

センターだより



健康への関心が高まり、その対応策がテレビ番組を賑わかせ、また健康に関する本が多数出版され、さらにサプリメントの氾濫がこれに拍車をかけています。どれを信用して採用するか戸惑う場面も少なくありません。しかしその信頼性も信用に足る調査研究に基づいた EBM（根拠に基づく医療）に依拠したものが望ましいわけです。こんな中 NHK のためしてガッテン 6 月 6 日放映の「筋肉&血管を強くする！世界が証明した“最強の寝たきり予防法”」は衝撃的でした。

すなわち健康寿命をのばすために最も効果的なのは、運動よりも、肥満解消よりも、「人とのつながりを作ること」なのだそうです。人とのつながりが少ないことは、心筋梗塞や認知症、筋力低下を引き起こし、結果として「早死にリスクが 50%高くなる」というアメリカの調査結果により、体の衰えを加速させる大きな要因というのです。さらにイギリスでは「孤独担当大臣」まで創設して国を挙げての孤独対策に着手しようとしています。

この番組では寝たきりを防ぐための重要な方策の一つは、体内の炎症を抑えることだと指摘しています。それには「人に親切な行動を」1日3回行くと、体内の炎症を促す遺伝子のはたらきを押さえることができたといいます。実験では、週に90分間（1日およそ13分）他人への親切行為をしたと推定されました。

「孤独担当大臣」を任命したイギリスでは、次のような研究もあったそうです。すなわち50歳以上の男女6500人「人とのつながり」を調べ、7年間追跡を行ったところ、人とのつながりが少ないグループの方が死亡率が高いことが分かりました。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」ことも分かってきたそうです。こうしてイギリスでは、テレビCMやポスターなどで「孤独撲滅キャンペーン」を展開し始めました。

さらにアメリカで発表された研究は衝撃的です。すなわち148研究(対象者約30万人)メタ解析(研究論文をまとめてさらに解析すること)によると、長生きに影響を与える要因は、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が寝たきりの危険度を下げることが明らかになったそうです。

ここから学ぶことは、我々が行っている従来の「健康教育」にこれを取り入れ、また、健康診断後の事後指導の限界、あるいは効果の少なさを再認識して、「人とのつながり」キャンペーンを徹底的に行うことではないでしょうか。そうして健診後の事後指導の場面で「人とのつながりチェックシート」を用いての孤独解消活動を進めたいと思います。さらに職場での仕事を通じてのあるいは仕事外での「人とのつながり」を明らかにし、つながりを多く持てるよう面談者と共に、その対策を考えていきたいものです。 (所長 碓 暎雄)



パラダイムシフト

産業保健相談員（産業医学） 小林淳生

新年度になり、定期健康診断や特定健診など健康チェックをすることの多い時期となりました。現在、私はセンターでの研修会で、各種健診や人間ドックの結果を踏まえ、事後措置や保健指導のヒントになりそうなお話をさせていただいております。産業保健の対象者は一般的に 65 歳までの方々ですので、話は「生活習慣病（メタボ）」を中心としたものになり、食事や運動不足などが原因で内臓脂肪が蓄積し、糖尿病・高血圧・脂質異常症が起こるが、本体は動脈硬化であることや、その予防などに関する知見の紹介などを行っています。



現在日本人の 1 日の総摂取エネルギー量は必ずしも増えているわけではないものの、肥満とされる方は増加しており、結果として糖尿病患者数も増加の一途をたどっています。これらには自動車保有台数の増加（→運動不足）、コンビニ店舗数の増加や外食産業の市場規模の拡大（→摂取カロリーや摂取脂肪量の増加）、一人世帯の割合の増加（→孤食により栄養バランスが悪くなりやすい）などが関連しているといわれています。

肥満対策として、インプットについては食事の摂取カロリーや、所謂「先ベジ」の話を、アウトプットについては、様々な運動を奨励するだけでなく、NEAT（non-exercise activity thermogenesis）と呼ばれるゆっくり歩行や立位の保持など非運動性活動のわずかな差の蓄積が体重増加の大きな原因となっていることなどに触れています。

ところで、65 歳以上の高齢期では、平均寿命だけでなく「健康寿命」の延伸のために、フレイル兆候に早く気づき、生活習慣を見直すことが大切といわれております（フレイルとは年をとるにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態と定義されています）。そして、フレイル予防のためには「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動する」「社会とのつながりを持つ」の 3 つのことがバランスよくできることが重要とのこと。

つまり運動をすることや社会とのつながりは高齢期前と変わらないとしても、高齢期においては「痩せ」に気を付ける必要があるということになります。ですから、年齢を 3 つのグループに分けると、

- ①40～65 歳：過栄養に気をつけ、メタボ予防をする。
- ②65～75 歳：過栄養に気をつけたほうがよい人と、低栄養に気をつけたほうがよい人がいるので、個別に対応する。
- ③75 歳～：新型栄養失調（最大の原因はたんぱく質不足）に気をつけ、フレイルを予防する。

という事になります。

今後は、グレーゾーンの年代への対応を含め、ただメタボ対策だけを考えるだけではだめなのだというパラダイムシフト（発想の転換）が必要なようです。



研修会報告 1

「労働衛生管理活動実践講座」安全衛生職場巡視の仕方とポイント、について報告します。講師はHSC健康科学コンサルティング株式会社長野営業所長 今井千一さんです。

このテーマは昨年も松本で開催されて好評だったのですが、今回の長野会場でも各参加者の満足度は高く情報交換やグループワークを通じて、日頃のモヤモヤが解消されたようです。実践講座ですから、明日からすぐ役立つ進め方、他企業との意見交換から得られる巡視の工夫点など、「そうか！こんな風にやれそうだ」とノウハウを吸収して、そのポイントを理解していただくことが目的でした。参加された方の感想をご紹介しますと、エリアや観点を絞ると職場巡視のイメージが出来た、まさに今抱えている課題だったので大きなヒントを得られた、これから何をすべきか分かった、他社の取組みや問題点を知ることができた、という声をいただきました。講師から参加した方へ渡された特別なチェックシートの説明もあり、あっという間の180分でした。また、復命の際、職場に重要性を分かってもらえそうだ、そんな手応えを得られた方が多かったのも印象的でした。情報交換から得られるヒントというのは、同じ課題で悩む人にとっては本当に有効ですね。



研修会報告 2

「産業保健スタッフが知っておきたいハラスメント対策」について報告します。講師はオフィス カコマ 代表の御子柴由紀子さんです。

最近はまだ〇〇ハラスメントという言葉メディアでよく聞くなあ、という方も多いのではないのでしょうか。現在はハラスメント（相手に迷惑をかけること）の種類は、細分化すると30種類以上であると言われていています。今回は事業場内で起こりやすい代表的な事例とその背景に潜むもの、発生させないための防止策について、講師の豊富な指導経験から教示していただきました。相談を受ける側が知っていなければいけないこと、相談体制の在り方や具体的な解決事例から学ぶことが多くありました。分かりやすいセクハラやパワハラでさえ、分かっているつもりでも実は知らなかったことだらけ、そんな感想を持った参加者も多かったのではないのでしょうか。

今ではLGBT（セクシュアルマイノリティ）の人の割合が13人に一人、これは初めて聞いて驚いたことでした。少数派だから冷遇を受けていても仕方ないかも、などと言っている時代ではないようです。なるほど、世の中の変化のスピードが速いということは、すべてにおいて寛容な気持ちでいることが大切なのかもしれませんね。また、親しい仲間同士ほど実は感情的になってしまう傾向があるんだそうです。情に訴えれば分かってもらえるはず、これは気を付けなければいけないんですね。



研修会報告 3

「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」について報告します。講師はストレスハウス けや木、代表の矢口敏子さんです。

そもそも働き方改革実現会議において、病気の治療と仕事の両立が必要だと提起されたのが始まりです。一口に両立支援といっても、事業者に必要な理解や支援を求めることもあれば、病院側にも今まで以上に配慮すべきことがあり、家族や本人も職場は病院やリハビリ施設ではないことをまず認識すべきです。支援を必要としているのは不安でいっぱいだけど頑張って働こうという治療中の従業員です。人にはもともと器用な人と不器用な人がいるものですね、会社や病院の先生も同じです。研修では支援にかかわる関係者間の連携の重要性、両立プランは勤務情報～本人希望～主治医の意見書を基に作成されます。その誰もが失敗しない公平なプラン作りのロールプレイが行われました。

◆長野朝日放送の番組「信州がんプロジェクト・ハートフルメッセージ」に当センターの両立支援促進員の矢口敏子さんが出演しました



矢口 敏子氏



地産保通信

各地域産業保健センターのコーディネーターに地域窓口の活動やコーディネーターの仕事について、レポートしてもらいます。

長野

健康管理に森林セラピーはいかが

4月から本年度事業がスタート！どこのセンターも同じだと思いますが、当センターも千客万来で有難いことですが、事業者様にはかなりお待ちいただいている状況で申し訳なく思っています。さて、小生は森林セラピーに少々縁があり、今回は健康管理との関係についてご紹介させていただきます。

当管内の北部に信濃町があります。野尻湖や黒姫高原を有し、大正時代から避暑を求めて多くの外国人が移り住んだ風光明媚な町です。この町の一角には森林浴を行うのに適した森林や施設、態勢が整っている森林



赤沢自然休養林

セラピー基地が設けられています。森林浴とは、ご存知の方もおられると思いますが、森林内での散策やちょっとした活動により、心身が癒されてストレスが解消される、意欲・エネルギーの回復がみられるといった効果が現れます。また、生理的リラックス状態をもたらすことにより、免疫能が向上し病気になりにくい体になるといった効果も狙いとされています。

この信濃町の森林セラピー基地の特色は、多くの企業に研修や保養の場として利用されていることです。また特にメンタルヘルス不調者等を対象に、所属企業の産業医との連携や、当地での産業医の紹介等を行う仕組みづくりにも取り組まれています。

先日この「信濃町癒しの森」と並んで全国でも有数の森林セラピー基地となっている木曾上松町「赤沢自然休養林」へ行ってきました。ここは日本三大美林の一つである原生的な木曾ヒノキ林があるところです。写真にあるようにこの美林の下、リラックスしてシートに寝そべるのも森林セラピーのプログラムの一つです。県内にはこのほか8か所の森林セラピー基地・ロードがあります。事業場の皆さまの健康管理にも役立てることができるのではないのでしょうか。



森林セラピー

長野地域産業保健センター
コーディネーター 加藤 英郎

上伊那

雑感

梅雨空の下、我が家の庭にあるヤナギランが満開を迎えています。

15年ほど前、糸魚川へ抜ける道で、白馬辺りにあった道の駅で鉢植えのものを購入し、しばらく花を見てから庭に植えたところ、次の年から毎年芽を出し、花が咲くようになりました。当初3本だったものが、年々1、2本ずつ増え、今年は30本を超える花が咲き誇っています。霧ヶ峰や八島湿原にも沢山咲いていましたが、これに負けず劣らず鮮やかな色合いを競っています。

新年度が始まって2カ月余が過ぎ、事業所の健康診断も次々に実施され、地域産業保健センターの相談も忙しくなってきました。上伊那地域産業保健センターでは、保健師さんが1名交代し、新たな体制で相談に臨んでいるところです。そんな中、先日の相談の折に、「近年は栄養状態が良くなり、たんぱく質の摂取量が増えて血管が丈夫になり、脳出血が減り、脳梗塞を発症する人の割合の方が高くなってきた。」という話を聞きました。



ヤナギラン

血圧が高いと言えればまず、血管が切れて脳出血と短絡的に考えていましたが、脳卒中に占める脳梗塞の割合は約7割とか。昼食を現場や車の中、あるいはコンビニで済ませなくてはならない人も多くいて、食事指導をしていただいても、実際実行できる人はどれくらいいるのだろう、と考えさせられます。

妻の弁当を食べている自分は、血圧や脂質が高いなどと言っていたら、申し訳ないことです。

上伊那地域産業保健センター
コーディネーター 村田 隆男

促進員通信

メンタルヘルス対策促進員として、各事業場へ伺いメンタルヘルス対策の取り組みのお手伝いをしています。心の健康づくり計画支援、推進体制の整備、相談体制整備、管理職研修、平成27年12月からスタートしたストレスチェック制度に関する情報提供等多岐にわたっています。担当の皆さんの反応は、「監督署から勧められて断る理由もないから」「何から取り組んだらいいのかまったくわからない」と緊張と困惑の中、なかなか話が弾まないこともあります。面識がない者が伺うわけですから無理もありません。でもそこは根気よく各事業場が抱えている課題や現状に耳を傾けていくうちに、こちらに対する警戒心も和らぎ



「こんな場面はどうしたらいいのか?」「実はこんなことでも困惑している」と時間内に終わらないこともしばしばです。働きやすい職場環境を整備するためにメンタルヘルス対策の取り組みに力を注ごうとしているからこそ出てくる課題でもあります。独自で進めてきた取り組みに不安を感じていた担当者の方も、より効果的に反映させるためには、計画や体制が必要だということへの理解が深まり、取り組みやすさにつながっています。各事業場の状況に合わせて、ストレスチェックを含め、メンタルヘルス対策に取り組みやすく、また、働きやすい職場づくりを進めるために、少しでも役に立てるよう、事業所に足を運び、活動を積極的にしていきたいと思えます。

両立支援促進員 野澤 君枝

産業保健トピックス

治療と仕事の両立支援 「会長 島耕作 特別編」

厚生労働省と（独）労働者健康安全機構は、治療と仕事の両立支援を分かりやすく説明した特別マンガ「会長 島耕作 特別編」を配布しています。内容は、会長 島耕作が、治療と仕事の両立支援に挑むものとなっています。

冊子をご希望の方は、当センターまでご連絡ください。

また、労働者健康安全機構のホームページからも無料で購読することができます。



<https://www.johas.go.jp/>

平成29年の職場における熱中症による死傷災害の発生状況について



厚生労働省は、平成29年の職場における熱中症による死傷災害の発生状況を取りまとめました。平成29年の死傷者数は、544名、死亡者数は14名となっており、平成28年と比較して2割程度の増加となっています。気象庁の暖候期予報によれば、平成30年の暖候期（6～8月）は、全国的に気温が平年並みか平年より高くなることが予想されており、熱中症による労働災害の発生が懸念されています。

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000208979.html>
5月1日から9月30日まで「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」が実施されています。職場における熱中症予防対策に一層の取り組みを図りましょう。なお、長野労働局では、7月から8月を重点取組期間として展開しています。

→ <https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/home.html>



平成29年の労働災害発生状況を公表

厚生労働省は、平成29年の労働災害発生状況を取りまとめ公表しました。

平成29年については、死亡災害、休業4日以上之死傷災害の発生件数はともに前年を上回り、それぞれ978人(5.4%増)、120460人(2.2%増)となり、死亡災害は3年ぶり、死傷災害は2年連続で増加しました。

詳しくは厚生労働省ホームページからご覧ください。

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000209118.html>

第13次労働災害防止計画について

厚生労働省は、過労死やメンタルヘルス不調への対策が重要性を増していること、就業構造の変化及び労働者の働き方の多様性を踏まえ、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、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2018年4月～2023年3月までの5年間を計画期間とする「第13次労働災害防止計画」を公示しました。

この計画が目指す社会は

「一人の被災者も出さないという基本理念の下、働く方々の一人一人がより良い将来の展望を持ち得るような社会」です。

計画本文は、厚生労働省ホームページからご覧ください。

→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197309.html>



センターからのお知らせ

産業保健に関するご相談に応じています

長野産業保健総合支援センターでは、産業保健に関するご相談・ご質問に応じています。

相談・質問の内容に応じて、各分野の産業保健相談員が対応します。

相談は無料です。ぜひ、ご利用ください。

相談・質問票はホームページでご覧いただけます



メンタルヘルス対策支援のお申込み

長野産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策促進員（産業カウンセラーなど専門家）が、事業場のメンタルヘルス対策に関する相談、心の健康づくり計画の策定、教育研修などを支援しています。いずれも無料となっています。支援申込書ホームページでご覧いただけます。

両立支援についてご相談ください

長野産業保健総合支援センターでは、治療を受けながら安心して働ける職場づくりのお手伝いをしています。

病気の治療と仕事の両立で悩んでいる労働者の方、治療を続けながら働く社員への対応に悩んでいる事業者の方などに、両立支援促進員がご相談に応じています。

医療機関からのご相談にも応じています。相談は無料です。



長野産業保健総合支援センターのホームページをリニューアルしました。



ホームページをリニューアルし、より見やすいものとなりました。研修会などへの申込も簡単になっています。

より利用しやすいホームページを目指しています。ご意見等があればお寄せ下さい。

“信州さんぽメールマガジン”をお届けします！



センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している「信州さんぽメールマガジン」を定期的に（月1回程）お届けいたします。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、当センターのホームページ (<http://www.naganos.johas.go.jp>) からご登録いただきますよう、お願いいたします。

なお、お預かりしたアドレス等の個人情報は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。



講師紹介のお申込み

事業場または団体が主催する労働衛生大会などの講師に、当センターの産業保健相談員を紹介いたします。「講師紹介」を依頼される場合には、当センターのホームページ (<http://www.naganos.johas.go.jp>) から申込書を印刷していただき必要事項を記入の上、FAXでお申込み下さい。講師料は依頼者負担となります。

編集後記

梅雨と釣り

6月、「梅雨入り」のニュースを聴く頃になると、頭が重い、体がだるいといった体調不良を感じ、仕事も何となくサボりたい気分になります。

この体調不良を、「気のせいだ」とか「サボりだ」と自分に言い聞かせ、乗り越えようとしますが、実は、自律神経の乱れによる「気象病」かもしれないとのこと。

気象病は、内耳が気圧の変化に敏感すぎ、過剰に脳に情報が伝わることで、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることにより生じ、あの織田信長も気象病だったという話もあるようです。対処方法は、様々あるようですが、ストレッチやマッサージにより血流を良くすることが良いようです。

あまりに気分が重いと、思い切って休暇を取って海にキス釣りに行くことがあります。その時は、どういう訳か良く釣れます（入れ食いです）。

私の気象病と魚の活性との関連は明らかではありませんが・・・

(副所長)

