



独立行政法人 労働者健康安全機構
山形産業保健総合支援センター

職場における産業保健活動を無料で支援します。

TEL. **023-624-5188**
受付時間：平日8:30～17:15

 さんぽ山形メールマガジン 第158号

2021/04/26

■Yamagata■

山形産業保健総合支援センター メールマガジン 第158号

2021年4月26日 発行

■Yamagata■

日頃より当センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

本日は「さんぽ山形メールマガジン」の第158号をお届けいたします。

今年度も研修会・セミナーにつきましては、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を確実に講じながら開催するとともに、WEBによる研修会等も企画して参ります。

随時ホームページ等においてご案内いたしますので、ご参加くださいますようお願いいたします。

☆☆

〇〇産業保健相談員からの寄稿〇〇

今回は当センターの産業保健相談員である河合直樹氏（担当分野：労働衛生工学）からの寄稿文をご紹介します。

-----*

「STAY HOMEその後」

産業保健相談員（衛生工学担当） 河合直樹

昨年8月27日のさんぽ山形メールマガジン150号に「STAY HOME成果中間報告」を投稿させていただいた。その中で、コロナ渦の中、「健康づくり」を目的にランニングを始めたこと、約5か月（令和2年1月～5月）の累積走行距離約500kmの成果として、体重は74kg⇒67kg、体脂肪は26%⇒22%、血圧（mmHg）は、伸縮期（朝）：133⇒115、伸縮期（夜）：125⇒116、拡張期（朝）：94⇒78、（夜）：87⇒78といずれも大幅に減少し、健康増進面で大きな成果があったと報告した。今回は、その後、どうなったか続報として報告する。

結論から言うと「ろくなことがなかったけど結果オーライ」ということになるうか。実は、その後、三度入院した。いずれもヘタをすればあの世行きぐらいの病気である。最初は硬膜下出血。これはランニングとは直接関係はない。STAYHOMEの憂さ晴らしというわけ

ではないけれど、4月のある日、少人数での飲食の席で少々飲み過ぎ、自宅のトイレで昏倒し頭を強打したらしい（その辺の記憶はない）。その後、軽い頭痛を感じることもあったが普通に生活が続けていた。6月に入って、ランニング中など、平坦な道でも躓いて転びそうになったり、靴下を履くのに手間取るようになり、かかりつけ医の紹介でCTを撮ったら、頭が真っ白状態で、すぐ緊急手術となった。頭蓋骨の2か所に穴をあけ、内部に溜まった血を抜いて、すっかり回復。後遺症もなく、2週間で退院できた。その後は、当然ながら"断酒"となった。

7月に入って、少しずつランニングも再開し始めたところ週末、その日はやけに蒸し暑い日だったが、いつものように夕方からランニングスタート。数百メートルも走らない内に意識が朦朧としてきて立ち止まり、引き返そうとしたものの、意識喪失して昏倒。国道沿いの歩道を走っていたので、異常に気が付いたドライバーがすぐに救急車を手配してくれた。ほどなく意識を取り戻して、自分で家族に連絡を取り、駆け付けた家内とも「多分熱中症だね」などと会話をしたが、一応、救急車に乗って、済生館の救急外来で診察を受けた。その結果は、意外にも「急性心筋梗塞」。走る前に少しか胸部に違和感があったことを救急隊員に伝えていたこともあり、たまたま当直だった循環器科の医師が診てくれて、冠動脈4か所がほとんど閉塞していることが判明。直ちに、閉塞状態にある冠動脈の2カ所にステント処置をしてくれた。残る2カ所については、しばらく間をおき、再度状況を見た上で処置をすることになった。その後、11月に再び入院。残った閉塞箇所を再び検査して1カ所にステント処置を取り、後は薬で治療ということになった。その後は順調に経過している。以上が三度の入院の概要である。

確かに健康診断において、継続的に血中脂質での指摘受けてはいたが、心電図で有所見となったことはなく、比較的過激な運動をしても心臓に異常を感じたことは一度もない。急性心筋梗塞は、まさに"青天の霹靂"であった。担当医によれば、発症後2時間以内に適切な処置を受けられるかどうかで予後の状況が決まるそうである。まさに運次第なのだ。

今もコロナ渦の中、週1〜2回のランニングは継続している。体重はややリバウンド気味だが、なんとか68kgを維持。血圧もほぼ正常範囲内にある。ランニングと心筋梗塞との因果関係については良く分からないが、急激な体重減少が引き金になった可能性はあると思っている。しかし、ランニングをしようがしまいが、近い将来、急性心筋梗塞を発症した可能性は非常に高い。今回は、様々な幸運が重なって、たまたま命を長らえることができたのだと思う。きっと神様が「もっと世の中のため働きなさい」と判断してくれたのであろう。神に感謝しつつ、治療のおかげで伸びたであろう何年かの寿命を無駄にせず有効に使おうと思っている。

-----*

〇〇ごあいさつ〇〇

このたび、産業保健専門職として入職しました渋谷と申します。
これまでは都内の大学病院や総合病院、健診センターで主に看護師として勤務して参りました。コロナが蔓延し労働環境や日常生活等において様々な変化があり、これからの自分の仕事の目的を考えた時に、地元で自分の経験や資格を活かしつつ保健衛生に関わる仕事をしたいと思い、山形産業保健総合支援センターで働かせていただく運びとなりました。

☆☆

* 3月22日に山形県並びに山形市より、山形市を対象とした独自の緊急事態宣言が発出されたため、4月開催予定としていた研修会を延期しております。ご了承ください。

【研修のねらい】

【研修内容】

- 講師 庄内メンタルヘルスサポート 長島 徹 氏

→ <https://www.yamagatas.iohas.go.jp/training/2021/03/1107.html>

◎【重要】研修会に参加ご希望の方は必ずお読みください。

[illegible]

【研修のねらい】

夏季を中心に熱中症が相次ぐ中、職場においても熱中症が発生しており、更には重篤化して死亡災害となる事例も生じていることから「熱中症」を考慮した労働災害防止対策が必要になっています。（高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分(ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害を総称して「熱中症」と定義しています。）

中症」といいます。)

厚生労働省では平成29年より毎年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、全ての職場において基本的な熱中症予防対策を講ずるよう呼びかけるとともに、熱中症の初期症状を早期に把握し、重篤化や死亡に至る事がないよう、キャンペーン期間中、事業者がWBGT値を把握してそれに応じた適切な対策を講じ、緊急時の対応体制の整備を図る等、重点的な対策の徹底を図るものとしています。

本研修では、「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」の概要並びに熱中症対策を中心とした事業所における健康管理についてお伝えいたします。

【研修内容】

- ・令和3年「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」の概要並びに熱中症による死傷災害発生状況（熱中症事例）等の説明
- ・「熱中症対策を中心とした事業所における健康管理」として、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」の内容にならない、熱中症対策を中心とした健康管理についての講話

日時 令和3年5月14日（金）13:00～14:50（予定）

会場 山形産業保健総合支援センター WEB会議システム『Zoom』

講師 山形労働局 労働基準部 健康安全課 担当官

山形産業保健総合支援センター 産業保健相談員（産業医学）武田 由美子 氏

お申し込みはこちらから

→ <https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/2021/03/1104.html>

・当センターHPの申し込みフォームよりお申込みください。受講申込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

・なお当日はカメラ付きパソコン及びマイク付きヘッドフォン等をご用意の上ご参加ください。また同一機関から複数名ご参加される場合は、一人ずつ別々にログインするようお願いいたします。

研修会当日、音が出ない・画像が映らない等の不具合がありましたら当センターまでご連絡ください。

○【WEB研修会】「産業看護職の事例検討会」研修会・勉強会

研修対象者 産業看護職

【研修のねらい】

産業看護職から提供された事例について、参加者全員で事例検討を行います。意見交換を通して、日頃の産業保健活動の情報交換や悩みの解決の場になることが期待されます。

【研修内容】

- ・産業看護職からの情報提供に関する事例検討
- ・意見交換による産業保健活動の情報交換

※事例提供のお願い

本研修会において事例をご提供していただく方を募集いたします。事例をご提供いただける方は、受講申込フォーム内備考欄へその旨ご記載下さい。

日時 令和3年5月31日（月）13：30～15：30
会場 山形産業保健総合支援センター WEB会議システム『Zoom』
講師 山形産業保健総合支援センター 産業保健相談員（保健指導）
山形大学大学院医学系研究科看護学専攻地域看護学分野地域看護学領域
准教授 森鍵 祐子氏

詳しい案内はこちら→

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/docs/%E3%80%8C%E7%94%A3%E6%A5%AD%E7%9C%8B%E8%AD%B7%E8%81%B7%E4%BA%8B%>

お申し込みはこちらから

→ <https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/2021/04/1112.html>

・当センターＨＰの申し込みフォームよりお申込みください。受講申込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日３日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

・なお当日はカメラ付きパソコン及びマイク付きヘッドフォン等をご用意の上ご参加ください。また同一機関から複数名ご参加される場合は、一人ずつ別々にログインするようお願いいたします。

～WEB研修会について～

当センターにおけるWEB研修会は『Zoom』というオンライン会議システムを使用します。研修会の参加につきましては、ブラウザからのアクセスも可能ですが、アプリケーションソフト『Zoom』をダウンロードしてのご参加をお勧めします。アプリケーションソフトのインストール可否については、状況に応じ社内システム管理者様にご確認の上、ご対応ください。

研修会当日、音が出ない・画像が映らない等の不具合がありましたら当センターまでご連絡ください。

○産業医研修会（ケースカンファレンス）

研修対象者 産業医等

取得単位数 生涯研修 更新1.0単位 実地1.0単位

講師 山形産業保健総合支援センター 産業保健相談員(労働衛生工学)

河合 直樹 コンサルタント

齋藤 誠 コンサルタント 本間 直人 コンサルタント

日時 令和3年5月14日（金）18：30～20：30
会場 最上広域交流センターゆめりあ（ホール・アベージュ）
【新庄市多門町1-2 TEL：0233-28-8888】

日時 令和3年5月20日（木）18：30～20：30
会場 米沢市医師会館

行令の一部を改正する政令」が閣議決定されたことについて公表されています。

この政令は、「2・2・2-トリクロロ-1-（2-クロロフェニル）-1-（4-クロロフェニル）エタノール」及び「ペルフルオロオクタン酸（PFOA）とその塩」を第一種特定化学物質に指定し、また、これらの2物質が使用されている場合に輸入することができない製品の指定を行うものです。なお、政令の公布は令和3年4月21日、施行は同年10月22日の予定です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18065.html

【3】山形労働局より、当センターあてに「フィットテスト実施者に対する教育の実施について」に関する周知等協力要請がありました。

金属アーク溶接等作業で発生する「溶接ヒューム」へのばく露による労働者の健康障害防止のため、改正特定化学物質障害予防規則に基づき、新たに呼吸用保護具が適正に装着されていることの確認（以下、「フィットテスト」）が定められました。フィットテストの実施に当たっては、フィットファクタの精度等を確保するため、十分な知識及び経験を有する者（以下、「フィットテスト実施者」）が実施することが求められ、当該人材の養成を促進する必要があることから、今般、フィットテスト実施者に対する教育実施要領が定められました。

関係事業場の皆様方においてはご確認いただきますようお願いいたします。

・当センターへの協力要請文書並びに教育実施要領はこちら

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E3%83%95%E3%82%A3%E3%83%83%E3%83%88%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88%E5%A>

＊フィットテスト実施につきましては、令和5年4月1日施行となります。

＊フィットテストの方法を定めた日本産業企画T8150につきましては今後改正予定です。

【4】厚生労働省より、全国の労働災害発生状況（集計時期4月：速報値）が公表されています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/index.html>

【5】山形労働局より、令和2年山形県内における労働災害発生状況 確定（令和3年3月末現在）等が公表されました。

・令和2年 山形県における労働災害発生状況 確定（令和3年3月末現在）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000852398.pdf>

・令和2年 死亡災害等事例 確定

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000852410.pdf>

【6】山形労働局より、令和3年山形県内における労働災害発生状況（速報：令和3年3月末現在）等が公表されました。

・令和3年 山形県における労働災害発生状況 速報（令和3年3月末現在）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000849054.pdf>

・令和3年 死亡災害等事例（令和3年3月31日現在）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000849055.pdf>

【7】厚生労働省の「事務所衛生基準のあり方に関する検討会」（座長 高田礼子 聖マリアンナ医科大学教授）では、このたび、事務所における衛生水準のあり方及び同基準を見直すことについての検討結果を報告書に取りまとめ、これを公表しました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_17543.html

〇〇新型コロナウイルス感染症に関連する情報〇〇

【1】厚生労働省より公表されている「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」（令和3年2月12日版）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000657665.pdf>

【2】厚生労働省より公表されている「職場における新型コロナウイルス感染症対策実施のため ～取組の5つのポイント～を確認しましょう！」のリーフレットをご紹介します。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000737535.pdf>

【3】新型コロナウイルスに関するQ&A（企業の方向け）が随時更新されております。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00007.html#Q6-2

【4】独立行政法人労働者健康安全機構では、「会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント」のビデオを制作しました。（5分19秒）

このビデオは会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げる5つのポイントを紹介していますので、是非ご活用ください。

・会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント

→ youtube

https://www.youtube.com/watch?v=tbz-hgZW-p4&feature=emb_logo

→ 機構本部ホームページ内 掲載箇所URL

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1923/Default.aspx>

【5】独立行政法人労働者健康安全機構では、「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」を公表した一般社団法人日本渡航医学会及び公益社団法人日本産業衛生学会の協力を得て、職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を進める上でのポイントを解説するビデオを制作しました。

このビデオは、産業医や産業保健スタッフの選任義務がない事業所でご活用いただけるように作成しておりますが、中小事業所に選任されている産業医の方々にも参考としていただけるものと思います。さらなる情報としては、上記のガイドや、新型コロナウイルスに関するQ&A（企業の方向け）（厚生労働省）などが参考となります。

・職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を推進するためのポイント

→ <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1764/Default.aspx>

【6】各都道府県にある産業保健総合支援センターでは、事業場における新型コロナウイルス感染症対策に係る産業保健に関する相談に対応しておりますので、事業場における新

型コロナウイルス感染症対策に係る産業保健に関してご不明な点がございましたら、最寄りのセンターまでお問い合わせください。

当センターの本部となる独立行政法人労働者健康安全機構のＨＰ内、「職場における新型コロナウイルス感染症対策」に関するページをご紹介します。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1761/Default.aspx>

【７】厚生労働省における新型コロナウイルス感染症に関する各種お知らせについてご案内します。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

【８】厚生労働省より、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）について情報更新されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

【９】「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」における新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）を紹介いたします。

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」は、令和２年度の厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設しています。

サイトの目的は、職場のメンタルヘルス対策（自殺予防対策を含む）及び過重労働対策について、事業者、労働者、家族等への的確な情報提供の基盤を整備することです。「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの様々な疑問に、既存の情報と新規に作成する情報を一元化して「探しやすい」、「見やすい」、「理解しやすい」情報として提供することを目的としています。ご活用ください。

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

〇〇治療と仕事の両立支援について〇〇

【１】通院等の治療が必要な疾病を抱える労働者が業務によって疾病を悪化しないよう、また、治療と仕事の両立のために必要となる一定の就業上の措置や治療に対する配慮を事業者が行うことは、労働者の健康確保対策等として位置づけられており、現在、治療と仕事を両立できる職場環境が必要となっています。山形産業保健総合支援センターでは、治療を続けながら安心して働くことができる職場づくりを無料で支援しております。

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/consultation/compatibility.html>

〇〇メンタルヘルス対策関係〇〇

【１】厚生労働省が運営するサイト「こころの耳」をご紹介します。

過労死・うつ病・自殺予防、職場復帰、パワハラ・セクハラ対策。

また、労働者本人、家族、事業者・上司・同僚、支援者といった各立場の人向けのコンテンツもあり。

さらにはストレスチェック制度に関することや相談窓口案内等、情報が豊富です。

当センターホームページの「メンタルヘルス対策支援」ページ下部の関連サイトにおいても「こころの耳」のバナーを設置しています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

【２】山形産業保健総合支援センターにおいて、メンタルヘルス対策に関する４つのミニ研修動画を作成しました。

事業場内におけるメンタルヘルス対策に関する研修等にご活用ください。

講師は、当センターのメンタルヘルス対策促進員 鈴木洋子氏です。

- ・「メンタルヘルスについて １」～ストレスってなんだろう～（約１０分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB0928.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて ２」～４つのケア～セルフケアって？（約１０分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1023.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて ３」～４つのケア～ラインケアって？（約９分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1113.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて ４」～コミュニケーションのコツ～（約１０分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1127.mp4>

【３】厚生労働省より、事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集が公表されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00007.html

- ・リーフレット（全体版）→ <https://www.mhlw.go.jp/content/000615709.pdf>

【４】労働者健康安全機構では、ストレスチェック制度実施に係る専門的な相談に応じ、解決方法等を助言するための専用電話相談窓口「ストレスチェック制度サポートダイヤル」を平日（年末年始及び祝休日除く）に開設しております。

是非ご活用ください。

- ・電話番号

全国统一ナビダイヤル：０５７０－０３１０５０

- ・開設時間

平日１０時から１７時まで（土曜、日曜、祝日、12月29日から1月3日を除く）

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/helpline/tabid/1008/default.aspx>

〇〇労働者健康安全機構からの情報〇〇

【１】労働者健康安全機構ホームページにおいて、「さんぽセンターWebひろば」を公開しました。産業保健総合支援センター（さんぽセンター）並びに地域産業保健センター（地さんぽ）で行なっている詳しいサービス内容や産業保健に関する資料の紹介など、今後さらに役に立つコンテンツを拡充していきます。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

【２】労働者健康安全機構では、衛生委員会に関するテキストの他、治療と仕事の両立支

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1293/Default.aspx>

(編集人 副所長 木村勝則)

[illegible]

+編集・発行+

TEL 023-624-5188 FAX 023-624-5250

【U R L】 <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

【E-MAIL】 sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

[< 前の記事へ](#) | [一覧に戻る](#) | [次](#)
