

センターだより

新入社、新入学と4月は晴れがましい季節であり、新たな気持ちで令和2年度がスタートすることにお慶び申し上げます。一方、新型コロナウイルス感染の影響で、いつもと異なる新年度を迎えることに戸惑いを隠せない方々も多いかと思えます。

政府の第14回新型コロナウイルス感染症対策本部（令和2年2月26日開催）において「多数の方が集まる全国的なスポーツや文化イベントについて、今後2週間は中止や延期、規模縮小の対応を要請する。」との自粛要請が出ておりますが、要請の趣旨を踏まえた独立行政法人労働者健康安全機構本部の指示により、当センターにおいても、令和2年3月2日から3月15日までの期間における産業保健研修会は中止とさせていただきます。研修会に申込みをいただいていた方、参加をご検討されていた方には、改めてお詫び申し上げます。

本記事の作成段階において、令和2年度の産業保健研修会の開催は未定ですが、ホームページやチラシ等で令和2年4月～9月の上半期研修計画を周知させていただきますので、内容をご確認ください。また、今後の情勢を踏まえた開催の可否については、決まり次第、ホームページやメールマガジンにてご通知させていただきます。

皆様には、ご不便をお掛けしますが、研修会をはじめとする新年度の当センターの事業運営にご理解・ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



産業保健相談員から

地域産業保健センターの役割

産業保健相談員（産業医学担当） 池田 正憲

産業保健総合支援センター地域窓口（通称：地域産業保健センター）では労働者数50人未満の小規模事業場の労働者を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しております。



地域窓口は、全国に350ヶ所、県内には9ヶ所あります。

上小地域産業保健センターでは、毎週木曜日に上田市医師会館内において、上田市医師会又は、小県医師会員で産業医資格を持つ医師により、主に定期健康診断結果に基づいた健康相談、メンタルヘルス相談、個別訪問による産業保健指導等を行っております。

各サービスのご利用にあたっては、上小地域産業保健センターへの事前の申し込みが必要です。



最近の定期健康診断の結果によりますと、労働者の高齢化に伴い有所見者が増加しており、特に脂質異常症・高血圧・肥満等が目立っております。

健診結果の事後措置として、それぞれの結果に応じた指導用のリーフレットを用意しておりますのでご利用頂きたいと思っております。

また、ストレスチェックの結果が高点数の方や長時間労働の方には医師の面接指導を行っておりますので必要に応じて申し込んでください。個別訪問の際も申し込みが必要です。

近年、労働者の高齢化に伴い突然の心停止状態（心室細動・心室頻拍等）に備えて、駅構内・スーパーマーケット・娯楽場・多くの企業等にAED（自動体外式除細動器）が設置されるようになりました。AEDを活用して救命された症例も多数あります。

AEDは救急蘇生のためには是非とも必要な医療機器であります。しかし、実際に使用経験のある人は非常に少ないのが現状です。救急蘇生は、救急車が到着するまでの僅かな時間内での処置であります。命を救う大変重要な行動であります。AEDと救急蘇生法（人工呼吸・心臓マッサージ等）を経験しておくことは是非とも必要です。

そこで、今回9月16日（水）（午後1時30分～3時30分）上田市商工会議所で救急蘇生法の講習会を行なうこととなりました。当日はAEDを活用した救急蘇生法の講習及び実習を行ないます。講師は、上小地域産業保健センター・コーディネーターで救急法指導員・秋山恵子さんと産業保健相談員・池田正憲が担当いたします。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。



保健師通信

まったくモー！！

新型コロナウイルス感染症のまん延 どうにかならぬでしょうか？！



今、そのような声が聞こえてきそうな、そんな思いでこの記事を書いています。この記事がお手元に届くころには、新型コロナウイルス感染症の市中への封じ込めが成功し、感染拡大が下火になってきていることを切に願わずにはいられないのですが、封じ込めができるかどうかは、私たち一人一人の行動にかかっていることを、再度意識いただき冷静に対応していきたいものです。なんだか某国会の答弁のような言い回しになってしまいましたね（失礼）。

幸い、長野県は現時点（3月3日）では、2名の発生で抑えられていますが、動向が注目となります。そうは言っても、新型（今までなかったウイルス）ですから、治療薬もないし、予防ワクチンもない。臨床症状は、風邪かなと思っていたら、4日目ぐらいからグーッと悪くなり、症状が長引き立ち上がりが悪い。高齢者や合併症がある人は重篤になりやすい。保健所では風邪症状と強いだるさと呼吸器症状があり、37.5℃以上の発熱が4日以上続いたら、受診する前にお電話を！と広報しています。発熱する病気は新型コロナウイルスだけではなくあります。今のところほとんどが、新型コロナウイルスではないわけですから、冷静に受診行動をとっていただいでよろしいかと思います。熱が出れば



4日を待たず医療機関に受診する人が多いと思います。時節柄、かかりつけ医院に事前に電話で発熱を伝え、しかるべき対応をお願いします。新型コロナウイルスの感染力は、国内で感染が明らかになった人の2割は人への感染力がありますが、8割は人に感染させていないというデータがまとめられました。正しく怖がるといいます、何が何だかわからないですけれど、大切なことは、手洗いと密閉した環境の回避、咳エチケット、正しいマスク着用でしょうか。いずれにしろ、これしか予防策がないということです。どんなにウイルスがまん延していても、自分の口に入らないければ感染しません。そのために何を



するかです。いろいろ触る手は、どう考えても一番ウイルスがつきやすいところですから、頻回の手洗いの励行が一番です。また人込みは、ウイルス濃度の濃いところですので。そう思われるところへは行かない。どうしても人込みや換気の悪いところへ行く場合は正しいマスクの着用をし、人込みを回避できたら早々に汚くなったマスクを手放し、手を洗う。細かいようですが、手洗いに始まり、手洗いに終わるぐらいな気持ちでいましょう。私たちは、幼少時期から「手を洗う」という習慣が根付いていますし、きれいな水が水道をひねればすぐ出ます。しっかりした調査がないので何とも言えませんが、若者やおじさん（失礼）になるとなかなか手を洗わない人が増えていると聞きますが、心して手を洗っていただきたいと思います。手を洗う習慣は、今回ばかりのことではなくあらゆる感染症予防等にとっても大切なことになり、高齢者や体の弱い方へ感染させないという人助けの行為となります。以上個人対策を話しましたが、企業レベルでこの新型コロナウイルス感染症の対策を考えるとしたらどのようなことが考えられるでしょうか。ある企業の保健師さんから、濃厚接触者が家族にいた場合その労働者への出社禁止命令は可能かという質問がありました。（事案の医学的判断というより、労務管理という視点で以下考えてみたいと思います。）



*行政的（保健所）対応としては、感染症法により患者や無症状病原体保有者に対し、感染症を公衆にまん延させるおそれがある業務（飲食物の製造、販売、調整、又は取り扱いの際に飲食物に直接接触する業務及び接客業その他の多数の者に接触する業務）の対象業務に対し、ある一定の期間（病原体を保有しなくなるまでの期間又はその症状が消失するまでの期間）就業制限をかけます。一方濃厚接触者に対しては、14日間の健康調査を実施し、行動の自粛要請をします。権限としては「行動自粛はお願い」に留まります。

しかし安全配慮義務のある事業主は、まん延防止に寄与するため、会社の労働者を守るためという正当な理由があれば、ケースバイケースだと思えますが業務命令として出社禁止は可能と考えます。但し期間の長さやその間の処遇を含め、権利濫用とされない妥当性が求められると思いますし、労使で十分話し合っただけで協力し納得した形で対応いただければと思います。ご質問は、使用者の自主的判断で休業させる場合となりますので、**一般的に「使用者の責に帰すべき事由による休業」に当てはまり、労働基準法26条では、使用者は休業期間中の休業手当（平均賃金の100分の60以上）を支払わなければならないとされています。そしてその方が今後働きづらくなならないよう人権的配慮を考えてご対応いただきたいと思います。今後は就業規則の項目に、災害や感染症の発生時の対応を記すことは必要かと思えます。この記事が最後までお読みいただき感謝いたします。一日も早く新型コロナウイルス感染症が落ち着きますよう切に願います。

**感染症拡大防止に
ご協力ください**



（産業保健専門職 北野和子）

（参考）

*（1）「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律における新型コロナウイルス感染症患者の退院及び就業制限の取扱いについて」（令和2年2月3日健感発 0203 第3号厚生労働省通知）

* (2) 「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律における新型コロナウイルス感染症患者の退院及び就業制限の取扱いについて（一部改正）」（令和2年2月6日健感発 0206 第1号厚生労働 省通知）

** (3) 新型コロナウイルス感染症に関する企業の方向け Q&A（企業の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00007.html

促進員通信

令和元年度より、メンタルヘルス対策促進員として南信地区の事業所を訪問支援させて頂きあと少しで一年になろうとしています。不慣れな中で、先輩促進員やセンターのサポートを受けつつ、業務を一つ一つ自分の中に落とし込んできました。南信地区の様々な規模、業種の事業所に伺い、健康管理の現状を聞き取りながら、なるべく相手にアジャストした支援をするために、見えそうなメンタルヘルス対策のネタ（事例）を提供できるよう、自分の引き出しを増やすことが大切…と感じて情報収集を心掛けています。

『各事業所のリソースを有効に使い、尚且つ各事業所に適した支援』こんな風にお手伝いが出来れば、促進員としてのワークエンゲージメントを上げられそうです。



さて昨年秋～冬、2 箇所の事業所で初めての『セルフケアセミナー』を実施致しました。研修テキスト作成時、前段部分に日本の現状説明の為『日本の自殺者数の年次推移』を引用した際に、改めて情報を整理しました。「皆様ご存知のように1998年から連続14年は残念ながら年間3万人を超えるという高い数値を維持しましたが、その後は経済状況の変化や自殺対策、環境の整備等で減少を続け、近年は2万人程度に下がり…しかしながら日本の年間の交通事故死者数が平成30年；3532人で

ある事を思えば、単純に比較はできませんが、感覚的にはまだまだ多いですね。労働者割合は上昇となり…」などとお話をしました。そして今年1月の発表で、昨年の交通事故死者数はさらに減少して3215人となりました。日本の交通事故死者数は1995年当時にはまだ1万人を超えていましたが、その後の技術開発により車の性能が格段に上がったことが大きな要因で、シートベルト着用や飲酒運転の厳罰化・法制化・取締りなども功を奏し、結果として減少となったとのこと。（伊那警察署の交通専門官にお話を伺いました。）比べて、昨年2019年の自殺統計速報値ではやっと2万人を切り19959人と公表されましたが、データを遡るとどうやら40年以上2万人を切った事がなかった、のですね。

ついでに世界の中ではどうなのか、日本は自殺の多い国なのか、一応確認してみました。WHO 統計 & 公開自殺統計データ <人口10万人中の自殺率>2016年によると、196カ国中の14位。これはまた、残念。（但し統計の信頼性や更新頻度が国により異なる為、単純比較が難しくWHOでは順位付けしておらず、数値が高い順に指差し確認した結果です。）上位の国は新旧の社会主義国や紛争地域が多く、韓国4位は異質な印象（経済状況や失業率の悪化が要因か文化的背景か）、先進主要国の中では日本が不名誉なトップです。

勿論、自殺となると産業保健の分野ではありませんが、皆さん、どう思われますか？日本が自殺の多い国ならば、嫌ではありませんか？



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。



※長野産業保健総合支援センターより

飯伊地域窓口（飯伊地域産業保健センター）の岡田茂子コーディネーターは、令和元年度末をもって退任されますが、17年の長きにわたり、飯伊地域の労働者50人未満の事業場における産業保健活動の普及・促進にご尽力いただきました。誠にありがとうございました。

飯伊地域



下條村商工会移動相談

今年の2月に飯伊地域の運営協議会も無事終わり、コーディネーターに携わった年月を振り返ってみました。

私が、飯伊地域産業保健センターへ勤務したのは、センターが開設して4年程経過した時でした。前任のコーディネーターさんは、開設時の苦労話を「新規事業場の開拓は、電話で来所を勧めるより、まずは直接訪問することが必要と思い住宅地図、看板等を頼りに隈なく訪問した。しかし、まだまだ産業保健、産業医の言葉が耳慣れなくて、コーディネーターの訪問に

『何のセールス？』『押し売り？』という顔で『今は結構です。』『又考えておきます。』と言う事業場が多く、これから大切な時だと思う。」と話してくれました。

その時、私は、彼女が汗水流して一生懸命築いてくれた礎を崩してはいけない。私も一生懸命頑張らなければと気を引き締めた事を思い出します。

その頃に始めたのが、センターから離れている地域の下條地区で商工会議所を借りて、事業場の意見聴取を行う移動相談を実施しました。事業場には評判がよく今でも続けています。又、多くの住民にセンターを少しでも知ってもらおうと飯田市の「勤労者まつり」に参画しセンターの保健師の健康相談とセンターの紹介をしました。

そんな活動を重ねて行くうちに、徐々に事業場から「意見聴取をお願いします。」という電話が来るようになって来ました。そして、私が事業場へかける電話でも「電話を持っていたところです。」とか「健診結果が丁度届いたところです。予約を入れて下さい。」という返事が返って来るようになりました。

本当に就任当初には考えられない事でしたが、この幾年間で事業場の産業保健に対する関心度が如何に高まったかの表れだと思いました。仕事も忙しくなり、夢中で一日が終わっていきました。

当然、産業医の先生方、保健師さんも忙しくなります。先生方のおおよその特徴やら勤務日時を把握しながら相談日の調整をお願いすると、強引なお願いにも関わらずどうか調整して下さい、保健師さんも大変な日程でも調整をし、保健師としての業務を果たして下さいました。本当に感謝の気持ちで一杯です。

その他、年に1回のコーディネーター同士の交流会は、会議とは別で他のコーディネーターさんの顔を見る事が出来る一番の楽しみでした。

長野産業保健総合支援センターの皆様、コーディネーターの皆様、関係機関の皆様のご支援があってこそ長い間無事勤務する事が出来ました。感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

飯伊地域産業保健センター
コーディネーター 岡田 茂子



勤労者まつり健康相談

研修会報告

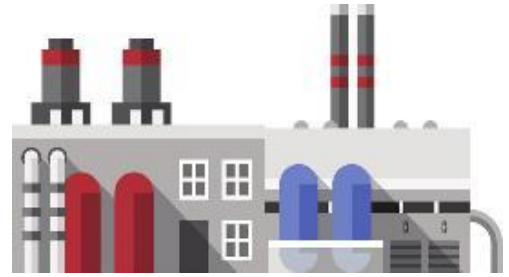
「騒音性難聴のメカニズムと騒音測定実習」 作業環境測定基準に基づく騒音測定方法及び評価方法の実習

講師：信州大学名誉教授 田口喜一郎先生、荻原労働衛生コンサルタント所長 荻原幸男先生 について報告します。

前半の医学的視点による講義では、騒音が人体に及ぼす影響や最近の症例など、超音波・低周波から受ける心理的

影響まで幅広く学びました。問題は後半の騒音測定だったと思います。長野と松本それぞれの研修会場に85dBから100dBの音が響くなか、参加者の皆さんには計測器で人生初の計測を体験していただきました。この爆音を会場に響かせるのにも許可が必要で、オフィスビル各階の人達に根回しを行って許容範囲であることのお墨付きを得たのでした。それはほんの1時間だから許せるのだと思いますが、毎日繰り返しの職場となれば話は別となってきます。安衛則の騒音の測定・対策に関する条文には、有害原因の除去 第576条：事

業者は有害物を取り扱い、ガス、蒸気又は粉じんを発散し、有害な光線又は超音波にさらされ、騒音又は振動を発生し、病原体によって汚染される等有害な作業場においては、必要な措置を…とあります。さらに強烈な騒音を発生する屋内作業場における業務に労働者を従事させるときは…隔壁を設ける等必要な措置と続きます。みなさまの職場環境はいかがでしょう？研修で騒音を演出した筆者は普段はとても静かな職場環境で過ごさせていただいていますが、電磁波や5Gへの移行、新型ウイルスの今後の変異が気になるところです。



研修会のご案内

今年の上半期も新たな試みは続きます！最近の企画会議では

「参加者が会社に持ち帰ってためになる研修とするには？」という議論が活発です。研修会終了時に毎回アンケートに協力いた

ただいてますが、もう少し具体的な事例を知りたい、産業保健研修会ならではの情報の提供を、といった要望もあればBCP

（事業継続計画）策定のアドバイスや法令順守の意識に乏しい

上司や経営者の対策はどうすれば良いかなど、切実な要望も多数でした。そこで令和2年度上半期はいくつかの“産保センターならではの”の企画をご用意しました。

長野県危機管理部の指導員と東京海上日動火災のインストラクターによる防災講座と事業継

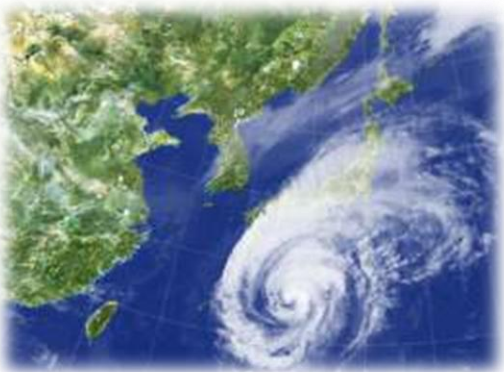
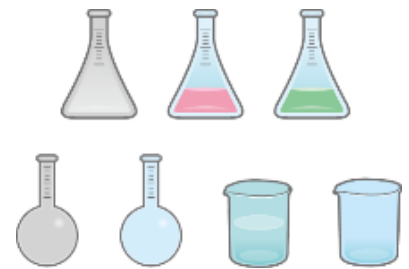
続計画策定の説明については、まさに昨今の災害に対する企業としての備えを学ぶものとして企画しまし

た。また、信州大学の名誉教授が女性の労働関連疾患を生物学的性差・社会文化的性差から説いた後、長野

労働局雇用環境・均等室の担当者より女性活躍推進法が求める行動計画を説明します。さらに、化学物質の

安全衛生管理をテーマに、実際に会場で有害物質を発生させて有害濃度を計測する体験実習を提供します。

これまでの手順や慣例が通用しない時代となってきました、今のうちにリスクに備えましょう。



産業医認定研修会

令和2年上半期の日医認定産業医研修会のお知らせ

- 5月28日(木)「集団分析結果の活用と職場環境改善」
ストレスチェックの結果と集団分析の味方と活用法
講師 株式会社コミュニケーションズ・アイ代表 伊藤 かおる氏 13:30~16:00
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 2.5 単位 岡谷会場
- 6月4日(木)「化学物質の安全衛生管理とリスクアセスメントの実習」
～安全衛生管理活動の基本及び検知管の使用法を実際に発生させた
有機化合物の蒸気等で気中濃度を測定する実習～
前半の講師 信州大学医学部産業衛生学講座 教授 塚原 照臣氏 13:30~14:30
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 1.0 単位 長野会場
後半の講師 荻原労働衛生コンサルタント所長 荻原 幸雄氏 14:30~16:30
日医認定産業医研修会 (生涯・実地) 単位数 2.0 単位
- 6月18日(木)「熱中症」～熱中症の発生機転と対策～
講師 信州大学医学部名誉教授 田口 喜一郎氏 13:30~15:30
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 2.0 単位 岡谷会場
- 7月13日(月)「職場で対応に苦慮するメンタルヘルス事例」
～傾向と対策～ 13:30~15:30 長野会場
講師 栗田病院 院長 倉石 和明氏
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 1.0 単位 (実地) 1.0 単位
- 8月4日(火)「職場におけるハラスメント防止対策について」
～職場におけるハラスメント対応の実務～ 長野会場
講師 長野労働局雇用環境・均等室 指導係長 吉田 佳奈代氏 13:30~15:30
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 2.0 単位
- 9月3日(木)「化学物質の安全衛生管理とリスクアセスメントの実習」
～安全衛生管理活動の基本及び検知管の使用法を実際に発生させた
有機化合物の蒸気等で気中濃度を測定する実習～
前半の講師 信州大学医学部産業衛生学講座 教授 塚原 照臣氏 13:30~14:30
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 1.0 単位 松本会場2
後半の講師 荻原労働衛生コンサルタント所長 荻原 幸雄氏 14:30~16:30
日医認定産業医研修会 (生涯・実地) 単位数 2.0 単位 松本労働基準協会新庁舎2階
- 9月17日(木)「女性労働者の健康保持」労働関連疾患と生物学的性差、社会文化的性差の関係
前半の講師 信州大学医学部名誉教授 田口 喜一郎氏 13:30~15:30 上田会場
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 2.0 単位
後半のテーマ「女性活躍推進法について」～職場における女性の活躍推進の実務～
講師 長野労働局雇用環境・均等室 指導係長 吉田 佳奈代氏
日医認定産業医研修会 (生涯・専門) 単位数 1.0 単位 15:30~16:30

編集後記

改めて、長野産業保健総合支援センターは、労働者の健康管理、健康教育その他の健康に関する業務について、事業者・産業医など産業保健関係者が行う自主的な産業保健活動を支援することや、各地域の労働者数50人未満の小規模事業場の事業者・労働者に対して健康相談を行うなど、無料の産業保健サービスを提供することで、産業保健活動の活性化を図り、もって、労働者の健康確保を図ることを目的に事業運営しておりますが、ここで、新年度のセンター事業実施計画を簡単にご説明させていただきます。

令和2年度においては、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、長時間労働者の健康確保対策やメンタルヘルス対策等への取組のほか、傷病を抱える労働者の健康確保対策として、治療と仕事の両立支援を推進する必要があります。当センターの重点的取組事項として、

- (1) 治療と仕事の両立支援
- (2) 産業保健活動の活性化
- (3) メンタルヘルス対策
- (4) 副業・兼業の促進

の4点を推進してまいります。

(1) 治療と仕事の両立支援については、引き続き「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」の周知徹底のため、研修会・セミナーの開催や、事業場への個別訪問を積極的に行います。また、がん拠点病院等医療機関に設ける出張相談窓口の更なる周知や増設を行い、相談対応や個別調整支援を進めます。さらに、本年9月5日（土）に長野市において「両立支援コーディネーター基礎研修」を開催します。申込みは、6月1日からとなっております。詳細は（独）労働者健康安全機構本部のホームページをご確認ください。

(2) 産業保健活動の活性化については、改正労働安全衛生法を踏まえた産業医活用の研修会・セミナーを県内各地で開催するとともに、衛生委員会の活性化を図るための研修会・セミナーを開催します。また、県内9箇所地域窓口においては、引き続き労働者50人未満の事業場に対する健康相談、長時間労働者やストレスチェック制度高ストレス者に対する面接指導、事業場訪問等を重点的に実施します。

(3) メンタルヘルス対策については、引き続き中小規模事業場を個別訪問し、メンタルヘルス対策への取組支援を行います。特に、ストレスチェック制度に係る支援では、実施結果を踏まえた職場環境改善の支援を行うとともに、集団分析及び職場環境改善の研修会を開催します。また、メンタルヘルス対策に係る助成金の利用促進を図ります。

(4) 副業・兼業の促進については、労働者が主体的に自らの働き方を考え、選択できるよう、副業・兼業を促進することが重要であり、一般健康診断などによる副業・兼業を行う労働者の健康確保に取り組む事業場に対して、その要した費用の助成する制度を創設することとしております。機構本部での詳細が決まり次第、ご周知させていただきます。

以上、個別支援の申込みや研修会・セミナーの参加申込み等がございましたら、お気軽に当センターまでご連絡ください。

新年度も積極的な事業運営を行ってまいりますので、皆様には、引き続きのご理解・ご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。（副所長）

