

健康を大切に。環境を大切に。

中部公衆だより



Photo : 遠山郷下栗の里の紅葉



一般財団法人
中部公衆医学研究所

挨拶



飯田市立病院 名誉院長
秋田県仙北市仙北市病院事業管理者
学校法人 松本歯科大学特任教授 (外科学)
一般財団法人 中部公衆医学研究所 理事

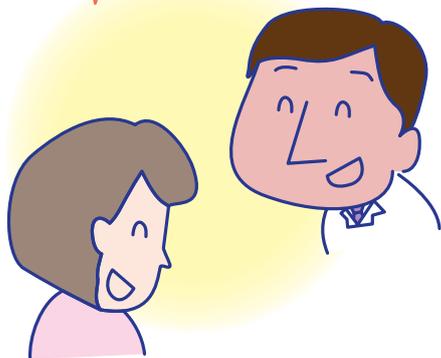
医学博士 宮川 信

あいさつは人と人とのコミュニケーションに必要なことだと思う。朝は「おはようございます」、昼は「こんにちは」、夕は「おつかれさま」、夜は「おやすみなさい」などなど。こんなことはどうだっていい、と考える人がいると思うが、私は人にとって大切なことだと認識している。

私どもの病院(飯田市立病院)では、QCサークル活動で「あいさつ」をとりあげたことがある。朝、病院の職員二人ずつが職員玄関に立って、「おはようございます」を出勤時、一人一人に1ヶ月間、6ヶ月に渡って行った。何かあいさつすると、1日が明るくなる思いがする。

私どもの病院でも、そのサークル活動をする前、近頃の若い者と言いたいのだが、年をとった人も、私が職員に「おはようございます」と言っても、後になってから「おはようございます」という人がいたり、もっとひどい人は、聞こえないふりをして通り過ぎていく人もいる。とく

おはようございます



に目立つのは、研修生、実習生に多いような気がする。このような人は、良い医師、看護師にはなれないと思う。

私がアメリカ・アラバマ州バーミングハム大学病院にいたとき、バーミングハムの街全体が大学の敷地のように広いところだが、私の知らない人すべてが“Good morning, Dr.”と言ってくれる。私もすばやく“Good morning. How are you?”と言り返す。すると相手は、“I’m fine thank you. Aren’t you?”と返してくる。私は“I’m fine.”と答える。街中が大学のようなもので、ばかでない。そういうこともあるが、私はすぐ日本から来た医師だと認識しているのであろう。これはお国がらだと言ってしまっても良いのだろうか。私はいつも、あいさつをするように心掛けている。そして寝不足のときや、疲れが残っているときや、風邪ぎみのときなど、すっきりしないときもあるが、“I’m fine thank you.”と言うと、身体のもやもやが不思議と消えて、fineになるものだ。

職場における 腰痛予防対策指針について



医師 牧野茂徳

職場での腰痛は、4日以上 of 休業を要する職業性疾患の6割を占めています。そして、近年、高齢者介護などの社会福祉施設での発生件数が増加しています。腰痛の発生要因は、多元的で作業様態や労働者等の状況と密接に関連し、変化することから、職場における腰痛を効果的に予防するには、労働衛生管理体制を整備し、多種多様な発生要因によるリスクに応じて、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を総合的かつ継続的に、また事業実施に係る管理と一体となって取り組むことが必要であります。

この度、厚生労働省は、19年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針」を改訂しました。この指針の内容は、以下のとおりとなっています。

1 一般的な腰痛予防対策の総論

- (1) はじめに(指針の趣旨・目的等)
- (2) 作業管理(自動化・省力化、作業姿勢等)
- (3) 作業環境管理(温度、照明、作業床面等)
- (4) 健康管理(腰痛健診、腰痛予防体操等)
- (5) 労働衛生教育(腰痛要因の低減措置等)
- (6) リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステム

2 作業態様別の対策

(腰痛の発生が比較的多い5つの作業)

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 立ち作業(製品の組立、サービス業等)
- (3) 座り作業(一般事務、VDT作業、窓口業務、コンベヤー作業等)
- (4) 福祉・医療分野等における介護・看護作業
- (5) 車両運転等の作業(トラック、バス・タクシー、車両系建設機械等の操作・運転)

これらのうちで、健康管理の中の健康診断、特に定

期健康診断と事後措置について見ます。

重量物取扱い作業、介護・看護作業等腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、当該作業に配置する際及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、次のとおり医師による腰痛の健康診断を実施すること。

定期健康診断

- (イ) 定期に行う腰痛の健康診断の項目は、次のとおりとすること。
 - a 既往歴(腰痛に関する病歴及びその経過)及び業務歴の調査
 - b 自覚症状(腰痛、下肢痛、下肢筋力減退、知覚障害等)の有無の検査
- (ロ) (イ)の健康診断の結果、医師が必要と認める者については、次の項目についての健康診断を追加して行うこと。
 - a 脊柱の検査:姿勢異常、脊柱の変形、脊柱の可動性及び疼痛、腰背筋の緊張及び圧痛、脊椎棘突起の圧痛等の検査
 - b 神経学的検査:神経伸展試験、深部腱反射、知覚検査、徒手筋力テスト、筋萎縮等の検査なお、医師が必要と認める者については、画像診断と運動機能テスト等を行うこと。

事後措置

事業者は、腰痛の健康診断の結果について医師から意見を聴取し、労働者の腰痛を予防するため必要があると認めるときは、作業の実施体制を始め、作業方法等の改善、作業時間の短縮等、就労上必要な措置を講ずること。また、睡眠改善や保温対策、運動習慣の獲得、禁煙、健康的なストレスコントロール等の日常生活における腰痛予防に効果的な内容を助言することも重要である。

【参考資料】

厚生労働省の改定された「職場における腰痛予防対策指針」に関する資料



平成25年度全国労働衛生週間が始まります

スローガン：「健康管理を進める 広げる 職場から」

準備期間：平成25年9月1日～平成25年9月30日 実施期間：平成25年10月1日～平成25年10月7日まで

今年も上記の日程で労働衛生週間が実施されます。この活動は昭和25年より今年で35回目の開催であり、日々の中では忘れがちな労働衛生について、労働している全ての方々が見直しできる良い機会とされています。この活動は、主催者は厚生労働省と中央労働災害防止協会ですが、実施者は各事業所のみなさんです。是非何らかの活動をご検討ください。

今回の趣旨は、一般健康診断の有所見者の数がなかなか減らないこと、職場における精神障害等の数が過去最高となっていること、最近問題となりました印刷事業場での労働

災害を始め、化学物質への関心をより強めなくてはならないこと等から、スローガンを上記のものに決定しているとのこと。"職場から"の言葉がありますので、会社側が規制又は規定するような内容だけではなく、労働現場よりの「健康管理をこうして行きたい」という自主的な言葉や活動も重要であり、裏を返せば会社側がその様な活動を促せるほどの教育や啓蒙を現場職員に行わなくてはならないということと思われます。

実施要綱には、期間中に事業者が以下のことを行うようにと指示されています。

週間中

- 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他の労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

準備期間中

- 下記の点検を行い、労働衛生水準の向上を図る
- 健康管理の推進
- 労働者の心の健康の保持増進のための指針等に基づくメンタルヘルス対策の推進
- 作業環境管理の推進
- 労働衛生教育の推進

等全23項目

このような専門的な話題に関して、どのような活動を行ったら良いか戸惑っておられる担当者の方も多いことでしょう。私どもも中部公衆医学研究所では、日頃お世話になっている健康診断や作業環境測定の数値に基づいて、私どもにしかできないお手伝いをさせて頂ければと思っております。

中部公衆医学研究所でお手伝いできること

- 特殊健診結果の見方や、衛生管理の手法等に関する講話及び相談…医師
- 一般健診結果の見方を始め、生活習慣病等の各種病気の予防に関する講話及び相談…保健師
- 生活習慣病予防と改善に向けての食事の講話及び相談…管理栄養士
- メンタルヘルスに関するチェックからケアまで 事前にチェックシートにご記入頂き、その解析と保健師によるケアまでを行います
- 作業環境測定結果の見方や、環境改善の手法に関する講話及び相談…作業環境測定士

この他にも、ご相談頂ければきっとお力になれるものがあると思います。未だ週間中に何をするか決まっていない事業者さんは勿論、週間以外での実施をご検討されている事業者さんへも対応できますので、是非ご検討頂き、私どもにみなさんの事業所の労働衛生の向上に寄与させてください。

ご連絡先 (一財)中部公衆医学研究所 健康づくり部 電話 0265-24-1505



昨年引き続き今年の夏も日本列島を猛暑が襲い、9月に入ってもなお暑い日が続いております。しかしながら朝晩は涼しく、体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分御留意ください。この度の発刊に関しましても様々な皆様から御協力頂きました。心より御礼申し上げます。(機関紙発行委員会)

中部公衆だより
第3号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>
健康づくり部 企画情報課：(0265)24-1505 健康相談課：(0265)24-1507 環境衛生部：(0265)24-1509