

いきいき REK

vol.017
Autumn

健康を守るチカラ
「ヘルスリテラシー」

REK健康講座

睡眠時無呼吸症候群とは

アート de 行こう！

作業環境測定士の目

化学物質の自主管理



こころの広場
管理職とメンタルヘルス

産業医だより
安全衛生委員会を開きましょう

「CTスキャナ」導入のお知らせ

健康を守るチカラ「ヘルスリテラシー」

健康経営を進める際に注目されているのが「ヘルスリテラシー」です。個人の健康保持・増進だけでなく、健康的な企業の組織づくりにも欠かせないといわれるヘルスリテラシーについてひもときましょう。

「ご存じですか？」
「ヘルスリテラシー」

「リテラシー」は、もともと「(文字の)読み書き能力」を指す言葉です。「ヘルス」は、「健康」という意味です。そこから、「ヘルスリテラシー」とは、「健康に関する情報を理解し、使える能力」を表します。つまり、(自分にあつた)健康情報を入力し、理解、評価して、活用することで、日常生活におけるヘルスケアや疾病予防について判断し、生活の質や健康を維持・向上させることができる力が「ヘルスリテラシー」です。

現代ではインターネットなどさまざまなメディアに、ありあまるほどの医療・健康情報があふれています。中には、根拠が怪しいものもあります。

ります。その中から情報の真偽を見極め、自分に必要なものを選択し、自分の生活に上手に取り入れるためには「ヘルスリテラシー」を高める必要があります。

健康を左右する
ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーが高いと、健康に関する正しい情報を知って活用できるので、病気の予防や早期発見ができるなど、自分で自分の健康を守ることができます。逆に低いと、健康に関する関心が低くなり、誤った健康情報に振り回されたり、医療機関を適切に受診できず、健康を悪化させやすいといわれています。

ヘルスリテラシーで変わる健康ライフ

ヘルスリテラシーが高い人

病気や薬の正しい情報を調べることができる

定期的に健診を受診するなど、自分の健康状態を知ることができる

医師や看護師に上手に相談でき、適切な治療が受けられる

健康的な生活を続けて、健康を維持できる など

ヘルスリテラシーが低い人

自分の健康に関心が持てず、健康診断や検査をきちんと受けない

病気の自覚症状に気づかない

医師や看護師に、症状などをうまく伝えられない

誤った医療情報に振り回される など

ヘルスリテラシーを高めましょう！

ヘルスリテラシーを
高めるために

「ヘルスリテラシー」には、3つの段階があります。

第1段階「機能的ヘルスリテラシー」は、日常生活における読み書き能力をもとにした、健康や医療に関する情報を理解する力。

第2段階「伝達のヘルスリテラシー」は、健康や医療に関する情報を自分で探したり、他人に伝達したり、自分で適用しようとする力。

第3段階「批判的ヘルスリテラシー」は、得られた情報をうのみにせず、批判的に吟味し、主体的に活用しようとする力。

これを意識しながらヘルスリテラシーを高める取り組みを始めませんか？

健康情報に触れる機会をつくる

健康に対する関心を高めるためにも、積極的に健康情報に触れる機会をつくりましょう。健康に関するセミナーやワークショップに参加するのもお勧めです。



年に1度は健診を受ける

健康診断は、自分の体の状態を確認する大切な機会です。また体重や血圧などを普段から測定し、自分の体の変化を把握するようにしましょう。



正しい情報かどうかを意識する

インターネットや書籍などで、健康情報を確認するときは、「いつ書かれたのか?」「書いた人は?」「根拠はあるのか?」「比べられる情報はるか?」などを意識しましょう。



従業員と企業の協力が大切

健康経営の優良法人の認定基準の中にも、「ヘルスリテラシーの向上」のため「管理職又は従業員に対する教育機会の設定」することが評価項目としてあげられています。企業が教育機会をはじめとするさまざまな取り組みを行うことにより、ヘルスリテラシーの高い人材が育ち、社内の活性化や意欲向上につながります。ぜひ、従業員と企業が協力して、ヘルスリテラシーを高めるための取り組みを始めましょう。





正しい健康情報の取得のために

自分の健康を守るためには、健康や医療に関する正しい情報を入力し理解して活用する能力が必要とされる時代です。

健康経営優良法人の認定基準項目にも「1年度に1回以上の健康をテーマとした従業員研修の実施」または「月1回以上の健康をテーマとした情報提供」があげられています。

そこでREKでは、全職員に向けて、生活習慣病予防につながるテーマの「健康セミナー」を実施しました。このセミナーを通じて、正しい健康情報を入力し、適切な健康行動につながることを目指しています。

また、部下のメンタルケアを管理職が積極的に関与できるよう管理職対象のセミナー(ラインケア研修)

も実施しました。

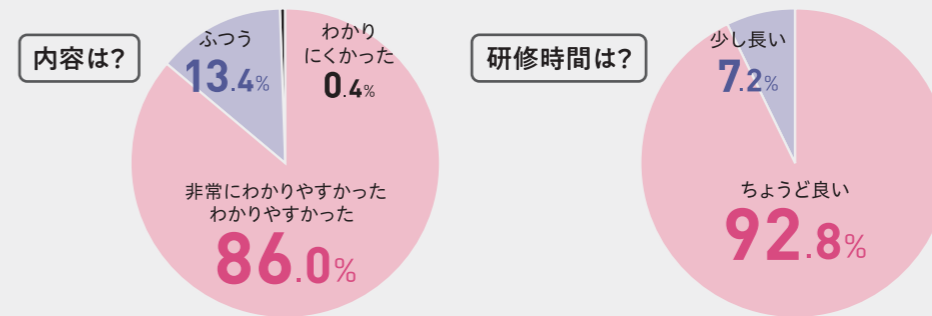
オンデマンド配信活用で高い受講率を達成

対象者全員の受講を目指して、オンデマンド配信での研修を行いました。仕事の合間など、自分のスケジュールに合わせて視聴できるので、「受けやすい」と好評で、高い受講率を達成できました。

血圧をテーマとした健康セミナーの担当者からは、「高血圧症に関する情報はたくさんありますが、今回の研修を通して正しい知識の習得と生活改善の動機づけになったと考えています。職員の反応も良く、次回は糖尿病を予定しています」。ラインケア研修の担当者からは、「オンデマンド配信により全員受講ができました。管理職に要求される部下の健康管理についての教育を今後も定期的にセミナーを開催していく予定です」との声が聞かれました。

セミナーレポート1 健康セミナー(血圧について)

「血圧」をテーマにした約8分間のオリジナル動画による健康セミナーをWEB上で実施。正職員・嘱託職員・パート職員を対象に、1週間にオンデマンド配信しました。受講者にはアンケートを実施しましたが、9割弱が「わかりやすい」と回答するなど好評でした。

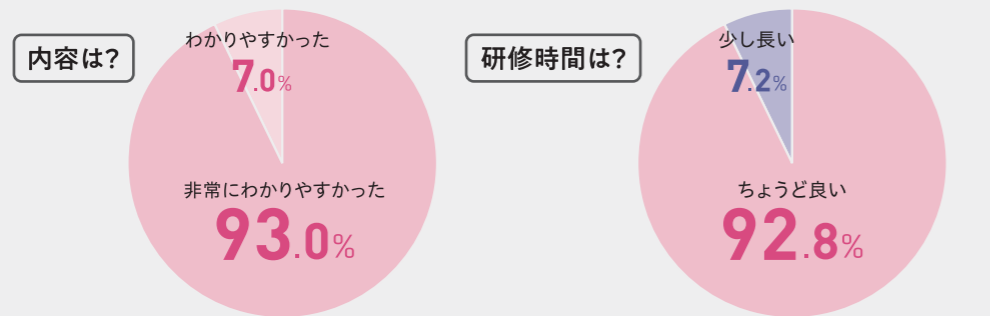


研修内容で活用できる点

- 普段は血圧に関して、数値だけを漠然と見ていたが、高血圧が体に与える影響を知ることで、血圧の数値を重要視するようになった。
- 診断基準の表を活用することで、自分がどの域に該当するのか分かり、注意喚起も促しやすくなる。
- 研修を通して高血圧になったときの病気のリスクや日本人の平均食塩摂取量が目標値よりも多いことを学んだ。自分の健診結果は正常値だったが、高血圧にならないよう日頃から生活習慣を整えたい。
- 1日の食塩摂取量や飲酒量の目安がわかったので、今後の食事や飲酒のときにはその量を超えないように気を付けようと思った。
- 運動不足は自覚していたので、1日30分以上、週で180分以上という目安がわかって良かった。
- 喫煙すると血圧が上がることを再認識した。喫煙者に教えていきたい。

セミナーレポート2 管理職対象セミナー(ラインケア研修)

「管理職のラインケア」をテーマにした産業医による約30分の講習をイントラネットを使用したオンデマンドで配信しました。管理職を対象に1週間配信し、受講率100%を達成できました。受講者のアンケートからは、時間が「少し長い」との意見も聞かれました。



※「少し長い」との回答者の理想的な研修時間 20分

研修内容で活用できる点

- メンタルヘルスの原則について理解することができた。
- 会社は「働く場所」であることを大前提に対処が必要と再認識した。
- 疾患があるかないかではなく、業務に支障があるかどうかに着目すべきであることがわかった。
- 本人の依存心を強くし、職場の雰囲気悪くする上司が陥りやすいパターンについてわかった。
- 問題として扱う評価ポイントは、安全・勤怠・パフォーマンスの3点であることがわかった。
- 該当者に対して適切な順序で対応することが分かり、大変なためになった。該当者がいないように部内での風通しを良くし環境作りを目指したい。
- 該当者がいたら、まずは上長との面談が先でいうことがはっきりわかった。人事面談をするときに体調、ストレス等にも気を配り面談したい。

REKでは、今後も改善を重ねながら、健康情報の提供と職員の意識向上に努めてまいります。



メンタルヘルスについて、上司が部下のサポートをするとき、**合っているもの**はどれでしょう？



- A** 普段から部下をよく観察し、いつもと違う様子に気づけるようにしておく
- B** 本人に直接話をすると傷つけるおそれがあるので、同僚から情報を集めて対応する
- C** 部下からの相談に乗るときは、お酒を飲みながらリラックスして話してもらう

正解は

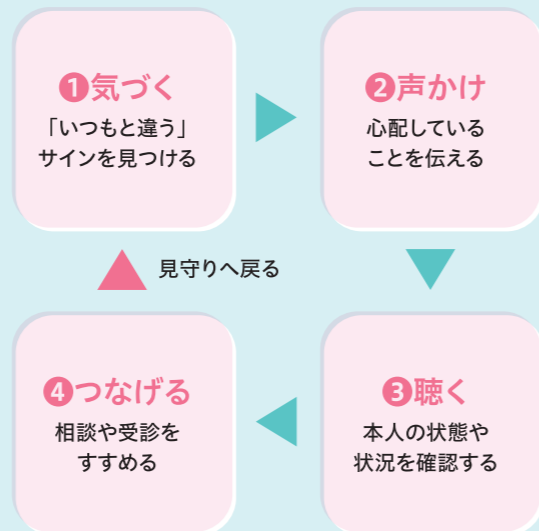
A ころの不調は、「いつもと違う」様子に現れます。突然の遅刻・欠勤やミスが増加、対人トラブルなど、「ストレスのサイン」に気づけるように意識しておきましょう。

本人の状態に合わせたサポートが大切

B について 「いつもと違う」ことに気づいたら、本人へ声かけしましょう。話を聴いて、本人の状態や悩みに合わせてサポートすることが大切です。同僚からの情報が役立つこともありますが、こころの情報は特に取り扱い注意。本人の不利益にならないように気をつけてください。

C について アルコールは脳に影響するので、お酒を飲むと「普段と違う状態」になってしまいます。本人の状況を正確に話してもらうことが難しくなりますし、「本当は言いたくなかったこと」まで言わせてしまうこともあります。お酒が心身の状態を悪化させることもあるので、相談を受けるときにお酒は厳禁です。

ラインケアの基本ステップを意識しましょう



ストレス解消法について、**正しくないもの**はどれでしょう？



- A** たばこでのストレス解消はおすすめできない
- B** お酒はストレス解消に役立つことがある
- C** 明日のことは気にせず、運動に熱中するとよりストレスが解消される

正解は

C ストレス解消になる運動や趣味でも、次の日に影響するほど行ってしまうと逆効果。身体に負担をかけすぎたり、睡眠時間を削ったりしないようにしましょう。

ストレス解消のつもりが逆効果の場合も!?

A について 「たばこを吸うとストレスが解消される」と感じるのは、「ニコチン切れのストレス(離脱症状)が和らぐだけ」と言われています。たばこを吸うと、かえってストレスを増やすことになるかもしれません。

B について 適度なお酒にはリラックス効果があると言われています。普段お酒を飲む人が、適量を守ってお酒を飲むことは、ストレス解消に役立つことがあります。

※ 強いストレスがかかっている時は、アルコール依存に陥る危険があります。お酒は控え、別の方法でストレス解消しましょう。
※ 普段お酒を飲まない人に飲酒を推奨するわけではありません。

「3つのR」をバランスよく行いましょう!



睡眠時無呼吸症候群とは

労衛研健診センター医師 一木裕子

はじめに

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は夜中のいびきや日中の強い眠気によりさまざまな社会問題を引き起こすこともある病気です。睡眠障害による影響だけでなく、心臓、肺、脳、その他全身の諸臓器に負担を与え、全身的な合併症が生じます。

今回は、SASの大半を占め、無呼吸中にも呼吸努力を伴い、通常いびきが存在する閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)を中心に話をしていきます。

危険因子

SAS最大の危険因子は肥満であり、性差とは無関係にBMI(肥満度を表す体格指数)や首の周囲径などの指標とともに有病率が増加

します。また、男性におけるSASの頻度は女性の2〜3倍ですが、年齢の上昇に伴いその差は小さくなりま

診断

本人や家族からの問診でSASの可能性が疑われる場合、まず自宅で簡易PSG検査というスクリーニング検査を行います。携帯型の装置を就寝時に装着し、睡眠中の呼吸状態や心拍数、酸素飽和度(SPO₂)などを調べます。簡易PSG検査のみでSASと診断されることもありますが見逃さないためにさらに詳しい検査を行います。入院して医療機関に泊って行う、終夜睡眠ポリソムノグラフィ検査(PSG)です。PSGは、病院に一泊し、睡眠中

の脳波、眼球やあごの筋肉の動き、心電図、呼吸の状態、酸素飽和度など多くの項目をモニタリングすることで確定診断を行う検査です。仕事帰りなどに医療機関に行き一泊し、就寝前に身体に必要な部位にテープで電極を貼り付け、寝ている間の脳波や呼吸、眼球、筋肉の動きなどを細かく記録します。

この検査で、1時間あたりの無呼吸低呼吸の回数(AHI)を確認し、SASかどうかを診断します。

治療

1 持続陽圧呼吸療法(CPAP)
これは、SAS治療の要となる治療法で、鼻に装着したマスクから送り込んだ空気の圧で空気の通り道を確保する治療法です。CPAP治療は、睡眠中に気道が

塞がるのを防ぐもので、無呼吸になりやすい状態を根本的に治す治療ではありません。そのため毎日継続的に使用することが重要です。

CPAPを継続して使用することにより、SASに伴う強い疲労感や日中の眠気、集中力や注意力の低下が改善し、それまで取り組む気力のわかかった日々の運動や食生活の改善など生活習慣の改善につながり、SAS最大の原因である肥満の解消などにつながるのです。

2 口腔内装置(OA)治療

寝ている間にあごが下がって気道が塞がるのを防ぐために、患者さんの口に合うマウスピースを作って就寝時に装着する治療法です。

3 手術

アデノイド肥大や扁桃肥大が原因で気道が塞がり、睡眠時に呼吸障害が起きている患者さんで、CPAP療法やOA治療ができない場合、手

術を行うことがあります。また、鼻づまりが原因でSASになっている場合で薬による治療で効果がない場合には、手術を検討します。

4 生活習慣の改善

肥満が原因のSASに対しては、CPAP療法などの治療と並行して医師等の指導のもと減量を行います。BMI35以上の高度肥満で、生活指導等による減量が難しい場合は

減量手術を行うこともあります。飲酒、喫煙によってSASが悪化することもあるため、禁酒、禁煙が推奨されています。

睡眠中の体位は、仰向けで眠ると重力で気道が塞がりやすくなります。横向きで寝ることで睡眠中の呼吸障害が軽減することがあります。

さまざまな問題を引き起こす可

能性のあるSASですが、CPAP療法によりコントロールは可能です。しかしSASのみが心血管疾患や脳血管疾患のリスク因子ではありませんので、肥満の方における減量は重要な治療となります。

日中の強い眠気や家族からのいびき等の指摘を受けられている方は是非一度、お近くの呼吸器内科や耳鼻科へご相談ください。

日中の眠気についてのセルフチェック

以下の場面で、うとうとする(数秒〜数分眠ってしまう)かどうか、最近の日常生活を思い浮かべて、あるいはその状況になったときを想像して、当てはまる点数(0・1・2・3)を○で囲み、合計してください。(各項目で○は1つだけ。)

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

下記の状況で うとうとする可能性は	ほとんどない	少しある	半々くらい	高い
座って何かを読んでいる時 (新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
座ってテレビを見ている時	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで 静かに座っている時	0	1	2	3
乗客として1時間続けて 自動車に乗っている時	0	1	2	3
午後に横になって、 休息をとっている時	0	1	2	3
座って人と話をしている時	0	1	2	3
昼食をとった後(飲酒なし)、 静かに座っている時	0	1	2	3
座って手紙や書類などを 書いている時	0	1	2	3

- ・0〜5点:日中の眠気少ない
- ・6〜10点:日中軽度の眠気あり
- ・11点以上:日中の強い眠気あり

合計

点

エプワース眠気尺度

24点満点のうち11点を超える方はSASの疑いがありますので、
外来受診をお勧めします。



アートde行こう!

美と出会う感動や知的好奇心を得られる美術館や博物館。
 展示品とじっくり向き合うもよし、周辺を散策するもよし。
 お気に入りの美術館・博物館を見つけて、こころと体にエネルギーをチャージしましょう!

※各施設の展覧会・イベントなどを含む詳しい情報は、QRコードからWEBサイトにアクセスしてご確認ください。
 ※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



日本の近代絵画から

郷土の工芸品まで

福岡こだわりコレクション!



行って見よう!

テレビシリーズ
 放送開始15周年記念
 ひつじのショーン展
 会期: 2023年10月27日(金)
 ~12月24日(日)

福岡県立美術館

地下鉄天神駅から徒歩
 約10分。天神北エリアの須崎
 公園にある福岡県立美術館
 は、福岡県にこだわった作品
 を中心に、約1万点の美術資
 料を所蔵しています。中でも、
 坂本繁二郎、高島野十郎、野
 見山曉治など明治以降の日
 本の絵画の近代化に貢献し
 た福岡県ゆかりの作家の作
 品を多数所蔵。さらに、博多
 織や久留米絨、上野焼などの
 工芸品と幅広いジャンルをコ
 レクションしているため、折々
 のコレクション展は要チェック!
 またクラシカルな雰囲気
 の喫茶室で、香り高いコー
 ヒーを楽しみながら、ゆった
 り過ごすのもおすすめです。



福岡県立美術館
 所) 福岡市中央区天神
 5丁目2-1
 電) 092-715-3551



見て、触って、体験して
 九州の鉄道の歴史と魅力を
 満喫しよう!



九州鉄道記念館

日本で初めて駅舎として
 国の重要文化財に指定され
 た門司港駅にほど近い九州
 鉄道記念館。その本館は明治
 24年に建てられた旧九州鉄
 道会社の本社を利用して造
 られたもの。館内には、明治
 の客車の展示や九州の人気
 列車が走る「九州の鉄道大パ
 ノラマ」や運転手気分が味わ
 える「運転シミュレーター」の
 ほか貴重な鉄道関連資料の
 展示など。屋外には、蒸気機
 関車のほか、ブルートレインな
 ど貴重な車両の実物展示も
 あり、鉄道の歴史を実感でき
 ます。



日本国有鉄道 キハ07 41
 令和4年3月22日重要文化財に指定

行って見よう!

10月11日開催のイベントについて
 は、ホームページをご覧ください。



九州鉄道記念館
 所) 北九州市門司区清滝
 2-3-29
 電) 093-322-1006



行って見よう!

第30回UBEビエンナーレ
 (現代日本彫刻展)
 応募作品展
 会期: 2023年9月24日(日)
 ~10月22日(日)

珍しい花と植物と
 たくさん彫刻の中
 心地よい自然を満喫!

ときわミュージアム (緑と花と彫刻の博物館)

広大な敷地が広がるとき
 わ公園の豊かな自然のなか、
 季節ごとに違う表情を見せ
 る植物と彫刻の博物館です。
 世界を旅する植物館では、
 「世界を旅し、感動する植物
 館」をコンセプトにした世界
 の珍しい植物や花に出会え
 ます。また、世界で最も歴史
 ある野外彫刻の国際コンク
 ル「UBEビエンナーレ」(現代
 日本彫刻展)を隔年で開催
 しており、園内には100点
 を超える野外彫刻が常設展
 示されています。アートギャラ
 リーでは、柳原義達や向井良
 吉などのコレクション展やさ
 まざまな企画展を開催して
 います。



ときわミュージアム
 所) 山口県宇部市野中
 3-4-29
 電) 0836-37-2888





化学物質の自主管理

令和4年5月に労働安全衛生規則等の一部を改正する省令が公布され、労働安全衛生規則などの一部が改正されました。今回の改正は、化学物質による労働災害を防止することを目的としています。その中から、環境測定に関する内容についてご紹介します。

化学物質の管理に関する法律が改正されました

改正の内容は①化学管理体制の見直し、②実施体制の確立、③情報伝達の強化、④管理水準良好事業場の特別規則等適用除外、⑤特殊健康診断の実施頻度の緩和、⑥第三管理区分事業場の措置強化の6つの項目に分けられます。ここでは、令和5年4月から施行されている環境測定に関する内容について触れていきます。

化学管理体制の見直し

ばく露濃度の低減措置、皮膚等に障害を与える化学物質を扱う際の保護具使用、衛生委員会の付議事項の追加、リスクアセスメントに関する記録などが事業者の義務づけられます。

ばく露濃度の低減措置

事業者は、労働者がリスクアセスメント対象物にばく露される程度を最小限度にするように努めなければなりません。

障害等防止用保護具の使用

皮膚・眼刺激性、皮膚腐食性または皮膚から吸収され健康障害を引き起こすことが明らかでない化学物質を製造、取り扱う業務に従事する労働者には、適切な保護具を使用させなければなりません。また、上記以外の健康障害を引き起こす可能性がある化学物質についても保護具の着用が努力義務となっています。

者には、適切な保護具を使用させなければなりません。また、上記以外の健康障害を引き起こす可能性がある化学物質についても保護具の着用が努力義務となっています。

特殊健康診断の実施頻度の緩和

除外し、特別規則の適用物質の管理を、事業者による自律的な管理に委ねることができます。

リスクアセスメントについて

リスクアセスメント結果とその結果に基づく健康障害防止措置に関する記録の作成、労働者への周知、次のリスクアセスメント実施までの期間（最低3年間）の保存が必要です。

リスクアセスメント対象物のうち、がん原性物質を製造、取り扱う業務を行わせる場合は、その業務の作業歴の記録が必要です。（30年間保管）

管理水準良好事業場の特別規則等適用除外

化学物質管理の水準が二定以上であると所轄都道府県労働局長が認定した事業場は、その認定に関する特別規則について個別規制の適用を除外し、特別規則の適用を除外します。

リスクアセスメント

リスクアセスメントの手法には、コントロール・バンディングやクリエイト・シンプルがあります。厚生労働省作成のツールには、右記のほかにさまざまな手法がありますが、手法によつて利用できない作業や必要な情報が異なる場合がありますので注意してください。

が必要です。

コントロール・バンディングは、有害性のある化学物質から労働者の健康を保護するために開発した化学物質の管理手法です。液体・粉体作業用と主に粉じん則に定める粉じん作業用の2つのシステムがあります。有害

性情報があれば、ばく露濃度を測定しなくても使用が可能です。クリエイト・シンプルは、ばく露限界値と化学物質の取扱条件から推定したばく露濃度を比較する方法です。大量の化学物質取扱事業者から極少量の化学物質を取扱う事業者

まで、業種を問わず幅広い事業者が使用可能です。今年度から化学物質に関する規制が増えています。労働者の健康を守るために、化学物質について正しい知識を持つことが必要とされています。

リスクを把握し、適切な管理を行う方法として、作業環境測定があげられます。ご用命の際には、当研究所にご連絡いただけますと幸いです。

ラベル

ラベルによって、化学物質の危険有害性情報や適切な取扱い方法を伝達（容器や包装にラベルの添付や印刷）



SDS (安全データシート)

事業者間の取引時にSDSを提供し、化学物質の危険有害性や適切な取扱い方法を伝達



(PDF 資料は厚生労働省のリスクアセスメント資料より引用)

新たな化学物質規制項目の施行期日

規制項目	2022 (R4). 5.31 (公布日)	2023 (R5). 4.1	2024 (R6). 4.1
ラベル表示・通知をしなければならない化学物質の追加			●
ばく露を最小限にすること(ばく露を濃度基準以下にすること)		●	●
ばく露低減措置等の意見聴取、記録作成・保存		●	
皮膚等障害化学物質への直接接触の防止(健康障害を起こすおそれのある物質関係)		●	●
衛生委員会付議事項の追加		●	
がん等の遅発性疾病の把握強化		●	
リスクアセスメント結果等に関する記録の作成保存		●	
化学物質労働災害発生事業場糖への労働基準監督署長による指示			●
リスクアセスメントに基づく健康診断の実施・記録作成等			●
がん原性物質の作業記録の保存		●	
化学物質管理者・保護具着用責任者の選任義務化			●
雇入れ時等教育の拡充			●
職長等に対する安全衛生教育が必要となる業種の拡大		●	
SDS等による通知方法の柔軟化	●		
SDS等の「人体に及ぼす作用」の定期確認及び更新		●	
SDS等による通知事項の追加及び含有量表示の適正化			●
事業場内別容器保管時の措置の強化		●	
注文者が必要な措置を講じなければならない設備の範囲の拡大		●	
管理水準良好事業場の特別規則等適用除外		●	
特殊健康診断の実施頻度の緩和		●	
第三管理区分事業場の措置強化			●

(資料：厚生労働省「労働安全衛生法の新たな化学物質規制 労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令等の概要 (PDF)」)



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。

こころの広場

公認心理師 村上 碧海

管理職とメンタルヘルス

メンタルヘルス対策において、管理職はラインケアを担う非常に重要な存在です。他方、管理職をとりまく近年の環境は芳しくありません。例えば、全国の日本産業カウンセラー協会・相談室の利用状況をふまえ、「男性管理職のメンタル不調は深刻化か？」(2019)というプレスリリースを発表しています。

ラインケアを担う一方、自分自身のケアも必要とされる管理職。その大変な立場を、どう支えていくことができるのでしょうか。

Q 今の管理職の大変さは、どんなところにあるのでしょうか？

学校法人産業能率大学(2021)「第6回上場企業の課長に関する実態調査」では、実に課長の99・5%がプレーヤーとマネジャーを兼務という結果が出ています。パーソル総合研究所(2019)「中間管理職の就業負担に関する定量調査」では、なんと働き方改革が推進されるほど、管理職の業務量負担が高くなっているとか。とくに負担感が高い層では、業務量増加やモチベーション低下が起こって

おり、心身の健康状態も悪化傾向がみられるとのこと。

また、心理的負担を感じる項目として、「組織外や社外とのトラブル解決」「ハラメント発生時の対処を行う」「部下の評価を行う」といった対人に関するものが並びます。部下マネジメントの困難については、世代間ギャップや部下のメンタル問題への対応が背景にあるようです(パーソル総合研究所(2019)「中間管理職の就業負担に関する定量調査」)。

心理職が行う管理職研修の場面でも、部下とのコミュニケーションについて困りごとや葛藤があることがあります。

業務量の負担に、対人関係に関する困難。さらに付け加えれば、管理職ともなる年代には、プライベートでも育児に介護などさまざまな負担が発生します。背負う責任のなかで、多岐にわたる負担にさらされていることが、大変さではないでしょうか。

Q でも、管理職にはラインケアはしてもらわないと…管理職をどうサポートしたら？

やはり、セルフケアは大事です。管理職の場合、入社したての20代などと比較すれば、職場環境・生活環境や心身の調子などに変化はあります。改めて、管理職の

年代ならではのセルフケアについて、しっかりと伝える機会が必要でしょう。

ラインケアは、その知識や考え方は必要です。今やネットでも、ラインケアのヒントや材料に触れることはできます。でも、(「こうしたらよい」に触れるだけでなく、管理職自身が、その言動や取り組みのなかで意識していることや工夫していること)にも今一度触れる機会をぜひ持つてほしいと思います。

そうした良好な工夫や事例を、それぞれ管理職同士で共有したりお互いに良いと思ったものを取り入れたりすることで、組織全体のラインケアの強化につなげてほしい。悩みを言い合うことはなかなか難しい立場かもしれませんが、「何に悩んでいるか?」「は話辛くても、「どんなことを工夫しているか?」「だったら、共有しやすいのではないのでしょうか。」

「一人で抱え込まない」は、セルフケアではよく聞くフレーズですね。同様に、管理職個人が抱え込んでしまわないよう、組織として管理職のメンタルヘルスを支援する姿勢を示していくことも重要ではないでしょうか。

産業医 だより

「安全衛生委員会を開きましよう！」

産業保健事業部
医長 西川 正二郎

産業医として働いていると、新規に産業医契約を結ばれた事業場から、「労働安全衛生活動をこれから始めるが手始めに何かから行ったらよいか」という相談を受けることがあります。そのような時は、「安全衛生委員会を開くことから始めませんか」「そのための組織づくりをしませんか」とお伝えしています。

厳密には、労働者数50名以上であれば設置必須の衛生委員会と労働者数50名あるいは100名以上で特定の業種に設置義務のある安全委員会という2つの委員会があり、いずれも設置義務がある場合は、それらを統合して安全衛生委員会としてよいと

います。実際のところは、設置条件に関わらず安全衛生委員会のみを設置している事業場がほとんどです。委員の構成についても規定があり、総括安全衛生管理者(委員長)、安全管理者、衛生管理者、労働者などの指名が必要ですし、委員長以外の委員の半数は労働者としなくてはなりません。産業医も構成員の一人です。

また、「委員会で何を話すべきか」という相談も多いのですが、法令では、調査審議事項が多数挙げられております。この法令では、抽象的な書き方がされており、すので、具体的には、労働災害、安全パトロール、産業医職場巡視、リスクアセスメント、ヒヤリハット、

KY活動、作業環境測定、各種健康診断、長時間労働、ストレスチェック、感染症防止、安全衛生教育といった項目の規定作成や年間計画、状況報告、対策などを話し合う場となります。アイデア次第でもっと多くの事項を話し合ってもよいと思います。実際の委員会では、事業場側の方々の話し合いで終わったり、単なる報告会となったりすることも多いので、労働者の方々の意見もよく聞いて、活発な意見交換を行いましょう。

また、委員会を開催した場合、議事録を作成し、3年間は、保存しておきましょう。労働基準監督署の方が来られた時は、提示

を求められるかもしれません。

労働災害が少なくなるよう日々労働安全衛生活動に取り組みましよう。



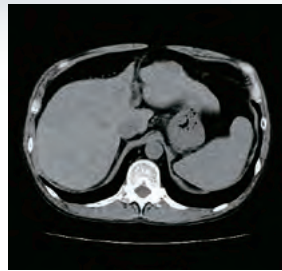
【耳寄り情報】厚生労働省が、令和4年度「管理監督者をいたわる組織づくり」のセミナーを実施したようです。「管理監督者をいたわる組織づくり」内をネット検索していただくと、セミナーの内容がYouTubeで視聴可能です。ぜひご参照ください。



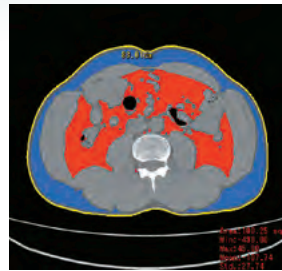
那の川健診センターに高性能80列 マルチスライスCTスキャナを 導入いたしました



▲図1. 胸部CT検査



▲図2. 腹部CT検査



▲図3. 内臓脂肪計測CT検査
(メタボCT)

低線量・高画質・高速撮影

今回導入した装置は最新のAI技術を搭載しており、従来に比べて大幅に線量を低減しつつ、高画質で精度の高い検査を実施することが可能です。撮影時間も大幅に短縮され、胸部撮影では5秒程度の息止め時間で撮影が可能で、受診者さまの負担も軽減しています。

安全で質の高いCT検査を受診されることをお勧めいたします。

各種検査のご案内

■ 胸部CT検査(図1)

部位別の死亡数が最も多い肺がんの発見に非常に有用です。自覚症状がなく、胸部X線では発見が難しい早期がんに対しても威力を発揮します。

■ 腹部CT検査(図2)

腹部全体を網羅的に観察でき、肝臓や膵臓などの悪性腫

瘍、腎結石、大動脈などの石灰化、肝のう胞、腎のう胞、脂肪肝などの発見に有用です。ただし、当施設では造影剤を使用しませんので、造影CTに比べて描出が困難な病変があります。

■ 内臓脂肪計測CT検査(図3)

おへそ辺りのCT像を解析し、内臓脂肪量と皮下脂肪量を計測する検査です。メタボ診断の検査法としては、最も正確な検査となります。

個人オプション (全て税込価格)

肺がんCT(胸部)	8,800円
腹部CT	8,800円
メタボCT(内臓脂肪計測)	2,640円
胸・腹部セットCT	16,500円
腹部・メタボセットCT	11,000円
胸・腹部・メタボセットCT	18,480円

編集後記

いきいきREKは、今号から新コーナーが加わりました。役立つ健康情報をお届けするとともに、ちょっとした息抜きや気分転換にも読んでいただけるような冊子を目指して作成していきます。楽しんでいただけたら幸いです。(つきえ)

「ほらね、だから言ったでしょう」と子どもから言われました(+、+)。つまり、私が普段言っている言葉ということです。ついつい、子どもが危ない

ことをする時に心配してあれこれ言ってしまう。そして失敗してしまった時にあの言葉を…。改めて聞くとあまり良い言葉ではありませんね。失敗を恐れず、チャレンジする子どもには「失敗しちゃったけど頑張ったね」と言えるように心に余裕を持とうと思いました。(はまっち)

暑い日々が続き、熱中症に関するニュースを日々目にしています。熱中症の対策は、屋外作

業の時だけでなく、屋内で作業をしているときもこまめな水分補給や塩分補給が大切になります。平日はこまめな補給をこころがけていますが、休日は補給をさぼりがちになってしまうことが多いです。今年こそは、休日も時間を決めて水分や塩分をとるようにして熱中症予防をしていきたいです。(M)