

【目 次】

1. 研修会・セミナー
 2. 産業保健トピックス
 3. 産業保健相談員アラカルト
 4. センターからのご案内
 5. 編集後記
-

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>

【申込期間中の研修】

申込みは、各研修の申込フォームからお申し込みください。

★新着

《5月 追加》

5月20日（火）労働安全衛生行政の最近の動向

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7044>

5月20日（火）職場における熱中症対策～労働安全衛生規則改正のポイント～

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7045>

◎7月の研修をアップしました！

7月 8日（火）メンタルヘルスを巡る労務管理上の留意点

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7049>

7月10日（木）治療と仕事の両立支援セミナー
～「がん」の正しい知識と理解・
仕事を続ける際に想定される課題と職場の配慮～

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7050>

7月10日（木）両立支援コーディネーター交流会
～「がん」の正しい知識と理解・
仕事を続ける際に想定される課題と職場の配慮～

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7051>

7月14日（月）保健指導に活かせる行動変容理論

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7052>

7月15日（火）産業医を対象としたメンタルヘルスへの関わり方
～ストレスチェック制度に関わる高ストレス者に対する面接指導～

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7057>

7月18日（金）体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～4－4回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7053>

7月25日（金）職場の感染症対策

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7058>

☆再掲！

< 5月 >

5月15日（木）転倒リスク回避のためのチェックとその強化法

5月16日（金）体験学習「コミュニケーション」

～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～2回目

5月21日（水）新任産業保健スタッフのための労働関係法令の基礎知識
2回シリーズ2回目

5月28日（水）受動喫煙対策・加熱式タバコについて

< 6月 >

6月4日（水）労働者死傷病報告書の作成の留意点等

6月10日（火）ストレスチェック制度～実施準備から事後措置

6月17日（火）心の健康問題で休職している者の復職前準備について

～障害者職業センターが実施するリワーク支援の取り組み～

6月20日（金）体験学習「コミュニケーション」

～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～3回目

6月24日（火）高年齢労働者の健康と安全について

6月27日（金）化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ⑥～

【2】産業保健トピックス

◇ 令和7年度における建設業の安全衛生対策の推進について（厚生労働省）

◇ <治療と仕事の両立支援>メンタル不調者の主治医向け支援マニュアルができました！（厚生労働省）

◇ 不妊治療と仕事の両立について、事業主・人事部門向けのマニュアルができました（厚生労働省）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

アルコールと健康～アルコールと癌について～

産業医学担当 岡本まさ子

「少量のアルコール摂取は健康によい」と言われてきました。少量のアルコールを飲んでいる人は最も死亡リスクが低いという研究結果から、前述のように言われています。最近の日本の研究でも同様の結果が示されています。

国立がん研究センター がん対策研究所で実施した多目的コホート研究（JPHC Study）の2018年の発表で、男女とも、全く飲まないグループと比較し、適量の飲酒習慣のあるグループで全ての死因について死亡が少ないという結果が出ています。では、死亡リスクを低下させる「適量」とは、どのくらいの量でしょうか。この研究では、アルコール換算で、男性は週に1g～449g、女性は週に1g～149g飲むグループ、また男女ともに、時々（月に1～3日）飲むグループで全死亡リスク低下、一方、男性で週600g以上、女性で週450g以上の飲酒により、全死亡リスクが上昇したという結果が出ています。また、「休肝日」と死亡リスクの関係では、休肝日のないグループに比べ、男性で週1～2日休肝日を取り、かつ飲酒量が週150g未満のグループでは、全死亡リスクが低下、週1～2日休肝日を取るグループでは、飲酒量に関わらずがんや脳血管疾患死亡リスクが低下していました。世界保健機関（WHO）は、2019年にがんを診断されたうちの4.4%、40万の癌死亡が飲酒と関連していると報告しています。WHOおよびThe US Surgeon General's Advisoryでは、飲酒は頭頸部（口腔・咽頭・喉頭）がん・食道がん（扁平上皮がん）・肝臓がん・大腸がん・女性の乳がんの原因となると認定しています。The U. S. Surgeon General's Advisoryでは、口腔・咽頭がん、

女性の乳がんについては、少量の飲酒でもリスクが高くなると指摘しています。日本の多目的コホート研究（JPHC Study）では、咽頭食道癌、結腸直腸癌、女性の乳癌、結腸直腸癌のリスクが高くなることを報告しています。頭頸部・食道癌におけるアルコールががんのリスクを高める原因として、アルコール飲料中のエタノールとその代謝産物のアセトアルデヒドの両者に発がん性があることがわかっています。アセトアルデヒドの分解酵素であるアルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人、いわゆる少量のお酒で赤くなる体質の人では、アセトアルデヒドが食道などに長時間滞留することで、特にがんのリスクが高くなることがわかっています。国立がん研究センターのコホート研究（JPHC Study）では、アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人はがんのリスクが高くなり、その中でも、リジンの遺伝子暗号を持つ遺伝子型の場合、特に分解作用が弱いことから、1日23g以上・週5日以上飲酒をすることで、頭頸部・食道がんのリスクが6倍と高かったという結果が出ています。加えて、60歳以上、喫煙者でさらにリスクが高いという結果が出ています。（※アルコール23g：日本酒 約1合、ビール大瓶（633mL）約1本、焼酎 原液で約2/3合、ワイン約1/3ボトル、ウイスキー ダブルで約1杯）

乳癌については、欧米の疫学研究が一貫して関連を支持し、58,000以上の症例を含む53の研究をまとめた解析では、アルコールで10g（5%ビールなら250mL）増加すると7.1%リスクが増加すると報告しています。

4月は、歓迎会やお花見など飲酒の機会が多かった方もいらっしゃると思います。これからさらに、ビールがおいしい季節になりますので、休肝日を設けるなど、飲酒量が多くなりすぎないように気をつけてください。

文献：

- ① e-ヘルスネット「アルコールとがん」：厚生労働省HPより
- ② 国立がん研究センター がん対策研究所（予防対策プログラム） HPより
- ③ Alcohol and Cancer Risk 2025 The U.S. Surgeon General's Advisory より
- ④ Alcohol (28 June 2024) World Health Organization(WHO)HPより

【4】センターからのご案内

★高齢・障害・求職者雇用支援機構（J E E D）から調査研究成果物のご案内★

- ①調査研究報告書「職場における情報共有の課題に関する研究
ーオンラインコミュニケーションの広がりなど職場環境の変化を踏まえてー」
 - ②リーフレット「障害者の働く職場のコミュニケーションに関するアイデア集」
- 令和5～6年度に実施した「職場における情報共有の課題に関する研究ーオンラインコミュニケーションの広がりなど職場環境の変化を踏まえてー」の成果物として、
①調査研究報告書及び②リーフレットを令和7年3月末に公表しました。
ホームページ（※）からダウンロードできますので、是非御活用ください。

※①報告書 <https://www.nivr.jeed.go.jp/research/report/houkoku/houkoku179.html>

②リーフレット<https://www.nivr.jeed.go.jp/research/kyouzai/kyouzai83.html>

★ご相談・ご質問の受付★

当センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で受付・対応しています。各専門分野の産業保健相談員を中心に、解決方法等を助言させていただきます。ご利用は無料となっておりますので、お気軽にご連絡ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1170>

【5】編集後記

初めまして。4月から編集後記を担当させていただくことになりました座間と申します。皆さまの産業保健活動に少しでもお役に立てるメルマガジンをお届けできるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年度がスタートしました。当センターでは、今年度も産業保健活動、安全衛生管理活動などにご活用いただける研修を多数企画しております。本メルマガのほか、随時ホームページにてご案内してまいりますので、ご確認いただき多数のご参加をお待ちしております。また、センターが入る山梨県医師会館1階のリーフレットコーナ

ーをリニューアルしました。各種資料を取り揃えておりますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

さて、4月も後半となり、急に暑くなってきました。先月の編集後記でもお知らせいたしましたが「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」の取組は進んでおられるでしょうか。5月から9月が本期間、7月は重点取組期間です。また、熱中症対策に関しては、6月1日から改正労働安全衛生法が施行されます。暑さ指数（WBGT値）28度又は気温31度以上の作業場で継続1時間以上又は1日当たり4時間超の作業が見込まれる場合、①作業者自身に熱中症の自覚症状あり又は作業者が別の作業者の熱中症疑いを発見した場合の社内の報告体制を整備すること、②作業場ごとにあらかじめ熱中症の症状悪化を防止するための措置及びその実施手順を定めること、③①、②の内容を作業者に周知させること、が罰則付きで義務化されます。関係資料はホームページにも掲載予定ですのでご確認ください。また、【1】でご案内したとおり、5月20日に山梨労働局担当者による改正法の説明を含む熱中症対策に係る研修も予定しております。こちらにもぜひご参加ください。

4月22日に気象庁が発表した関東甲信地方の3か月予報（5月～7月）によると、平年より気温が高くなる確率は60%とのことです。過去には県内において熱中症による死亡災害も発生しておりますので、たかが熱中症と思わずに早めの対策をお願いします。（座間）

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【発 行】 独立行政法人 労働者健康安全機構

山梨産業保健総合支援センター

【住 所】 〒400-0047 山梨県甲府市徳行5-13-5 山梨県医師会館2階

【T E L】 055（220）7020 【F A X】 055（220）7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

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