

【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。

< 1 月 >

- 1月16日（金） 産業カウンセリング研修～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
1月20日（火） **発達障害のある労働者への対応のヒント**
1月29日（木） **職場環境改善の進め方～ストレスチェック集団分析結果の活用に向けて～**
- 詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7507>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7508>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7509>

< 2 月 >

- 2月 3日（火） **両立支援コーディネーター事例検討会「メンタル不調者の復職支援」**
- 2月 6日（金） **化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ⑦～**
2月 12日（木） **法令順守型から自律的な管理へ**
2月 12日（木） **～自律的な管理に必要な化学物質の危険性・有害性の理解～**
2月 12日（木） **法令順守型から自律的な管理へ**
2月 17日（火） **～自律的な管理に必要な化学物質の危険性・有害性の理解～**
2月 20日（金） **双極性障害の理解とその対応**
2月 20日（金） **産業カウンセリング研修～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～**
- 詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7586>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7547>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7582>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7587>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7583>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7548>
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7584>

< 3 月 >

- 3月 6日（金） **産業カウンセリング研修～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～**
- 詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7549>

« 3月6日（金）：今年度最後の研修となります »

【2】産業保健トピックス

- ◇ 令和7年度 山梨労働局年末年始無災害運動の実施について（山梨労働局）
- ◇ 令和7年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」の開催について（山梨労働局）
- ◇ 第2回「化学物質管理強調月間」を2月に実施します（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

「脂肪肝に注意しましょう」

産業医学担当 岡本 まさ子

職場の定期健康診断で、肝機能検査（AST, ALT, γ -GTP値）で異常を指摘されましたか。肝機能異常だけでなく、過体重/肥満、腹囲基準範囲以上、高血圧、耐糖能異常/糖尿病、低HDL血症、高中性脂肪血症（cardiometabolic risk factor）のどれか、当てはまるものはありませんか。

山梨県の肝臓病というと、日本住血吸虫症による急性肝炎、肝硬変、肝不全を思い出す方もいらっしゃると思います。日本住血吸虫症は、山梨県あげての対策や関係する皆様のご尽力により撲滅され、それによる肝疾患も診ることはなくなりました。慢性ウイルス肝炎の原因となるウイルス肝炎においても、多くの慢性肝炎・肝硬変・肝がんの原因となってきたB型肝炎やC型肝炎も早期発見や抗ウイルス薬の進歩等により減少しています。一方、生活習慣病や肥満の増加・高齢化に伴い、脂肪肝による慢性肝炎、肝硬変や肝臓がんが増加しています。脂肪肝による肝炎や肝硬変のうち、アルコール性によるものを除外した脂肪肝のことは、NASH/NAFLDと言われてきましたが、2023年6月脂肪肝の新しい概念であるMASLD（metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease）が欧州肝臓学会や米国肝臓学会、ラテンアメリカ肝疾患研究協会のグループにより提唱され、日本でも2023年9月に日本肝臓学会および日本消化器病学会で、この新しい概念に賛同する声明を出し、現在はMASLDが使われています。MASLDは、肝臓に脂肪沈着を認め、エタノール摂取量男性30g/日、女性20g/日以上の摂取と2次的脂肪肝をきたしうる肝疾患を除外し、さらに上記のcardiometabolic risk factorのどれかを有するものをいいます。また、MASLDに中等量の飲酒（エタノール摂取量男性30～60g/日、女性20～50g/日）を認める場合を、MetALDと定義しています。日本での検診受診者におけるMASLDの割合は、2014年～2018年では25.8%という報告があります。その中でもMASLDからの肝硬変の発がん率は年率2～3%といわれています。B型肝硬変からの発がん率が3%であり、MASLDのなかでも纖維化進行例では適切なサーベイランスが必要です。

脂肪肝の診断は、肝臓の5%以上脂肪蓄積を認め、肝細胞障害（肝細胞の風船様変化）のあるものをMASH、脂肪蓄積をみとめ、肝細胞障害（肝細胞の風船様変化）のないものも含めMASLDといいます。肝生検が望ましいが、侵襲的な検査であるため、肝機能異常があり脂肪肝のある症例では、血液検査によるFib 4 indexや画像検査としてMRエラストグラフィや超音波エラストグラフィを用いた肝線維化の指標を用いています。

定期健康診断で、肥満、メタボリック症候群、耐糖能異常等があり、肝障害を認める場合は、内科を受診してください。ウイルス肝炎や自己免疫性肝炎などの原因がなく、腹部エコー検査で脂肪肝があれば、MASLDが疑われます。健康診断や人間ドックのエコー検査で脂肪肝を認めている場合は、MASLDの可能性が高いです。脂肪肝による肝機能異常だから大丈夫と思わないでください。肝硬変になる前に肝臓がんが見つかる症例もあります。

治療は、メタボリック症候群や肥満、糖代謝異常（糖尿病）、脂質異常を改善することです。現在のところ、炭水化物や脂質の取り過ぎを控え、適度な運動を心がけること、過体重の場合には減量が治療になります。

クリスマス、年末年始とごちそうを食べる機会も多く、一方で寒さから身体活動は減っている方も多いのではないでしょうか。生活習慣を見直して、脂肪肝による肝硬変や肝臓がんの発症を予防しましょう。

【4】センターからのご案内

★「両立支援コーディネーター基礎研修」について

労働者健康安全機構では、治療と仕事の両立支援活動推進のため「両立支援コーディネーター基礎研修」を実施しています。

本研修は、インターネット回線を利用した「動画配信研修」と「WEBライブ講習」を組み合わせて行います。動画配信による研修（20日間程度の期間において任意の時間で視聴可）をすべて受講していただいた上で、「WEBライブ講習」開催日にリアルタイム研修を受講していただくことになります。

すべてのカリキュラムを履修された方には修了証を発行します。

なお、本研修は認定医療ソーシャルワーカーのポイント対象研修（11ポイント）になります。

令和7年度開催分の最終受講申込みを12月8日から開始します。

ご興味のある方はぜひ受講をご検討ください。

<開催日程、受講申込みの詳細はこちら>

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>

★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

今年も残すところわずかとなりました。冬本番のはずですが、厚手のコートの出番はないまま年を越しそうです。

2025年は皆さまにとってどんな年だったでしょうか。令和の米騒動では、備蓄米を手に入れるためSNSなどの情報を探し回りました。物価高により、スーパーで少し久しぶりに買うものはこんな値段だったっけ?と思うこと多々。記録的猛暑では、外でスマホを取り出したりでフリーズしてしまったり。熊に出くわすことはありませんでしたが、帰りの電車が最寄り駅に着くまでに3回鹿とぶつかって止まるということもありました(笑)。

さて、前回もお知らせいたしましたが、山梨労働局・各労働基準監督署では「令和7年度 年末年始無災害運動」を展開中です(1月末日まで)。「「年末」感謝の総点検、「年始」も笑顔で「無事故の発進」という運動標語を踏まえ、実施要綱に基づく取組を進めましょう。

今年も一年、さんぽセンターをご利用いただきありがとうございました。2026年も皆さまにお役立ていただけるサービス、情報の提供に努めてまいりますので、引き続きご活用いただきますようよろしくお願ひいたします。

皆さま、よいお年をお迎えください。(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

【TEL】 055(220)7020 【FAX】 055(220)7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>