

I N D E X

◆ 所長からのメッセージ ◆

長時間労働に伴う疲労の蓄積とその予防について

◆ TOPICS ◆

1「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」の一部改正について
～職場における心理的負荷評価表に新たな出来事の追加等の見直しを行う～

◆ 相談員の窓 ◆

特定健診の問題点について

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

- ・ 特定化学物質による中毒等
- ・ その他の化学物質による中毒等

◆ 研修・セミナーのご案内(5月・6月)◆

◆ 新着情報 ◆

- ・ 新着冊子のご案内

◆ 所長からのメッセージ ◆

長時間労働に伴う疲労の蓄積とその予防について

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

昨今の労働者の皆さんを取り巻く環境は、以前にも増して一段と厳しいものがあるものと推察されます。労働密度の過密化や時間外労働の増加、日曜、祝日出勤、あるいは、自宅での書類作りなど、止むを得ずせざるを得ないことも少なくないものと思います。

厚生労働省は、時間外労働に伴う過重労働と慢性疲労の予防、疲労状態の早期発見と早期対策を実行することにより、長時間労働と過重な業務に関連した元々個人の持っているメタボリックシンドローム等の持病の悪化による脳・心血管障害、メンタル不全等の発生の防止を進めるための法整備を進めてまいりました。平成18年4月から、従業員50人以上の事業場においては、一ヶ月間の時間外労働が、100時間を超え、申し出のあった労働者に医師の面接指導が義務づけられました。平成20年4月からは、50人未満の事業場においても、事業主は、月100時間を超える時間外労働を行った労働者で申し出があったものについて、医師の面接指導を受けさせなければなりません。2～6ヶ月間の間に、平均時間外労働が、80時間を超える労働者についても、医師の面接指導を受けさせるよう努めなければなりません。

事業主は、受けさせなくても、罰せられることは、ありませんが、万一、病気や死亡事故などが起こった場合には、安全(健康)に配慮すべき義務を怠ったとして責任を問われることも考えられます。

産業医のいない50人未満の事業所においても、面接指導する医師は、産業医の資格を持った人が、その任に当たることが求められます。所轄の地域産業保健センターの方に問い合わせ、先生を紹介してもらって頂きたいと思います。

さて、疲労について、簡単に述べておきたいと思います。疲労は、休息をとれば、必ず回復する「疲れた」という感覚について表現する言葉である。疲労を大きく分類すると全身疲労と局所疲労、動的疲労と静的疲労、肉体疲労と精神疲労、急性疲労と慢性疲労、日周性疲労などに分けることができます。全身疲労、肉体疲労、動的疲労および急性疲労は、気持ちの良い疲れだと言われておりますが、それに反して、局所疲労、精神疲労、静的疲労および慢性疲労は、不快感を伴うことが多いと言われております。

ともあれ、私たちの体は、本来の通常あるべき状態から外れてくると元に戻そうとする力が働き、最も良い状態に自然に回復する。このような私たちの体の働きをホメオスターシス、恒常性維持機構という。このような身体の働きが、何の無理もなく作動するように、私たちは、自己の生体のためにその条件や環境を整えてあげなくてはなりません。「疲れた」と感じたら、十分な睡眠を取ることが、何よりも大切です。「疲れた」と感じる事のない人は、周りが配慮して、休息を取るよう進言して休ませることが必要です。

元気で長生きをするためには、有害な健康障害要因を排除するのみならず、より良い条件を確保する闘いを毎日、休みなく果敢に進めていかなければなりません。事業主に置かれては、必要な労働者に対して、医師による面接指導を積極的にされますよう期待いたします。

特に、大事なことは、①6時間以上の睡眠の確保と適度の休養、②体の機能が正常に働くための栄養の確保、③バランスのとれた栄養素を含む三食の食事を摂取すること、④適度の運動を週3回以上行うこと、⑤心の持ち方を、生き生きとなるように常に訓練を怠らないことなどです。

上に述べました5つのことを肝に銘じて、健康確保のため毎日精進されることを心から願っています。

◆ TOPICS ◆

- 1 「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」の一部改正について
～職場における心理的負荷評価表に新たな出来事の追加等の見直しを行う～
 - (1) 精神障害等に係る労災認定については、「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」(平成11年9月14日付け基発第544号。以下「判断指針」という。)に基づき、判断指針別表1「職場における心理的負荷評価表」(以下「評価表」という。)により、業務による心理的負荷の強度等について評価し、業務上外の判断を行ってきたところであるが、判断指針策定以降、労働環境の急激な変化等により、業務の集中化による心理的負荷、職場でのひどいじめによる心理的負荷など、新たな心理的負荷が生ずる出来事が認識され、評価表における具体的出来事への当てはめが困難な事案が少なからず見受けられる。
 - (2) このような状況を踏まえ、「職場における心理的負荷評価表の見直し等に関する検討会」を設け、評価表に係る具体的出来事の追加又は修正等を検討課題とし、主として、ストレス評価に関する委託研究結果を基に精神医学的見地からの検討が行われ、先日、その検討結果が取りまとめられた。
 - (3) 厚生労働省では、この検討結果を踏まえて判断指針の評価表等を改正し、本日4月6日付けで厚生労働省労働基準局長から都道府県労働局長あて通達したところである。

(4) 判断指針の主な改正内容等は別添(PDF:201KB) のとおりである。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/04/h0406-2.html>

2 派遣労働者の労働条件及び安全衛生の確保について

平成 21 年 3 月 31 日、厚生労働省労働基準局長は、派遣労働者の労働条件及び安全衛生の確保に当たり、派遣元事業主及び派遣先事業主が各自、又は連携して実施すべき重点事項等について取りまとめた下記の通達を発出しました。

記

派遣労働者の労働条件及び安全衛生の確保については、これまでも派遣元事業主及び派遣先事業主の双方に対して、その責任区分に対応した労働基準法(以下「労基法」という。)、労働安全衛生法(以下「安衛法」という。)等の遵守徹底を図ってきたところであるが、依然として法定労働条件の履行確保上の問題がみられるほか、派遣労働者の数が増加する中で派遣労働者に係る労働災害が近年増加している。

また、今般、「派遣元事業主が講ずべき措置に関する指針」(平成 11 年労働省告示第 137 号。以下「派遣元指針」という。)及び「派遣先が講ずべき措置に関する指針」(平成 11 年労働省告示第 138 号。以下「派遣先指針」という。)が改正されたところである。

このため、派遣労働の実態並びに改正後の派遣元指針及び派遣先指針を踏まえ、派遣労働者の労働条件及び安全衛生の確保に当たり派遣元事業主及び派遣先事業主が各自、又は両者が連携して実施すべき重点事項等について、下記のとおり取りまとめたので、職業安定行政の需給調整部署とも連携を図りつつ、監督指導、個別指導、集団指導等によりこの内容を徹底し、派遣労働者の労働条件及び安全衛生の確保に遺憾なきを期されたい。

・・・以下省略・・・

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/04/tp0401-1.html>

◆ 相談員の窓 ◆

特定健診の問題点について

産業(基幹)相談員

谷口 邦子(大分県地域成人病検診センター 副所長)

特定健診については平成20年度より実施されているが、現場ではいろいろな問題が噴出している。

- 1) 腹囲について 現場ではどこでどうして誰が測るかといった問題がある。プライバシーが守れる場所があるか(特に出張健診の場合)正確に測定するには本人に回ってもらう方法がいいのか医療職でないと悪いか
- 2) 腎機能について クレアチニンが必要ではないか尿たんぱくだけでは不十分である(今年度はクレアチニンが追加になっている)
- 3) 詳細検査の基準(前年度の結果)をどう選びだすか予約で受けるのでないと、手作業になる
- 4) 特定保健指導の階層化をどう重みづけするか対象者の人数は予算の関係上全員は不可能なのでどう重みづけするかなどである。

特定保健指導の実際

- 1) 対象者の階層化は基準によって行っている

動機づけ支援

積極的支援

メタボの判定との間に乖離がある。

例)		メタボ算定	保健指導算定
腹囲	85以上	●	●
BMI	25以上		○
血糖	110以上	○	○
	100～109		●
HbA1c	5.5%以上	△（血糖なし）	○
	5.2～5.4%		○
喫煙			●



- 2) 本人への受診勧奨は電話による受診勧奨を行っているが、特定保健指導の意味を説明したり、「積極的支援」のスケジュールにしり込みする人が多い。
- 3) 行動変容 つまるところ、行動変容をいかにさせるかということが問題であるが、本人の性格、スタッフとの相性など、コミュニケーションのスキルが必要となる。
- 4) 作業シートの利用
 - 1) 結果の記録
 - 2) 評価 5年後の評価では特定健診の実施率・特定保健指導の実施率・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率などが問題になる。初年度から実施率に重きを置くのか、徐々に浸透させて保健指導の効果を上げるのかは意見の分かれるところである。

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

職業性疾病発生事例（2例 ー平成19年ー）

例 1 特定化学物質による中毒等

【有害要因】

塩化水素

【業種】

その他の各種事業

【発生月】

5月

【被災者数】

中毒 8名

【発生状況】

ドラフトチャンバー内において、ベンゼンに塩化アルミニウムを混入した懸濁液に塩化アセチルを少量ずつ加え、アセトフェンを合成する作業を行っていたところ、塩化アセチルの滴下スピードの調節が適切ではなかったため、反応時に副生する塩化水素を吸収させる目的で設置していたフラスコ内の水が逆流し、逆流した水と塩化アルミニウムとが激しく反応して、塩化水素が急激に発生した。その後、ドラフトチャンバーの扉を開けた状態で、作業を行っていたところ、中毒となった。

【発生原因等】

- ・ 作業標準の不徹底
- ・ 危険有害性の認識不足
- ・ 安全衛生教育不十分

例 2 その他の化学物質による中毒等

【有害要因】

p-ニトロベンゾニトリル

【業種】

その他の化学製品製造業

【発生月】

5月

【被災者数】

中毒 4名

【発生状況】

写真用薬剤製造工程において、濃縮化したp-ニトロベンゾニトリルとメタノールの混合物を他の反応工程に送る配管が詰まったため、メタノール、トルエンを使用して、配管の分解・洗浄作業を行ったところ、防毒マスクを着用していたにもかかわらず、中毒となった。同保護具は適切に管理されておらず、有効に働いていなかった。

【発生原因等】

- ・ 換気設備未設置
- ・ 呼吸用保護具の管理不十分

◆◆ 新着情報 ◆◆

新着DVDのご案内

■ 資料番号:2100704(背番号:00-15)

どう始める？リスクアセスメント ～再発防止から予防安全へ～

■ 資料番号:2100738(背番号:00-16)

リスクアセスメントとは ～リスク編～

■ 資料番号:2100739(背番号:00-17)

リスクアセスメントとは ～アセスメント編～

etc

◆ 研修・セミナーのご案内(5月・6月)◆

※赤い字で表記されました日時・会場等は、変更になっています。

ご注意下さい。

=====
■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:大分県消費生活・男女参画プラザ「アイネス」2階 大会議室

=====
5月12日(火)第2回

「脳心臓疾患における労災認定事例と職場への提言」

和田 秀隆(平松学園 大分リハビリテーション専門学校 校長)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

5月15日(金)第3回

「作業関連疾患を防ぐためのリスク評価の取り組み」

青野 裕士(大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 准教授)

=====
■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター 会議室

=====
★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

5月23日(土)第4回

「健康管理に関する法令解釈Q&A」田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

★単位数 基礎研修:実地 2 生涯研修:実地 2

6月12日(金)第5回

「特定保健指導から見えてくるもの」谷口 邦子(大分県地域成人病検診センター 副所長)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

6月18日(木)第6回

「医療機関におけるホルムアルデヒド及びエチレンオキシドガス取扱い作業場の作業管理並びに作業環境管理対策について」田吹 光司郎(大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

6月22日(月)第7回

「職場の精神衛生を考える」後藤 一美(神経科・精神科後藤医院 院長)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

6月29日(月)第8回

「産業医としての労働衛生管理計画の作成助言」古庄 義彦(労働衛生コンサルタント)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_doctor.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

=====
■衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室
=====

5月11日(月)

「職場の精神衛生を考える」 後藤 一美 (神経科・精神科後藤医院 院長)

5月22日(金)

「労働衛生管理計画の作成」 古庄 義彦 (労働衛生コンサルタント)

5月29日(金)

「衛生管理者のための化学物質リスクアセスメント演習」

吉良 一樹 (きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

6月17日(水) [変更前:6月 3日(水)]

「過重労働による健康障害防止対策」 田吹 好美 (翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

6月10日(水)

「労働衛生行政の動向」 安倍 正之 (大分労働局労働基準部 安全衛生課長)

6月23日(火)

「ラインケアのための傾聴(カウンセリング入門)」

渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)・佐用 槇子 (産業カウンセラー)

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_eisei.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>
=====

■カウンセリング研修

時間:18:30~20:30
=====

5月26日(火)

会場:大分産業保健推進センター 会議室

「事例検討」 渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)

6月 2日(火)

会場:大分産業保健推進センター 会議室

「積極的傾聴のグループワーク」

渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)・佐用 槇子 (産業カウンセラー)

カウンセリング研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_cau.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

=====
■AED体験研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室
=====

5月19日(火)

「AED体験研修」～大切な命を救うためにあなたにもできることがあります～

油布 文枝(大分大学保健管理センター 専任医師)

AED体験研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_aed.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jp までお願いします。

皆様のご意見をお待ちいたしております。

今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。

.....

Oita Occupational Health Promotion Center

独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

〒870-0046 大分県大分市荷揚町 3-1 第百・みらい信金ビル 7F

TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp> / E-mail: info@oita-sanpo.jp
.....