときに浴びる自然放射線の量です)
 - 乳腺の発達している女性(若い方に多い)は乳腺密度が高く、がんと乳腺の判別が難しい

エコー

乳房にゼリーを塗り、超音波をあて、上下左右に動かしながら超音波装置に乳房の断層面の画像を映し出し検査します。



▲正常乳房の超音波画像です。画像の真ん中に白く写っているのが乳腺です。

- 時間** 5分～10分
- 価格** 3,500円～
- 禁忌** 特になし*2
- 利点**
 - 痛みを伴わない
 - 被ばくがない
 - 乳腺の発達している女性(若い方に多い)でもしこりを発見できる
- 欠点**
 - 早期がんのサインである微小石灰化を見つけない
 - 乳房の全体像が把握しづらい
 - 検査術者の技量や経験に左右される

*1 心臓ペースメーカーを装着・植込み型除細動器(ICD)を装着・脳室・腹腔(VP)シャントを挿入・前胸部静脈(CV)ポートを留置
*2 妊娠、授乳中の乳腺は、発達しており、通常の乳腺の状態と異なっている為、検査には痛みを伴ったり、十分な検査が出来ない場合もあるため、断乳後必ず検査を受けるようにしましょう。

教えて! 検診Q&A

Q どちらを受診した方がいいの?
A それぞれが特徴を持っていますので、両方の検査を組み合わせさせていただくことで、より精度が向上します。

Q 何年に1回受診したらいいの?
A 2年に1回は受診しましょう。(40歳以上の方)

新しい取り組みを 次々にスタート

日本タングステン(株)人事部 労務グループは、保健師と産業医を中心に、基山・飯塚・宇美の3工場、そして福岡市の本社、全国の支店まで、約500名の社員の健康を守っています。年間計画を着実に進め、健康診断の結果説明では、従業員全員と面談し、生活習慣を振り返るきっかけづくりを行っています。

2019年度には、新たな取り組みもスタートしました。同社の高品質な製品づくりを支えるのは、最先端のテクノロジーと共に、高い技術を持つ「匠」とも言うべきベテラン社員たちです。



和気あいあいの雰囲気の中行われた「転倒防止」教室

す。これらのシニア層を対象とした健康教室を実施。REKの健康運動指導士も協力させていただき、自分の体力を把握するためにセルフチェックや転倒防止のための簡単な運動指導を行いました。

社員の健康意識を高めながら より良いワーク・ライフ・バランスを目指します

1931年創業の日本タングステン株式会社は、タングステンを主体としたレアメタル材料製品やファインセラミックス製品を製造・販売しています。粉末冶金技術をベースとする高品質のものづくりで産業界を支え続けてきた同社の健康を守る取り組みをご紹介します。

また、働き方改革に向けて、長時間労働の削減にも力を入れています。国の基準より厳しい時間外労働の上限規制を設け、業務の効率化、平準化を進めることで、長時間勤務労働対象者は前年比約6割減と大きな成果を上げています。また次年度からは、年間休日3日増とともに、年内に2日間休日を自由設定できる制度を予定しており、更に仕事との両立を活性化していきます。「社内でもチームを組み、スポーツイベントに参加するなど、余暇の過ごし方が充実してきたと感じています」と、人事部労務グループリーダーは笑顔で語ります。

作業環境の整備と働きやすい職場を目指して

「粉末冶金」という特殊な技術を扱う当社にとって、工場の衛生管理は重要なテーマです。粉じんを局所排気するなど、衛生的な作業環境を保つ設備はもちろん、製造・営業・事務部門すべてで5S活動を推進しています。「各工場の安全衛生委員会に参加することで情報を共有し、連携をはかりながら、全社一丸となって安全衛生レベルの向上を目指します」と全社安全衛生担当者は語ります。

2019年11月には、佐賀県が行う「さが健康企業宣言」に、基山工場が登録しました。「今



基山工場のさが健康企業宣言優良企業認定を目指します!

まで、健康管理は当然のこととして推進してきました。今後は社外に発信することも視野に入れ、新たな取り組みにも挑戦していきたいと思えます」と、人事部長は今後の目標を語られました。

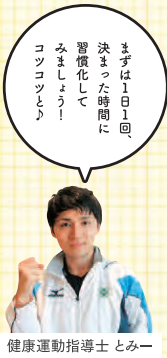


とみーの3分
フィットネス♪

「座りすぎていませんか？」

3分フィットネスで心も体もリフレッシュ♪

日本人の1日の座位時間は平均7時間と「世界一長く座っている」といわれています。長く座ることで血液の流れや代謝が悪くなり、さまざまな病気を引き起こす原因となります。1時間に1回は、椅子から立ち、心と体をリフレッシュしていきましょう！



健康運動指導士 とみー

まずは1日1回
決まった時間に
習慣化して
みましょう！
コッコとン

さあ、立ち上がろう！今からできる3分フィットネス♪

木もも前の筋トレ

椅子に座った状態で、足を肩幅に開く。つま先・膝は正面に向ける。ゆっくりとお尻を椅子から持ち上げ、5cm程度のところまで持ち上げる。(3秒×10回)

心臓をほぐす筋トレ

椅子の背を両手で持ち、足を腰幅に開く。足裏の親指付近に体重を乗せながら、ゆっくりカカトを上下させる。(3秒×10回)

下肢筋トレ

椅子に座った状態で、足を肩幅に開く。つま先・膝は正面に向ける。ゆっくりとお尻を椅子から持ち上げ、5cm程度のところまで持ち上げる。(3秒×10回)

肩まわしの運動

両手を肩の上に置き、ひじで大きな円を描くようにまわす。肩甲骨を意識して動かす。(前後5回)

胸のストレッチ

両足を肩幅に開いて立ち、両手を体の後ろで組む。組んだ両手を後方へ引きながら、胸の筋肉を広げる。(30秒)

木もも表のストレッチ

椅子の背を片手で持ち、バランスを保つ。伸ばしたい足の足首を片手で持ち、後方へ引く。(30秒)

※車輪がついていない椅子を使用してください。

下肢ストレッチ

椅子の背を片手で持ち、伸ばしたい足を1歩前に出す。くっの字を作るように、お尻を引きながら後ろ足の膝を曲げて伸ばす。(30秒)

ポイント

★筋カトレニング

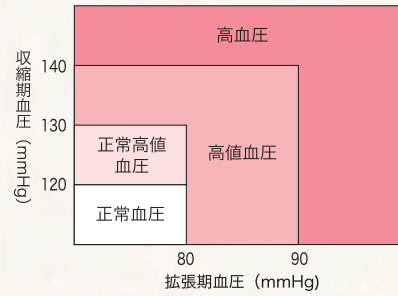
- 自然な呼吸を繰り返しましょう！
- 使ってる筋肉を意識しましょう！
- 体の姿勢に気をつけていきましょう！
- ゆっくりと無理なく行いましょう！

★ストレッチ

- 自然な呼吸を繰り返しましょう！
- 伸びている筋肉を意識しましょう！
- 反動をつけず無理のないように。
- 痛みを感じるところまでは伸ばさない。

※ 現在、痛みなどの不調がある方は、専門医に相談してください。体調が悪いときは無理せず休ませてください。

高血圧の診断基準



変更点のポイント

- **高血圧とされる基準値**
以前と変わらず 140/90mmHg 以上のまま
- **正常血圧**
130/85mmHg 未満
↓
120/80mmHg 未満 に引き下げ

※日本高血圧学会の指針より

昨年、高血圧治療ガイドラインが改定され、正常血圧の範囲が引き下げられました。良い血圧を維持するためには、朝ごはんから減塩を心がけましょう。

新ガイドラインでは、これまで正常とされていた領域にも脳心血管病のリスクが潜んでいるとして、正常血圧の値が引き下げられました。良い血圧を維持するためには、やはり減塩が大切です。1日あたりの

食塩相当量の目安量は、男性で7.5g未満、女性6.5g未満とされています(食事摂取基準2020より)。この目安を守るためには、朝ごはんから「塩分控えめ」を意識することが大切です。

管理栄養士えじーの
朝ごはん
食べよう宣言

朝からぼかぼか♪朝ごはんにピッタリな減塩アレンジみそ汁レシピ♪

お酢でさっぱりとろろみそ汁

お酢の酸味がアクセントになり、とろろ昆布のうまみも加わるため、塩分少な目でも満足できます。

1人あたり
エネルギー:98kcal
塩分:1.0g

- 材料 (2人分)**
- かつお節パック …… 1袋
 - 水 …… 350cc
 - 白菜 …… 80g
 - 人参 …… 20g
 - えのきたけ …… 30g
 - 厚揚げ …… 40g
 - みそ …… 大さじ1
 - とろろ昆布 …… 適量
 - 青ネギ …… 適量
 - 酢 …… 小さじ2
- 作り方**
- 1 鍋にかつお節パックと水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮出し、かつお節パックを取り出す。
 - 2 ①に白菜、人参、えのきたけ、厚揚げを入れ、火にかける。
 - 3 最後にみそを溶かし、器に盛ったらとろろ昆布と青ネギをのせ、酢をかける。

まるやかな味の豆乳みそ汁

- 材料 (2人分)**
- かつお節パック …… 1袋
 - 水 …… 250cc
 - 玉ねぎ …… 50g
 - キャベツ …… 60g
 - しめじ …… 30g
 - ベーコン …… 2枚 (20g)
 - 豆乳 …… 100ml
 - みそ …… 大さじ1
- 作り方**
- 1 鍋にかつお節パックと水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮出し、かつお節パックを取り出す。
 - 2 ①に玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ベーコンを入れ、火にかける。
 - 3 豆乳を加えひと煮立ちしたら、火を止めてみそを溶かす。

1人あたり
エネルギー:62kcal
塩分:0.9g

豆乳のコクで減塩でも美味しく感じます。ベーコンにも塩分が含まれるため、みそは少な目でも大丈夫です。

『災害』とメンタルヘルス

昨年、日本各地が台風や大雨による被害を受けたことは記憶に新しいでしょう。九州でも、九州北部豪雨災害や熊本地震などの爪痕はまだあります。毎年、日本のどこかで発生している『災害』。そして『災害』に遭遇したとき、当人のメンタルヘルスも強く影響を受けます。今回は、そんな『災害』とメンタルヘルスについて、よくあるご質問とともにご紹介します。

Q 「災害」に遭うと、メンタルヘルスにはどんな影響があるのでしょうか？

「災害」は、非日常で命も脅かされるような危機的な出来事。そこに遭遇するとき、多くの人には一時的なストレス反応が生じます。不安が強くなったり、落ち着かない感じなどがあるかもしれません。身体面でも、動悸や息苦しさ、持病の悪化などがあります。酒や煙草が増えるかもしれません。パニックになる人もいれば、一見冷静だけど感情が押さえ込ま

れる人もいます。

ここで大事なことは、そういったストレス反応は危機的な出来事のおかげで当然生じるもので、決して心が弱いからではないこと、多くは数日から数週間です少しずつ楽になることの2点です。時間が経つても楽にならないときは、医師等の専門職に相談すること。一人で悩んだり気力で乗り越えたりしようとせず、誰かに頼ることを忘れないでください。

Q 身近な人が「災害」の被害を受けたとき、心理的な面で支えることはできるのでしょうか？

周りの誰かが「災害」の被害を受けたとき、自分には何ができるんだろう？と考えますね。物資の支援、ボランティア活動等、多様な支援の仕方があります。『こころ』の支援ももちろん大事な部分です。

でも、実は『こころ』だけにこだわらないことが重要なのです。確かに、側に寄り添い不安な気持ちを聴くだけでも、その人の心を落ち着かせる手助けができます。ただし、「話すことを無理強いしな

い」。その上で、「『こころ』にこだわらず、困っていることの相談に乗る、ニーズや心配事を確認する」、また「その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをすることです」。

その人のニーズが不安な気持ちを聴いてほしい」なら、その『こころ』に寄り添うことが手助けになるでしょう。一方で、「何が起きているか教えてほしい」「ネットが見られず必要な情報にアクセスできない」ことをニーズとして持っている人もいます。その時は、必要な情報の提供等自体が、その人の不安を軽減する助けになるでしょう。

実は、こういった災害時における『こころ』の支援の方法論は、「サイコロジカル・ファーストエイド」と呼ばれています。誰しもが『災害』に遭遇した身近な人と接することになるかもしれない点で、支援の仕方は誰にとっても必要な情報です。「サイコロジカル・ファーストエイド」は、まさに一般の方々に向けた支援の仕方の情報です。ぜひ、記憶の片隅に留めておいてください。

【耳寄り情報】サイコロジカル・ファーストエイドは、WHO（世界保健機関）版と米国版があります。WHO版のほうが、より一般の方向けです。「ストレス・災害時こころの情報支援センター」のHPにて全文閲覧ができますので、ぜひご参照ください。

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。

産業医のつづき

Vol.7



健康診断

産業保健事業部 田中 政幸

春！ 今年はやったので春の訪れも早いかと想像しつつ書いています。書いてる時期はどうぞ、お察しください。

暖かくなつてくると、かなりの方にとってやるもの。そう、健康診断です。企業によって時期は異なりますが、4〜6月に行く企業が多いのが実際のところ。今回は、健康診断について産業医の立場で触れてみたいと思います。

産業医の仕事の中で「健康事後措置」というものがあります。コラムの

初回にも書かせていただきましたが、（自分のことを欄に上げて）色々な企業で健康診断に関する面談をさせていたただいております。そのなかで、最近聞くようにしている事があります。「そもそも、健康診断の目的って「存じですか？」

ほとんどの方が「病気を見つけるため」と答えられます。それも正解です。皆様は健康診断の結果が戻ってきたときに、真つ先に自分の結果に異常があつたかどうか見ていると思います。中には「興味ないから見な

い」なんて方もいらっしゃいますが（汗）。そして弊所の結果表の場合、一番左の欄に治療や二次検査が必要な項目、経過観察が必要な項目などが記載されております。皆様にはここを確認し、その記載内容に沿って、御自身の健康を考えていただきたいと存じます。

しかし、しかしです。実は「労働安全衛生法」以下「労働法」ではもっと大きな目的があります。それは…、弊所の健康診断の場合、右下にあるのですが「産業医の意見」という欄があります。各個人の健康診断ではここは使用していませんが、法律上、会社にも控えをおいておく必要があります。その会社控えではここを使用しております。何に使うのか？

実は労働法第六六条の四には「事業者は、中略」当該労働者の健康を保持するために必要な措置について、厚生労働省令で定めるところにより、医師又は歯科医師の意見を聴かなければならない」と定めてあり

ます。そしてその意見が、「通常勤務」「要就業制限」「要休業」の3つとなります。そう、悪い状態を放置しておくと、会社からある日「就業禁止」だとか「夜勤禁止」といった制限をされる可能性。さらには「治療のために今は休みなさい」と言われる可能性があります。ちなみに第六六条の七には「労働者は、前条の規定により通知された健康診断の結果及び前項の規定による保健指導を利用して、その健康の保持に努めるものとする。」とも定められております。ですので、もつと健康診断を意識を持っていただければと思っております。もう一つ付け加えると、健康は受ける権利ではなく「受ける義務」ですので悪しからず（第六六条 5）。

と書きながら、常々思っているのは、「誰か私に『要就業制限』とか『要休業』なんて言ってくれないかなあ…」。その前に自己保健義務に努めなければ…（大汗）。

