

所長通信

前回の信州さんぽでは慢性腰痛について書いたのだが、どこかのコラムで見つけ好事例とし記載した、ミステリー作家の夏樹静子氏の経験談があまりにも簡潔だったので、そんなものかと誤解されかねないと心配になったことから、著書「腰痛放浪記 椅子が怖い」(新潮文庫)を引用し紹介したい。

「約3年にわたる原因不明の奇怪な激しい腰痛と、それに伴う奇怪とさえ感じられるほどの異様な症状や障害に悩まされた。考えられる限りの治療—最後に、どうしても最後まで信じられなかった唯一の正しい治療法に辿りつくまで—を試みたがなにひとつ効なく、症状はジリジリと

不気味に増悪した。私は心身ともに苦しみ抜き、疲れ果て、不治の恐怖に脅かされて、時には死を頭に浮かべた。」と坐ることもできず、横向きに寝て、ボール紙に張り付けた原稿用紙に書き綴った、とすさまじい状況をまえがきで述べている。

「この記録は、もしかしたら私の遺書になるかもしれないし、あるいはまた、私自身の回生のきっかけになるかもわからない。」と始まる。そして整形外科診療を嚆矢として婦人科、灸頭鍼、護摩焚き、プールの筋トレ、カイロプラクチック等々の試み・施療等、さらにはうつ病といわれ抗うつ病薬の投与まで。しかしいずれも全くの効果が認められなかった。しかしあるきっかけで心療内科の平木英人氏に遭遇した。その病状・経過や本人の性格等により「心身症」と診断される。そして「あなたのようなせっかちで思い込みが強く、心身相関の意識も薄く、一般的な説明、説得ではとても受け付けないような人には、その硬い頭を柔軟にして他人の話に素直に耳を傾けさせるためには絶食療法しかないと考えています」と森田療法に基づいた絶食療法が入院により開始された。戸惑いながらも、悔悟と期待に行きつ戻りつしながら。作家夏樹静子に決別し主婦出光静子に戻った彼女は腰痛を克服したのである。



さて筆者は昨年4月、IgG4関連疾患で1か月の入院を余儀なくされた。振り返ると一昨年の秋ごろより味覚の異常が生じた。塩分や甘味に対しだんだんと敏感になり、さらに好みのビールの苦みが強く感じられ、専らレモンサワーやワインに代えアルコールを嗜んでいた。今思うに、これは糖質制限の良い影響などと吹聴していた自分が恥ずかしくなる思いだ。しかしこれはまぎれもなく病気の始まりだったのだ。この疾患は涙腺、胆管、甲状腺等々身体各所を広範囲に侵すようだ。その初期の徴として筆者の場合は病変が顎下腺に限局していて、その働きの機能低下として味覚異常になったのだ。しかしその関係が気づかないまま病勢は漸次進行し、唾液の減少、激しい口腔の乾燥、食欲の減退と、さらに水分摂取も思うに任せず、



入院時は70kg近い体重が50kg半ばまで落ちて骨と皮ばかりになり、車いすでの入院となったのである。この疾患は最近中高年にみられ、自己免疫疾患と考えられている。その経過を披露したいが、ここで展開したいのはいうまでもなく「病は気から」である。病気になると多くの人はなぜ自分だけがこの病気になったかと考えるようだ。小生も病勢が落ち着き、仕事に復帰し始めたころご多分にもれず考えた。この疾患は今のところ原因不明とされているが、ふと5年前の妻の死去がきっかけではないかと思



った。心理学者ホームズの「生活上のイベントの評価尺度」によれば(これには生活の上での出来事に点数をつけその合計でストレスとしての重みを加えて、個人であるいは集団で分析・評価するものである。すなわち結婚を50点に設定し、配偶者の死を100点にそして退職に45点さらに上司とのトラブルで23点等々43項目にそれぞれ点数がつけられている)、配偶者との死別は最も大きなストレスになりうるのだ。病気はできれば罹りたくないものかもしれない。しかし多くは予防できないのではないか。この病気で学んだことは病気にはほとんどすべて予兆があるということ、さらにストレスがその関与の程度が大きさは測れないもの、前途の夏樹静子氏の話もそうであったように、その発症に深くかかわっているということだ。(所長 碓 暎雄)

相談員通信

コロナ禍の中の保健指導で感じること

産業保健相談員(産業医学担当) 水木 将



コロナ禍の影響が始まって1年以上が経過し、在宅勤務など労働環境もコロナ禍前とは大きく変化しました。コミュニケーション、メンタルヘルス、勤務時間管理、運動習慣といった、生活に関する多数の影響が指摘されています。当然、保健指導もコロナ禍とは切っても切れない関係となりました。(株)日本総合研究所の企業アンケートによると、継続が難しかった健康経営施策の課題として生活リズムの崩れや受診のためらいなどがあると指摘されており、現在もその課題は継続しています。実際に産業医面談する中

でも、「受診を考えたが、以前よりもコロナ感染が怖いので落ち着くまでは受診したくない」、「ジムに行っていたが、頻りに閉鎖されて機会を失い、運動しなくなった」という声を良く聞きますが、これらの声は今まで保健指導にあまり積極的でなかった方からも聞かれるようになりました。健康意識が全体を通して向上していることは間違いのないと思います。

このような時勢では、保健指導が必要な方への提案方法も時勢を踏まえた(予想した)上での変化を想定することがより必要です。例えば、運動習慣についてもジムを利用している場合は、緊急事態宣言など社会情勢に大きく影響を受ける可能性があるため、施設利用以外の方法も提唱するなど、コロナ禍でも問題なく継続出来るように一緒に考えることがより重要です。受診勧奨も同じです。前述の通りコロナ禍の影響は、受診をためらう理由として大きな問題です。コロナ禍の状況が読めない現状では、そのような方は、必要性をわかりやすく説明すると同時に、受診のタイミングを逃さないようにアプローチすることが重要と思っています。健康意識が上昇している今だからこそ、自分で継続するための後一押しさえあれば、コロナ禍でも保健指導は問題なく行えると考えます。



また、保健指導を行う専門職側は、いかに効率的に行うかが重要です。保健指導の中で感染症対策も大きなウェイトを占め、生活習慣病対策や健診業務など他の時間が圧迫される状況は否めません。コロナ禍の下で発展したオンライン会議などを効率的に使用する、など専門職が「より効率的に働ける場」を企業側や専門職自ら検討し実践する必要があります。

このコロナ禍だからこそ、保健指導対応は、特に時勢を予想し、機を逃さぬように行うことが必要であり、保健指導対象者や専門職が互いに自力で健康改善に結びつくための手段を常に考えていくようにすることが、これからの時代はより必要になると感じます。



特別寄稿

「チューイカン吉」から全国労働衛生週間へ

長野労働局労働基準部健康安全課長 金子 隆太郎

長野労働局労働基準部健康安全課長の金子です。今年の4月から長野に参りまして、今回で2回目の寄稿になります。

前回の寄稿では職場における熱中症対策について紹介させていただきました。この原稿を書いている、8月時点では、ある日から突然朝晩が涼しくなったという体験に驚いていますが、昼間はまだまだ暑いと感じています。今回の「信州さんぽ」が皆さまのところに届く時期(9月末頃?)の気候はどのような感じでしょうか。私にとっては毎月が「長野での初めての〇月」となりますので、なかなか想像もつきません。

熱中症は、直近で平成 30 年と令和元年に亡くなられている方がいるなど、適切に対応しないと命の危険があることから、長野労働局では予防対策の注意喚起を、特に7月・8月は重点的に行っています。注意喚起にあたって大活躍してくれたのが、厚生労働省本省の熱中症予防担当者が自ら描いた、「チューイカン吉」です。チューイカン吉は、ソーシャルメディア上の厚生労働省公式アカウントや、リーフレットなどに今年から登場し始めたものですが、長野ではチューイカン吉をさらに前面に押し出すこととしました。目を引くかたちで、親しみやすさや楽しさも感じていただきながら、熱中症予防についてご認識いただけるのではないかと考えたためです。長野ヘルメットや長野腕章を着用して長野化したチューイカン吉を、リーフレットや長野労働局職員が着用している腕章に登場させるなどし、熱中症予防対策を呼びかけてまいりました。

一部の報道記者さんにもチューイカン吉に大変深い興味を示していただき、新聞記事でご紹介いただくなど、ブレイクの兆しもあったのですが、そうこうしているうちに時が経ち、熱中症の危険自体が段々と和らいできたと感じています。(少し残念でもあります。熱中症予防の観点からは、気候が穏やかになることは何よりもありがたいことと思っております。)

チューイカン吉の出番がなくなってきた中、9月には令和3年度全国労働衛生週間の準備期間が始まっています。今年は、コロナ渦における2度目の全国労働衛生週間ということになりますが、全体のスローガン「向き合おう！ ころとからだの健康管理」のみならず、コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた副スローガンとし

長野も夏は暑いのに！
熱中症予防対策
ヨシッ！



渴く前に飲む！



チューイカン吉

WBGT値、確認ヨシッ！



ご安全に！！



て「うつらぬうつさぬルールとともに みんなで守る健康職場」が設けられている点が、例年と違うところです。

今年は、新型コロナウイルス感染症に係る労働災害の件数が非常に多くなっており、言うまでもないことではありますが、職場における感染拡大防止対策が大変重要です。「令和3年度全国労働衛生週間実施要綱」にも示されていますが、「取組の5つのポイント」に基づき職場内の対策実施状況をご確認いただきながら、「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用し、対策を進めていただければと思います(いずれもウェブ検索によりご参照いただけます)。長い闘いが続いています、引き続き対策の徹底をよろしくお願いいたします。

また、今回の「信州さんぽ」が皆さまのところに届く時期はちょうど全国労働衛生週間の本週間が始まる直前かと思えます。本週間に実施することとして、「令和3年度全国労働衛生週間実施要綱」では事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視などが示されています。皆さまにおかれては、事業場における労働衛生活動の向上のため、積極的な取組をよろしくお願いいたします。

最後に、チューイカン吉ですが、また来年も、熱中症の季節の到来とともに出現するかもしれません。それまで覚えておいていただけますと大変うれしく存じます。



促進員通信

「病気になっても安心して働ける職場づくりをめざして」

2016年2月に厚生労働省が「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」を作成してから5年が経過しました。2019年10月に長野産保センターが行ったアンケート結果によれば、県内企業において、両立支援の言葉の認知度は80%超ですが、実際に取り組んでいる企業は約30%とまだまだのようです。

両立支援は、就労継続を希望する従業員からの申出により実施されることになっており、休職や退職を選択した人を無理に出勤させて何としても働いてもらう、というものではないのですが、人手不足により職場復帰が早すぎたという例も一部あります。ただ、多くの相談事例はその逆で、治療がひと段落して医師から職場復帰可能の診断が出ているにも関わらず、休職期間を延長したり、休職期間満了で退職となってしまうというケースが少なからずあります。お話を伺っていると、本人からの情報が会社側にきちんと伝えられていなかったり、会社側が情報をきちんと収集できておらず、不安が先行してそのような判断に至っている状況があるようです。



事業場における両立支援のキーワードを上げるとすれば、「連携」「対話」「情報収集」かと思えます。医療専門のスタッフが常駐しない中小企業においては特に、わかりにくい病気や治療方法のことは本人からしっかり話を聞いて、医師から出される意見を就業上の措置に取り入れるということが必要になります。本人、主治医、家族、職場の上司等関係各所との連携、対話を通じて必要な情報を収集し、就業上の措置を決定していく過程で、お困りのことがあればぜひ私ども両立支援促進員を活用していただき、大切な従業員が仕事を続けられる方法を一緒に考えていければと思います。

(両立支援促進員 五味 史江)

※両立支援の基本的な流れは最終ページに記載しております。



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。

小諸・佐久地域



小諸・佐久地域産業保健センターは、小規模事業場の事業者及び労働者からの相談対応は年間計画を年度当初に地域運営協議会の承認をいただき実施しております。

この内容は、小諸北佐久医師会館と佐久医師会館を会場として、原則週一回登録産業医 18 名が年間 2 回から 3 回会場へご足労いただいて健康診断の結果についてご意見をいただくと共に 2 名の保健師がそれぞれ必要な資料をお渡しして相談等に応じておりますが、医師のご意見等が正しく本人に伝達されて本人が確実に実行していただいているか？「健康は自己責任」とは言われますが事業主の従業員に対する健康管理は事業主の責務とされております、事業運営上従業員は掛替えのない大事な財産です。



浅間山

新型コロナ対策はいつまで続くのですか？新型コロナ対策費用は現在個人の負担は無しで、政府が負担していますが将来的には国民にその付けが来ることは明らかです。



美笹深宇宙探査用地上局

テレビのインタビューで混雑の様子を聞かれて「混雑していますねー」他人事のような回答をしているところが映されることがありますが、そのあなたのような人が問題なのではないでしょうか、外出は「必要最小限にさせていただきたい」と行政がお願いしますが都会の混雑を見るにご理解いただけていない。

小職の提案ですが、1) 高速道路は産業だけが利用可能。2) 新幹線等電車は平常ダイヤの半分以下の運行。3) 観光地の駐車場は全て閉鎖。4) 燃料は産業用以外税金を現行の 3 倍(灯油と軽油のように)。の施策により人の流れを少なくする、などは乱暴でしょうか「ロックダウン」よりは実効性が高いと思いますがいかがでしょうか、「命と暮らしを守る」の言葉だけではなかなか実行されません、ワクチンの効果も半年位のようなので、観光立国も新型コロナ対策が確立するまで待つ。

新型コロナは、小職の作業に大変な障害となっております、健康診断が実施不能(遅れた部分が後に集中する)、対面の相談が不能(郵送等による健康診断結果票の預かりの管理責任)、面談会場の感染防止対策等は重圧です。

今年の夏は、早い梅雨明けではありましたが、戻り梅雨が長く甚大な災害も発生しました、そろそろ秋風も感じる今日この頃です、スポーツに観光にと良い季節になりますが秋を満喫できる日が来ることを念じております。(執筆 8 月下旬)



ハヶ岳とソフトクリーム

小諸・佐久地域産業保健センター
コーディネーター 須藤 馨

ご存じでしたか？

産保センターとは、とりあえず相談するところ なんです。

当たり前のことを、あえて書かせていただいておりますが、産保センターの知名度はまだまだ低く、「産保センター？それ何？」なんて言われる人が結構いらっしゃいます。また、推進センターの時の名残でセンターは50人以上の事業場しか利用できないと誤解している声もききます。この通信を見ていただいている方は、産保センターを有効に活用していただいている方々と、感謝しております。

産保センターを主に活用いただく方は、…事業主さんや産業保健関係者となります。(個人の相談やカウンセリングは受け兼ねますが、両立支援については、労働者もご利用できます)センターのご案内のチラシはたくさんあります(下記は一部)が、「産業保健で困ったら産保センターへ電話する」程度の軽い感覚でよろしいかと思えますし、当センターで埒が明かないことは、しかるべきところへ繋がりますので、まずは電話一本いただきと思っています。スタッフ一同丁寧に対応させていただきます。



サービスは無料です。

治療と仕事の両立支援サービス
両立支援についてご相談ください
～治療(がん等)を受けながら安心して働く職場づくりのために～

労働者	事業者
病気(がん等)と仕事の事で、1人で悩んでいませんか？	従業員の病気(がん等)への対応で困っていませんか？
治療と仕事を両立できるか不安	会社に相談窓口必要？
病気の事を会社にどう伝えれば・・・	社員が「がん」と伝えてきたが、どう対応すれば？

長野産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策支援

この事業は、メンタルヘルス対策の総合相談窓口として各種の相談に対応するとともに、事業場のメンタルヘルス対策支援等に対する助言及び事業場、相談機関、医療機関等のネットワークの構築等を通して、職場でのメンタルヘルス対策の推進を支援し、労働者の心の健康の保持増進を図ることを目的としています。提供されるサービスはすべて無料です。お気軽にご利用ください。

*****メンタルヘルス対策相談員・メンタルヘルス対策促進員*****
は所属のメンタルヘルスに詳しい専門家です。

1 **産業保健関係者に対する専門的研修等**

産業医、保健師、看護師、衛生管理者等を対象とした、産業保健に関する様々なテーマの研修を実施しています。

※研修スケジュールは、長野産業保健総合支援センターホームページによりご確認ください。

産業保健関係者
どなたでも

50人未満の事業場
限定

2 **健康診断結果についての医師からの意見聴取**

健康診断の結果、異常の所見があった労働者に関して、健康保持のための対応策などについて、事業主が医師から意見を聴くことができます。

研修会レポート

今回も産業保健研修会について、少し紹介させていただきます。

研修会報告

7月8日実施の研修会「職場のハラスメント問題とその対策」についてご報告します。

講師はオフィス カコマ 代表 御子柴 由紀子 先生です。この研修はオンラインで実施されました。「Cisco-Webex Events」というオンライン会議システムを使用し、講師からの一方向配信で講義が行われ、質問はチャットでお寄せいただくような形で行われました。



ハラスメントについては企業にとって重要な課題の1つであり、関心が多いテーマでもあり、当センターにも研修に関する問い合わせがよくございます。

今回の研修では、知識的なことに加え、人事労務担当者等が相談対応を行ううえでの心構えや留意点、そして、具体的な事例もいくつか取り上げて解説をいただきました。

ご参加いただいた方からは、「具体例が多くすぐ実践に生かせる内容でした」「今後何が必要で、何をしなければならないかが明確になりました」「実例を含めわかりやすい表現だったので、理解が深まりました。」「社内研修を実施しようと思っているうえで、参考になった」「対応の留意点や対応困難ケースの事例は大変役立つものでした。」などの感想をいただき、たいへん好評でした。また、御子柴先生の話は非常にテンポが良く、たいへん聞きやすく分かり易いため、また受講したいというご意見も多く寄せられました。

なお、御子柴先生の同テーマの研修会は下半期にも計画していますので、今回受講できなかった方やもう一度受講したいという方など、是非、参加をご検討いただければと思います。

研修会の今後

日頃は当センターの産業保健研修会にご参加いただきありがとうございます。今年度も4月より新型コロナウイルス感染症に配慮しながら県内各地で研修会を実施させていただいていたところですが、お盆辺りから県内でも感染者が急激に増え、集合形式での研修会を実施することが非常に困難な状況となってしまいました。

そのようなことから、8月及び9月の研修について、オンライン研修(オンラインが不可能な研修は中止)に切り替えて実施することになりました。受講申込みをいただいていた皆様には、急遽の変更となり、たいへんご迷惑をおかけしまして申し訳ありませんでした。

また、下半期研修会(10月～翌年3月)の計画についても、オンライン研修が例年より多くなっています。詳しくは、同封の「産業保健研修会のご案内」をご覧くださいと思います。オンライン研修に関しては一長一短があると思いますが、会場までの移動が不要、遠くでも受講できる、ということが最大の利点ですので、是非、皆様にはお気軽にご参加いただきたいと思います。

ここで1点お願いです。オンライン研修にお申込みの方に事前にお送りする案内メールについては、必ずご確認ください、各自でご準備のうえ受講をお願いします。すでに何度かご参加いただいている方は大丈夫かもしれませんが、当センターの研修を初めて受講されるという方(もちろん初めての方、大歓迎です!)には、なかなか参加方法が分かりにくいかもしれません。接続テストも行ってありますので、時間に余裕をもって参加していただきますようお願いいたします。せっかくお申し込みいただいたのに、上手く参加できなかった…となるとこちらとしても非常に残念ですので、何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



(労働衛生専門職 研修担当)

