

大事故・重大災害につながる現場軽視

- 欲しい目利き -

産業保健相談員 功 刀 能 文

(労働安全コンサルタント)



生産現場、医療現場での大事故、重大災害が後を絶たない。特徴的なのは、死傷者がでた、周辺住民へ影響を及ぼした、現場で殉職者がでた、多くの機材が焼失した、製品が消費者に危害を与えた、などであろうか。これらは、徹底したコスト競争のために、人的、物的予算が削られ、リストラにより技術・技能をもった従業員が減ったことなどによるといわれている。

生産現場でも医療の現場でも、安全対策の3本柱は、「管理」、「機械・設備」、「人」である。ここでは、この「人」に焦点を絞って、これら大事故、重大災害に現場軽視が大きく関わっていることについて言及し、再発防止策の一案を提言したい。この現場軽視がなぜ起こっているのか。それは、現場を回って、作業方法などに危険、有害のおそれがあるときに、必要な措置を講じなければならないリーダー格が現場へ行かなくなったことと、現場で作業をする人の不安全行動・ヒューマンエラーを見抜き、抑えられなくなったこと、などが挙げられる。現場ヘリーダーが行かなくなった例として、養老孟司教授の「バカの壁」によれば、東大病院でも、研究者が臨床へ出てくると「一年間懲役だ」なんて言うという。患者と接するのがとんでもない苦痛、苦役だという。教授は本末転倒であると言いきっている。

さらに、現場ヘリーダーが行かなくなった理由の一つに、「パソコン公害」があると思う。ある営業担当のマネジャーが、最近営業マンがオフィスでパソコンにばかり向かっていてお客様のところへ行かなくなった、と苦言を呈していた。同じように、生産現場を回るべきリーダーがオフィス、事務室でパソコンのキーをたたく時間が増大して現場へ行く時間がなくなっているのではないか。これをパソコン公害と名づけたい。

パソコンが普及しその効用は計り知れない。しかし、パソコンがなかった時代に比して本来の業務の時間が減っていることは確かである。コンピューターがなかった時代に仕事をしていたときには、もっと頭を使い、眼を光らせ、嗅覚、聴覚、触覚、それに勘などによって、現場での事象をことごとく把握できた。いま、コンピューターに置き換えることができない、人間の本質の問題解明、アイデアや知恵の創出、が手薄になっているのではないか。現場のリーダーにはできるだけ現場に出向き、さらなる眼力と現場勘に力をつけてもらわなければならない。

一方、現場の大事故や重大災害の場合、「うっかりした」、不安全行動・ヒューマンエラーが引き金になっていることが多く、作業手順を逸した操作を「無意識」に行った例が多い。作業をする者がこのような行動をとったとき、それを解析してみなければならない。その人は肉体的、精神的に不調ではなかったか。悩みごと、心配ごと、考えごとなどなかったか。疲労や睡眠不足はなかったか。前日のアルコールは残っていなかったか。人間関係にいざこざや問題はなかったか。このように、人間の本質、特性である心理的、生理的要因まで掘り下げた分析が必要である。

さらに、同じ人が何回も事故やヒヤリハットにあっていないか。特定の職場、特定の装置、特定の

機械・機器で事故を起こしていないか。特定の日、特定の曜日、特定の時間帯に起こっていないか。このような分析を行い、要因の共通性や傾向を見出す必要がある。

現場のリーダーは、朝礼時やミーティング時に、各メンバーの体調など心理的状態、生理的状態を「見抜いて」ほしい。メンバーが普通でないとわかった場合は、仕事の内容、役割の変更、交代等を実施し、助言して、ヒューマンエラーを未然に防いでほしい。不安全行動・ヒューマンエラー防止の人間対策は、職場の人間関係であり、チームワークであり、コミュニケーションであり、そしてリーダーシップである。駅伝、野球、サッカーほか全ての監督は、試合の当日の選手の調子を見抜いて先発メンバーを決めている。

かつて現場には目利きがいて常に眼を光らせ、作業する人全員を掌握していた。彼らは何でも相談して人間関係はよかった。これら目利きは技術・技能の指導ばかりでなく、人間管理で重要な働きを行っていた。その目利きが少なくなり、代わって機能すべきリーダーが現場を回る時間を減らしている事態が心配である。経験を重ねれば、人は顔を見るだけでその人の心理的、生理的状態を察知できるのである。そして、現場、現物、現象を凝視することが不可欠であり、それをコンピューターに任せることは困難である。いまは、現場で働く人を重視した管理法から手が抜けない。

セ ン タ ー からの お知らせ

産業医共同選任事業（小規模事業場産業保健活動支援促進助成金）

この事業は、常時使用する労働者が50人未満の小規模事業場の事業者が、産業医の要件を備えた医師を共同で選任し、その医師の行う産業保健活動（職場巡視、健康診断の結果に基づく保健指導、健康教育、健康相談、衛生教育等）により、従業員の健康管理等を促進することを奨励するために助成金を支給するものです。

支給される額は、事業場の常時使用する労働者数が、

30人以上50人未満は、年間 83,400 円

10人以上30人未満は、年間 67,400 円

10人未満は、年間 55,400 円 となっています。

支給期間は、3年度です。

助成金の申請書の受付は、4月から5月（初回・翌年度・翌々年度）まで、10月は、初回申請のみとなっています。

申請書の提出先は、山梨産業保健推進センターです。

詳細については..... [山梨産業保健推進センター](#)

電話・FAX・Eメールでお問い合わせ下さい。

TEL : 055 - 220 - 7020 FAX : 055 - 220 - 7021

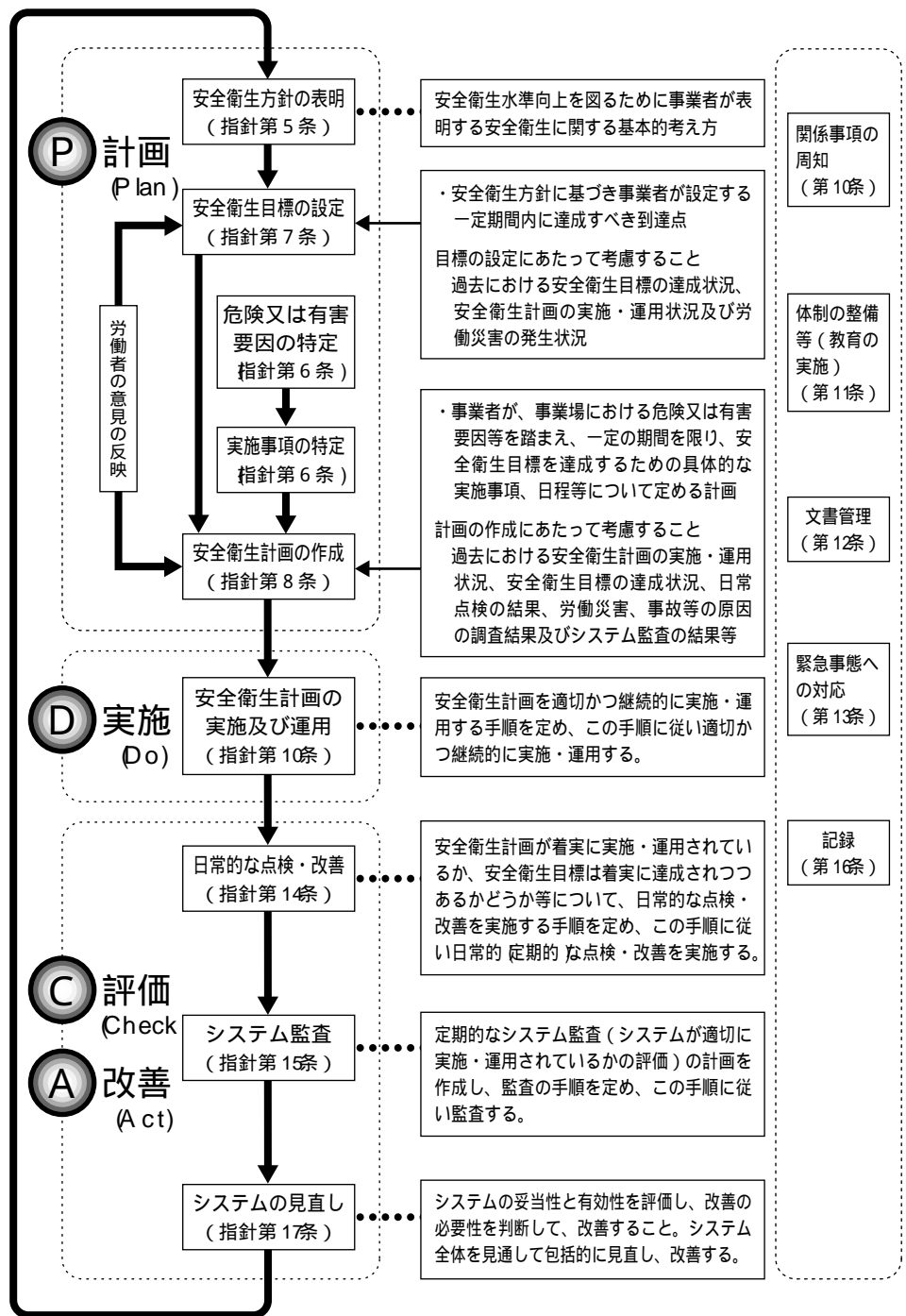
Eメール : yamanashi@sanpo19.jp

考 察 職 場 の 健 康 づ く り

産業保健相談員 笹本 清
(笹本クリニック院長)

産業医として、職場の健康づくりを推進する必要性を感じていました。担当会社の安全衛生マネジメントシステム構築を企画。始めに、人材の確保を要請しました。

労働安全衛生 マネジメント システムの 流れ 図

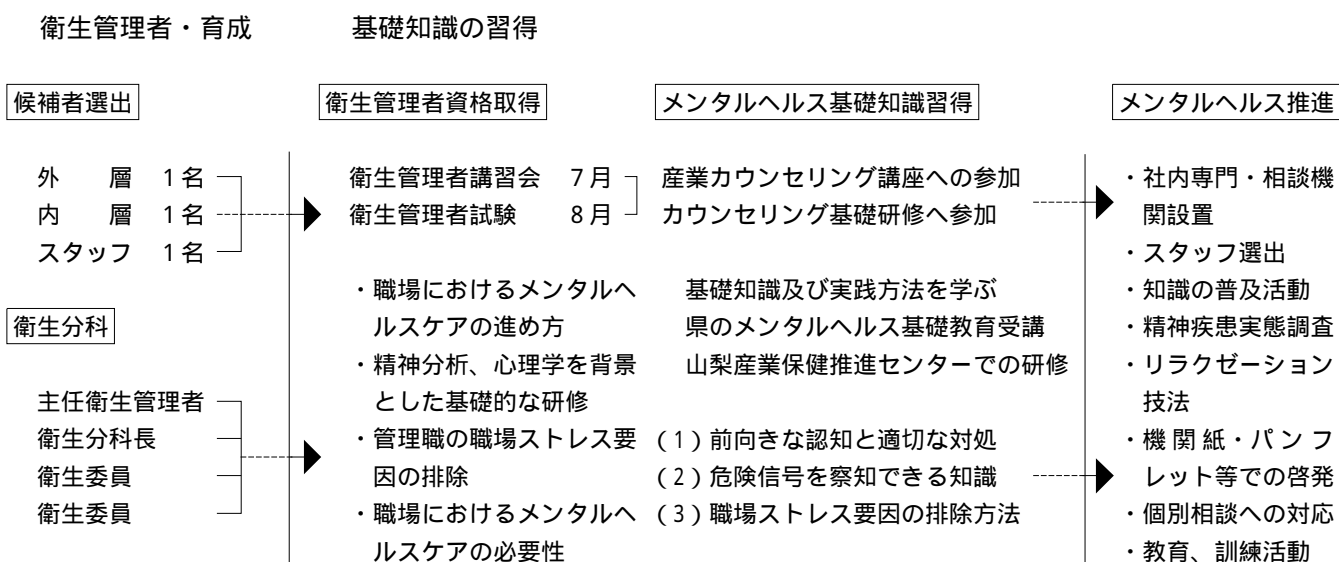


企業は、従業員数250名規模製造業。産業医歴は、約15年になります。時代の先端の電気製品の心臓部分であるプリント基板を製造しています。

衛生管理者の取得に、新たに3名の方の受験を要請。全員が、資格取得されました。

何から手をつけるべきか、会社の担当者と協議。こころの健康づくりとして、職場のメンタルヘルスシステム構築を、初年度の目標に決めました。

メンタルヘルス推進計画案



からだの方への取り組みは、とりあえず、健康診断の100%受診と事後措置の徹底を継続目標に据えました。運動・労働・睡眠・休養・食事等、生活全般に事後措置を行うのが理想です。

過重労働の問題も課題としました。短期的に見れば、不況下のリストラで、個人割り当ての仕事量～時間密度の増加が、前提条件にあります。これに、企業努力で、受注が増えると更なる時間外労働の増加という悪循環が起きます。働く人と経営サイドのコミュニケーションが、解決の前提と思います。

平成15年度 健康診断について

1. 1次健康診断(山梨)予定者
 40才以下 101名
 電工社員 7名
 35才 12名
 40才以上 126名(実質受診246名)
 人間ドック 5名
 251名

2. 実質受診者
 40才以下 101名
 電工社員 7名
 35才 12名
 40才以上 124名
 (1名/受診不可)実質244名
 人間ドック 6名
 250名
 250 / 250 = 100% (受診率)

3. 2次健診者数 84名
 $84 / 250 = 33.6\%$ (2次検診率)
 1名は1次検診者
 会社で受診 54名
 笹本クリニック 23名
 他の医院 7名
 84名
 $84 / 84 = 100\%$

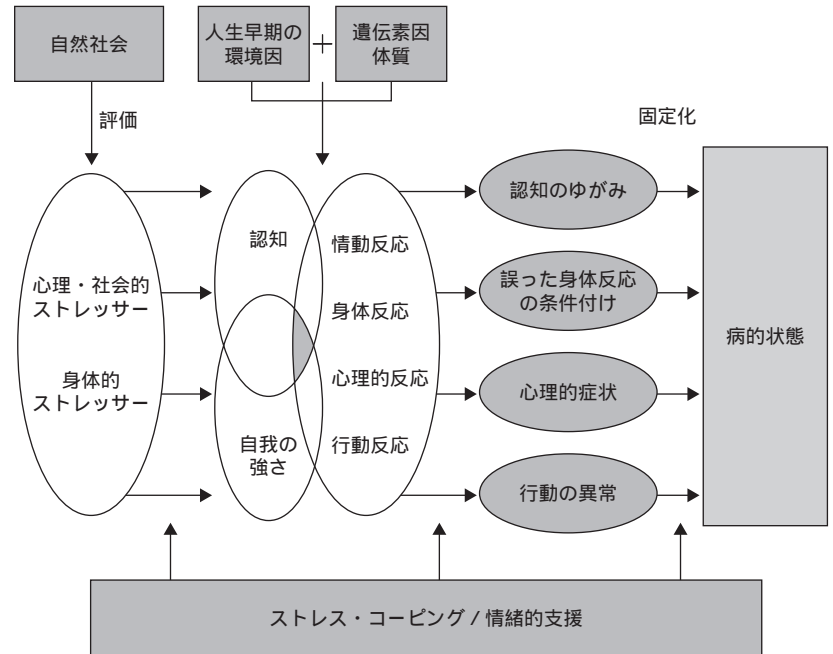
4. 2次検診結果
 会社 54名 20名要治療
 笹本クリニック 23名 17名要治療
 他 7名 0名
 37名
 要治療者率 $37 / 84 = 44\%$
 全体では $37 / 250 = 14.8\%$

5. 営業(東京・大阪)
 1次検診 東京 5名
 大阪 5名
 2次検診 東京 2名
 大阪 1名

6. 特殊検診
 特定化学物質受診者 35名
 有機溶剤 受診者 20名
 鉛 受診者 1名
 計56名
 2次検診者 2名 結果、異常なし

メンタルヘルスの解決策として、ストレスの成因分析と対処方法にて、乗り越える姿勢が求められます。働く人が、安心して、楽しく仕事ができる環境デザインと個人のセルフコントロールを充足させるということでしょうか。同僚、上司の間でのコミュニケーションを良好にして、職場における気づきを重視、個人のセルフコントロールへの支援環境を構築します。

ストレスとコーピング



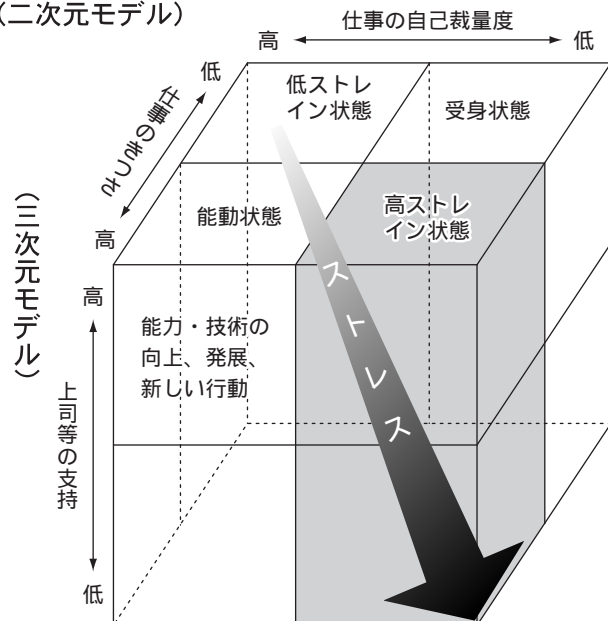
坪井康次：ストレス性疾患にどう対処するか、心身医学的対処法 Mebio 11:(8) p. 92図5、1994より引用

労働のストレス

仕事のきつさが高く自己裁量度と支持が低いと最もストレスが大となる。

仕事のきつさが高くても、後二者も高ければ、よいストレスとなり向上、発展とよい結果が得られる。

(二次元モデル)



最大のストレス
精神的緊張とメンタルヘルス不全の危険

本来、憩いの場、再生の場であるはずの家庭におけるストレスも、職域とのオーバーラップで、働く人を追い詰めます。DV、熟年離婚、子育て放棄、虐待等内包する問題も関係します。日々の雑事から、人生のイベントと個人の生活は、ある意味、休みないストレスの連続性の中にあります。

終身雇用が崩れ、グローバル化で、情報・物流が加速しています。個人に求められる能力も、ゴールの見えない次元に入りました。個人の幸せ追求も価値の多様性に揺れているように思います。ストレス増大時代の幕開けです。年間3万数千人の自殺者の生まれる国の本質は、自分の人生の主人公が、自分でなくなる人の増加とも推察しています。

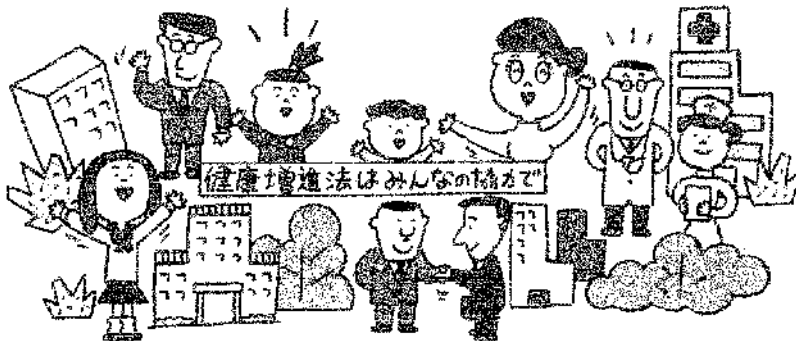
うつ病による自殺の抑制が、国民的課題です。SSRI、SNRI等の抗うつ剤の使用量が伸びている現状認識が、必要です。

健康診断・事後措置は、担当者の努力により、予定期限は超過しましたが、目標達成しました。事後措置の継続性は、サービスの質も含めて、今後の私への課題です。印象として、忙しさの中、自己観察が、少なく、自己の健康管理への意欲はあるものの、行動は、低い傾向にあります。個人を取り巻く環境変化のスピードに、十分対応できるシステムの見直しが、常に求められます。工夫してみたいと思います。

国は、過去に例を見ない高齢化社会に対応すべく、健康増進法を基盤に、国民の健康づくりを、生活習慣の改善を目標に学校～職域～地域に境なく進める方針の様に見受けられます。

「健康日本21」と「健康増進法」

健康日本21の最大の目標は、日本人の死因の6割を占めるがん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病になることなく、健康でいられる期間を延ばすことです。そのために生活習慣にかかわる9つの分野で実践可能な目標を定めています。これを支える健康増進法は、国民の健康のため、国や都道府県、市(区)町村、健康保険等の実施者、医療機関、学校などが協力しあうこととしています。これは、健康日本21の基本的な考え方と同じです。そして、健康に関する正しい情報を提供したり、健康づくりのための事業(たとえば健診や健康まつり、スポーツ事業や健康教室など)を実施したりします。みなさんはこれらの情報や事業に積極的に目を向け、どうすれば元気で長生きできるのか、自ら考えて実行していくことが大切なのです。



個人と社会の力をつなぐ国民健康づくり運動「健康日本21」

「みんなが健康で明るく、元気に生活できる社会」の実現のために、「健康日本21」では、国や都道府県、市(区)町村、企業や学校などの健康づくりにおける役割を明確にし、さらに9つの領域で具体的な目標を掲げています。

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 栄養・食生活
質・量ともにきちんとした食事をしよう</p>  | <p>2 身体活動・運動
あと、1日に1000歩 歩数を増やそう</p>  | <p>3 休養こころの健康づくり
睡眠不足をなくそう</p>  |
| <p>4 たばこ
たばこの健康への影響を知ろう</p>  | <p>5 アルコール
1日1合を目安に適量を心がけよう</p>  | <p>6 歯の健康
80歳で自分の歯を20歯以上持とう</p>  |
| <p>7 糖尿病
自分の標準体重を知り、その体重を維持しよう</p>  | <p>8 循環器病
塩分を控えよう</p>  | <p>9 がん
毎日果物を食べ、年に1度はがん検診を受けよう</p>  |

医療費抑制策としての機能側面だけでなく、個別に、自分がデザインした自分の人生を有意義に、生きるという大儀から考えると、一つのイノベーションとなる可能性は、あると思います。

地球環境変化の中、人工物に取り囲まれた現代人には、ライフデザイン～ジョブデザイン～キャリアデザインが、自分で行える人材が求められています。

子供のころから、自立を目指し、良き生活習慣を身につけ、成長につれて、セルフデザイン～セルフコントロールの出来る大人になり、グローバルな問題解決能力を磨き続ける人生。反面、自然とともに在る人生への憧れもライトアップされています。自然に抱かれて、生きていることのすばらしさを常に実感できるように、心がけることが大切だと思います。

画一に整備・推奨される部分と個性の多様性を認識して、許容の部分を認めることが、制度の内包するストレスを軽減すると思います。

時代は、3世代同居の時代から、核家族へ、さらに独居の時代へと推移しています。

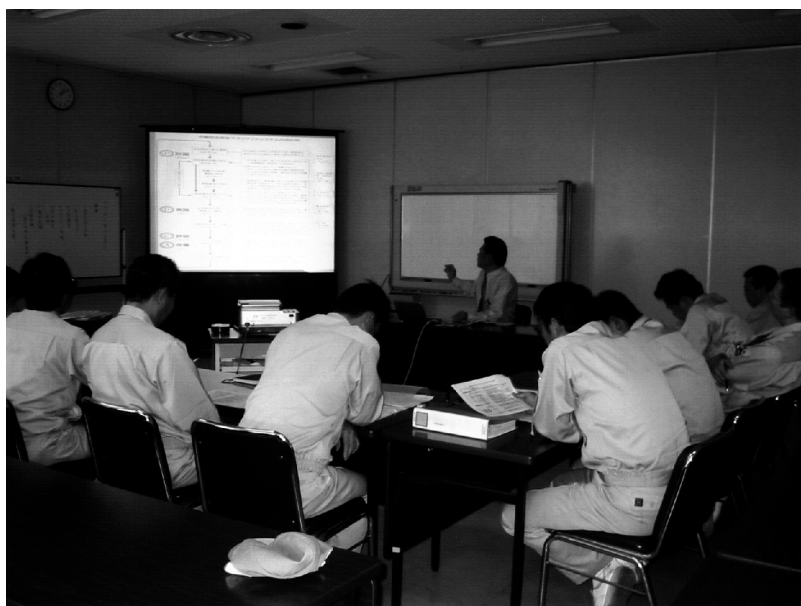
高齢者の心の問題も増えています。生き甲斐感を高め、心と体の相関にて、健康度を高める工夫が、求められています。

定年退職後は、健康長寿を目指した介護保険のお世話にならない様に、身体・精神・経済的にも自立した幸福で、充実した人生を過ごす。・・・国民的課題だと認識しています。

短い紙面の中、担当会社の新たな取り組みと、健康増進法と、一生を通じての健康づくりを考えてみました。山梨産業保健推進センターの働きが、各職場の健康づくりの基盤になれるよう努力したいと思います。

参考図書：

- 1) 職場のメンタルヘルスケア 白倉克之 他 南山堂
- 2) マネジメントシステムによる産業保健活動 森 晃爾 労働調査会
- 3) メンタルヘルスマネジメント 山本晴義・小西善朗 PHP 研究所
- 4) メンタルヘルス 第24回メディコピア教育講演シンポジウム 富士レビオ株式会社



石綿含有製品の製造、使用等が禁止となります

近 近年、石綿の代替化が進んできていること等を踏まえ、石綿をその重量の1%を超えて含有する石綿製品の等の製造、輸入、譲渡、提供又は使用の禁止を内容とする労働安全衛生施行令の改正が行われました。
(平成16年10月1日施行)

建材などで使用されてきた石綿は、吸入することにより肺がんや悪性中皮種、石綿肺を発生させることが明らかになっています。このため平成7年には、労働者の健康障害防止の観点から、石綿のうちアモサイトやクロシドライトの使用が禁止、その他の石綿については代替化が困難だったために、局所排気装置の設置や呼吸用保護具の使用により、そのばく露防止対策を推進してきました。

しかし近年、これらの石綿の代替品の開発が進んできたため、厚生労働省では学識経験者による「石綿代替化検討委員会」を設置し、検討を行ってきた結果、代替化が可能な製品について、労働安全衛生法施行令を改正し、その使用などを禁止することとしました。

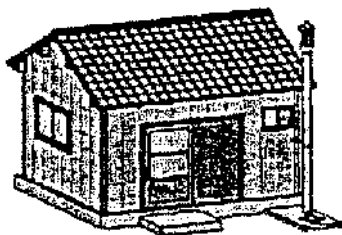
(新たに使用の禁止となった製品)

石綿をその重量の1%を超えて含有する、石綿セメント円筒、押出成形セメント板、住宅屋根用化粧スレート、繊維強化セメント板、窯業系サイディングなどの建材とクラッチフェーシング、クラッチライニング、ブレーキパッド、ブレーキライニング、接着剤の各製品で、これらの製造、輸入、譲渡、提供又は使用が禁止されました。

石綿を含有する建材は、①～⑤のいずれかに該当します

①石綿セメント円筒

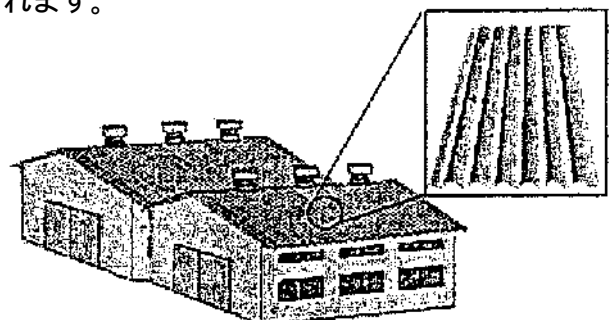
石綿及びセメントを主原料として製造される円筒。主に、煙突として用いられるほか、地下埋設ケーブル保護管、臭気抜き、温泉の送湯管、排水管等にも用いられます。



④上記作業の周辺等の作業

セメント、石灰質原料、パーライト、ケイ酸質原料、スラグ及び石膏を主原料とし、繊維等を加え成形させたもの。

主に、工場等の建築物の屋根や外壁に用いられます。



③住宅屋根用化粧スレート

セメント、ケイ酸質原料、混和材料等を主原料とし加圧成形されたもの。

主に、住宅屋根に張られた板の上に葺く化粧板として用いられます。



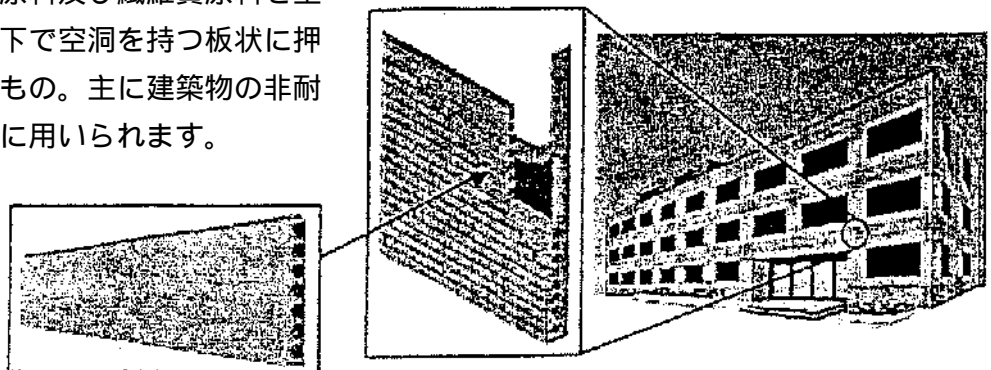
⑤窯業系サイディング

セメント質原料及び繊維質原料を主原料とし、板状に成形し、硬化させたもの。

主に、建築物の外装に用いられます。

②押出成形セメント板

セメント、ケイ酸質原料及び繊維質原料を主原料として高温・高圧下で空洞を持つ板状に押出成形し、硬化させたもの。主に建築物の非耐力外壁又は間仕切壁等に用いられます。

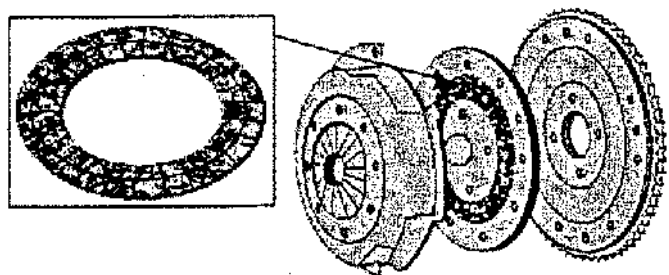


クラッチ又はブレーキに用いられる石綿を含有する摩擦剤は、⑥～⑨のいずれかに該当します

⑥クラッチフェーシング

クラッチディスクの円板面又は円筒端面にはり付けて使用される摩擦材部品。

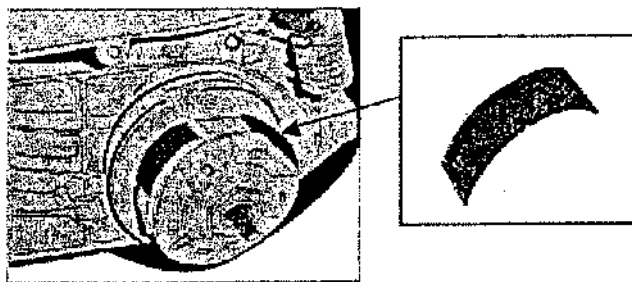
主に、クラッチディスクとフライホイールの間に配置され、駆動力の伝達を制御するものとして用いられます。



⑦クラッチライニング

クラッチシューの円周面にはり付けて使用される摩擦材部品。

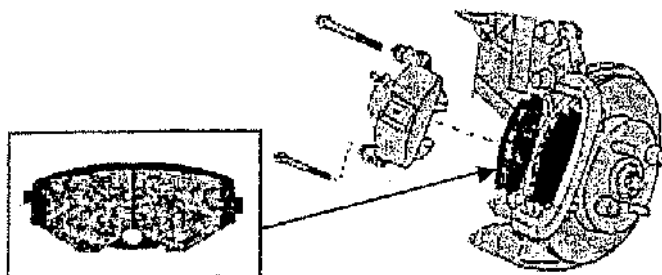
主に、クラッチシューとクラッチドラムの間配置され、駆動力の伝達を制御するものとして用いられます。



⑧ブレーキパッド

キャリバーに取り付けて使用される摩擦材部品。

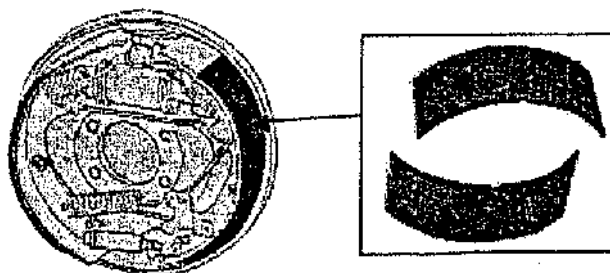
主に、ディスクローターをその両側から挟み込むことで制動力を発生させるものとして用いられます。



⑨ブレーキライニング

ブレーキシューの円周面にはり付けて使用される摩擦材部品。

主に、外側に広がることでブレーキドラムの内側との摩擦により制動力を発生させるものとして用いられます。



石綿を含有しない ~ の製品が禁止されるものではありません。

建物の解体又は改修の工事における 労働者の石綿ばく露防止対策について

昭

和30年代以降に建設されたビル等の老朽化が著しい今日、これらの建築物の解体作業等が増加するものと予想されますが、建築物には断熱材、吸音材等として石綿が多量に使用されているものが多く、このため、解体作業等において生ずる石綿粉じんが作業環境を著しく汚染し、労働者の健康に重大な影響を及ぼすことが懸念されます。ビル等の解体作業において、労働者が石綿粉じんにさらされないため以下の事項について留意してください。

建設業における主な使用目的

- 1 鉄骨構造の建築物に軽量耐火被覆材として、建築物の柱・はり等の表面に石綿を吹き付けて所定の被覆を形成している。
- 2 建築物の柱、はり、壁、床に耐火被覆材として石綿成形板、石綿けい酸カルシウム成型板を張り付けている。
- 3 空調ダクト等の保温断熱材として、石綿等繊維を巻付けている。
- 4 天井・壁に保温・保冷・断熱・吸音材として石綿成形板等を張り付けている。

建築物等の解体又は改修作業に係る留意点

- 1 建築物の解体作業に際し、事前に解体等を行う建築物を調査し、石綿の使用箇所及び使用状況を把握し、その記録を保存すること。
- 2 特定元方事業者は石綿等が使用されている箇所等を予め関係請負人に周知し石綿等の破砕、解体作業に際し、適正な作業方法等について指導すること。
- 3 石綿等の破砕・解体等を行う場合には、当該箇所及びその周囲の湿潤化のために十分な散水ができるように必要な散水設備を設け、適切な散水を行うこと。
- 4 破砕・解体等により生ずる石綿等の廃棄物については、石綿が乾燥しないよう散水を行って湿潤な状態に保つこと、粉じん防止用薬液を使用することなど、出来るだけ速く丈夫な容器又は袋に入れる等、2次的な発じんの防止に努めること。
- 5 石綿が吹き付けられた建築物の解体等を行う場合には、必要に応じ、ビニールシート等を用いて、石綿粉じんの飛散を防止すること。
- 6 石綿等の取扱作業には、防じんマスク(国家検定品)を使用させること。この場合において、防じんマスクが顔面に密着するも

のを選定すること。

なお、粉じんの発散が著しい場合には、送気マスクを使用させること。

- 7 作業衣等は、石綿が付着しにくく、かつ付着した石綿を容易に除去出来るものを選定し、又は、保護衣を使用すること。
- 8 石綿等を使用した建築物の解体等の作業には、特定化学物質等作業主任者を選任し、作業に従事する労働者が特定化学物質等に汚染され、又はこれら吸入しないように、作業の方法を決定し、労働者を指揮させるとともに、除じん装置等を1ヶ月を超えない期間ごとに点検し、保護具の使用状況を監視させるなどの職務を行わせること。
- 9 石綿を取り扱う作業に労働者を従事させるときは、洗眼、洗身又はうがいなどの設備を設けるほか、更衣室、洗濯のための設備を設けなければならない。
- 10 石綿を取り扱う作業場において、労働者が喫煙し、飲食する事を禁止し、かつ、その旨を当該作業場の見やすい位置に表示すること。
- 11 石綿を取り扱う作業場所に次の事項を掲示すること
 - 特別管理物質の名称
 - 特別管理物質が人体に及ぼす影響
 - 特別管理物質の取扱い上の注意事項
 - 使用すべき保護具
- 12 石綿を使用した建築物等の解体作業に常時作業に従事する労働者にとっては、1月を超えない期間ごとに次の事項を記録し、その記録を30年間保存すること。
 - 作業者の氏名
 - 従事した作業の概要及び当該作業に従事した期間
 - 特別管理物質に汚染される事態が生じたときは、その概要及び事業者が講じた応急の措置の概要
- 13 除じん装置等を1年を超えない期間ごとに1回、定期自主検査を実施するとともに、

その記録を3年間保存すること。

- 14 石綿を使用する建築物の解体作業等に常時従事する労働者にとっては6月を超えない期間ごとに1回、定期に次の事項について、医師による健康診断を実施すること。

業務経歴の調査

石綿によるせき、たん、息切れ、胸痛等の他覚症状又は自覚症状の既往歴の有無の検査

せき、たん、息切れ、胸痛等の他覚症状又は自覚症状の既往歴の有無の検査

胸部のエックス線直接撮影による検査
また、健康診断の結果については30年間保存すること。

- 15 石綿を使用する建築物等の解体・改修工事を行う場合、工事着手14日前までに、所轄労働基準監督署長に工事の計画を届け出ること。

作 業 環 境 測 定 機 関 一 覧

測定機関の名称	所在地	電話番号	登録号別
(財)山梨労働衛生センター	〒405 - 0033 山梨市落合860	0553 - 22 - 7898	1号・3号 4号・5号
河口湖精密(株)環境分析センター	〒401 - 0301 南都留郡河口湖町船津6663 - 2	0555 - 23 - 1231	(3号) 5号
中央環境理研(有)	〒400 - 0306 南アルプス市小笠原6	055 - 283 - 6155	3号・5号
(株)メイキョー	〒400 - 0047 甲府市德行2 - 2 - 38	055 - 228 - 2858	1号・3号 4号・5号
(株)山梨県環境科学検査センター	〒400 - 0111 中巨摩郡竜王町竜王新町2277 - 12	055 - 278 - 1600	1号・3号 4号・5号
甲府タカヤマ環境計量(株)	〒409 - 3845 中巨摩郡田富町流通団地1 - 6 - 1	055 - 274 - 0788	1号・5号

1号特定粉じん作業・3号特化等業務・4号鉛金属等業務・5号有機溶剤業務

()は休止中

詳細については、**山梨労働局労働基準部労災補償課**

(☎055 - 252 - 4852) までお問い合わせ下さい。

「石綿による疾病の認定基準」が改正されました

石

綿ばく露作業に従事している又は従事したことのある労働者に発生した疾病（石綿肺、肺がん、中皮腫、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚）について、平成15年9月19日に労災保険に係る認定基準が改正されました。

その内容は以下のとおりです。

主 な 改 正 点

- 1 石綿との関連が明らかな中皮腫として、認定基準には「胸膜又は腹膜の中皮腫」が示されていましたが、これに「心膜、精巣鞘膜の中皮腫」を追加しました。
- 2 石綿との関連が明らかな疾病として、「良性石綿胸水」及び「びまん性胸膜肥厚」を新たに例示しました。
- 3 石綿ばく露作業について、過去の労災認定事例等を踏まえて、見直しました。
- 4 中皮腫に係る認定要件のうち、石綿ばく露作業への従事期間を「5年以上」から「1年以上」に短縮しました。
- 5 肺がん及び中皮腫の医学的所見に係る要件のうち、石綿ばく露指標として重要な「胸膜プラーク（胸膜肥厚斑）」及び「石綿小体又は石綿繊維」をそれぞれ独立させる等の見直しをしました。

（平成15年9月19日付け基発第0919001号）

「石綿ばく露」とは、業務によって石綿の粉じんさらされることをいいます。

石綿による疾病

石綿との関連が明らかな疾病として次のものがあり、それぞれの疾病ごとに認定要件を定めています。石綿ばく露作業に従事したことがあり、かつ、下記疾病を発症した場合には、労災

補償の対象となる可能性があります。認定基準については、「<http://www.mhw.go.jp/topics/2003/10/tp10154.htm>」に掲載されていますのでご覧ください。



色文字の疾病を今回の改正で追加しました。

石綿ばく露作業

石綿ばく露作業の主なものには、次の作業があります。

石綿原料に関連した作業

石綿鉱山又はその付属施設において行う石綿を含有する鉱石又は岩石の採掘、搬出又は粉碎その他石綿の精製に関連する作業
倉庫内等における石綿原料等の袋詰め又は運搬作業

石綿製品の製造工程における作業

次に掲げる石綿製品の製造工程における作業
石綿糸、石綿布等の石綿紡織製品
石綿セメント又はこれを原料として製造される石綿スレート、石綿高圧管、石綿円筒等のセメント製品
ボイラーの被覆、船舶用隔壁のライニング、内燃機関のジョイントシーリング、ガスケット（パッキング）等に用いられる耐熱

性石綿製品

自動車、捲揚機等のブレーキライニング等の耐摩耗性石綿製品

電気絶縁性・保温性・耐酸性等の性質を有する石綿紙、石綿フェルト等の石綿製品(電線絶縁紙、保温材、耐酸建材等に用いられている。)又は電解隔膜、タイル、プaster等の充填剤、塗料等の石綿を含有する製品

石綿製品を取り扱う作業

石綿の吹付け作業

耐熱性の石綿製品を用いて行う断熱若しくは保温のための被覆又はその補修作業

石綿製品の切断等の加工作業

石綿製品が被覆材又は建材として用いられている建物、その附属施設等の補修又は解体作業

石綿製品が用いられている船舶又は車両の補修又は解体作業

石綿を不純物として含有する鉱物(タルク(滑石)、バーミキュライト(蛭石)、繊維状ブルサイト(水滑石)等の取扱い作業

上記作業の周辺等の作業

上記の石綿又は石綿製品を直接取扱う作業の周辺において、間接的なばく露を受ける可能性のある作業

色文字の疾病を今回の改正で追加しました。

山梨労災年金相談室からのお知らせ

山梨労災年金相談室は、4月1日より名称が『山梨労災年金相談所』と改称となり、新たに業務開始となります。また、住所につきましても4月12日より下記住所に移転となりますので、お知らせいたします。

当年金相談所では「過労死」等についての相談を行っておりますのでお気軽にご相談下さい。相談は無料で秘密は厳守されます。

移転先

山梨労災年金相談所

〒400 - 0031

甲府市丸の内2 - 30 - 2

甲府第一生命ビル4階

☎ 0120 - 603 - 114

☎ 055 - 223 - 6300

FAX 055 - 223 - 6318

(電話・FAXは変更ありません)

労災保険 二次健康診断等給付について

労 働安全衛生法に基づく、定期健康診断等の結果、脳・心臓疾患に関連する一定の項目に異常の所見があると診断された場合には、労災保険における二次健康診断等給付が支給されます。

給付の要件

直近の定期健康診断の結果において次のすべての検査項目について「異常の所見」があると診断された方が対象となります。

ただし、すでに脳・心臓疾患の症状を有している方、労災保険制度に特別加入されている方は対象外となります。

[血圧検査](#)
[血中脂質検査](#)
[血糖検査](#)
[BMI（肥満度）測定](#)

なお、定期健康診断の担当医師から、 から の項目において異常なしの所見と診断された場合であっても、事業場に選任されている産業医等の医師（産業医が選任されていない事業場にあつては、地域産業保険センターの医師等）が異常の所見が認められると診断した場合は、産業医等の意見を優先して、異常所見があるとみなされます。

給付請求の方法

対象となる方が、定期健康診断を受けた日から3ヶ月以内に、二次健康診断等給付請求書に必要事項を記入し、定期健康診断の結果を証明することができる書類を添付し事業主の証明を受けて、二次健康診断等給付指定医療機関（16ページ）を経由して山梨労働局長に提出してください。

なお、二次健康診断等給付に関する費用は、山梨労働局から医療機関に支払われます。

給付の内容

二次健康診断

脳血管及び心臓の状態を把握するために必要な検査で、具体的には次の検査を行います。

[空腹時血中脂質検査](#)
[空腹時血糖値検査](#)
[ヘモグロビンA1C検査](#)

一次健診で受診している場合は行われません。

[負荷心電図検査](#)又は
[胸部超音波検査](#)の どちらか一方
[頸部超音波検査](#)
[微量アルブミン尿検査](#)

一次健診の尿蛋白検査の結果擬陽性（±）・弱陽性（+）の所見が診断された場合行われます。

特定保健指導

二次健康診断の結果に基づき脳・心臓疾患の発症の予防を図るために医師又は保健師の面接により行われる保健指導です。

なお、二次健康診断の結果脳・心臓疾患の症状を有していると診断された場合は行われません。

[栄養指導](#)
[運動指導](#)
[生活指導](#)

なお、1年度以内に2回定期健康診断を受診し、いずれの場合も二次健康診断等給付を受ける要件を満たしている場合でも二次健康診断等給付は、1年度に1回しか受けることはできません。

詳細については、[山梨労働局労働基準部労災補償課](#)

(☎ 055 - 252 - 4852) までお問い合わせ下さい。

労災保険二次健診等給付指定医療機関一覧表

(平成16年2月1日現在)

指定医療機関名	〒	所在地	電話番号
(社保)山梨病院	400 0025	甲府市朝日3丁目8-31	055(252)8831
山梨県厚生連健康管理センター	400 0035	甲府市飯田1丁目1-26	055(223)3630
(医)慈光会 甲府城南病院	400 0831	甲府市上町753-1	055(241)5811
(医社)篠原会 甲府脳神経外科病院	400 0805	甲府市酒折1丁目16-18	055(235)0995
東甲府医院	400 0803	甲府市桜井町299	055(222)2000
(医)静正会 三井クリニック	400 0026	甲府市塩部3丁目16-33	055(251)0200
(社)山梨勤労者医療協会 甲府共立病院	400 0034	甲府市宝1丁目9-1	055(226)3131
山梨県立中央病院	400 0027	甲府市富士見1丁目1-1	055(253)7111
(社)山梨勤労者医療協会 甲府駅前共立診療所	400 0031	甲府市丸の内2丁目9-28	055(221)1000
(医社)航翔会 ますやま整形外科クリニック	407 0004	韮崎市藤井町南下条395	0551(21)2100
(医)聰心会 韮崎相互病院	407 0024	韮崎市本町1丁目16-2	0551(22)2521
大芝医院	400 0204	南アルプス市榎原863-30	055(285)0125
(医)臨医研堀内眼科	400 0306	南アルプス市小笠原386	055(282)0229
津久井胃腸科医院	400 0335	南アルプス市加賀美2885	055(284)6311
(医)弘済会 宮川病院	400 0211	南アルプス市上今諏訪1750	055(282)1107
竹川内科クリニック	400 0212	南アルプス市下今諏訪351-1	055(284)6611
笹本クリニック	400 0307	南アルプス市下宮地433-1	055(282)4114
民生堂外科医院	400 0214	南アルプス市百々1912	055(285)0411
(社)山梨勤労者医療協会 巨摩共立病院	400 0301	南アルプス市桃園340	055(283)3131
(医)ぼすと会クリニックいのうえ	400 0304	南アルプス市吉田1260-8	055(283)1311
(社)山梨勤労者医療協会 武川診療所	408 0302	北巨摩郡武川村牧原1371	0551(26)3131
(医)武川会 武川病院	409 3852	中巨摩郡昭和町飯喰1277	055(275)7311
吉川外科整形外科医院	409 3851	中巨摩郡昭和町河西623-8	055(275)6361
(社)山梨勤労者医療協会 竜王共立診療所	400 0113	中巨摩郡竜王町富竹新田231-1	055(279)8611
(医)仁和会 竜王リハビリテーション病院	400 0114	中巨摩郡竜王町万才287-7	055(276)1155
(医社)慈成会 三枝病院	400 0111	中巨摩郡竜王町竜王新町1440	055(279)0222
(医)甲療会 赤坂台病院	400 0111	中巨摩郡竜王町竜王新町2150	055(279)0111
小林医院	406 0031	東八代郡石和町市部1021	055(262)3185
(医社)富士厚生会 富士厚生クリニック	401 0013	大月市大月1丁目17-23	0554(22)1450
都留市立病院	402 0056	都留市つる5丁目1-55	0554(45)1811
(医社)浩央会 野村眼科・内科医院	402 0005	都留市四日市場8-6	0554(20)8070
国民健康保険 富士吉田市立病院	403 0005	富士吉田市上吉田6530	0555(22)4111
(医)興博会 天野医院	403 0004	富士吉田市下吉田390	0555(22)4800
上野原町立病院	409 0112	北都留郡上野原町上野原3195	0554(63)5121
山梨赤十字病院	401 0301	南都留郡富士河口湖町船津6663-1	0555(72)2222
市川大門町立病院	409 3601	西八代郡市川大門町428-1	055(272)3000
(医財)交道会 しもべ病院	409 2942	西八代郡下部町下部1063	0556(36)1111
(医)日雄会 高橋医院	409 3244	西八代郡六郷町岩間1890	0556(32)2521
(医)峡南病院	400 0601	南巨摩郡鯉沢町1806	0556(22)4411
(財)身延山病院	409 2595	南巨摩郡身延町梅平2483-167	0556(2)1061
(財)山梨厚生会 塩山市民病院	404 0037	塩山市西広門田433-1	0553(32)5111
(財)山梨厚生会 山梨厚生病院	405 0033	山梨市落合860	0553(23)1311
(財)山梨整肢更生会 富士温泉病院	406 0004	東山梨郡春日居町小松下河原1177	0553(26)3331
勝沼町立勝沼病院	409 1316	東山梨郡勝沼町勝沼950	0553(44)1166

自発的健康診断受診支援事業



ご存じですか？健康診断費の3/4が、国から助成されます。

自発的健康診断受診支援助成金のご案内

支給対象者

深夜業務に従事した方 ※ 勤務した時間の一部が午後10時から翌日の午前5時にかかる方も含まれます。

- ① 常時使用される労働者
 - ② 健康診断を受診する日前6か月の間に1か月当たり4回以上（過去6か月で合計24回以上）深夜業務に従事した方
- 自発的健康診断とは、事業主の行う定期健康診断以外に労働者個人の意志で受ける健康診断をいいます。
 - 人間ドックにもご利用できます。
 - 助成は、各年度につき1回に限ります。
 - 労働保険非適用事業にかかる労働者は対象となりません。

助成金額

健康診断に要した費用(消費税も含む) ※ 上限 7,500円
の3/4に相当する額。

まずは
お電話で!

≈ はたらくみなさまの健康を支えます ≈
山梨産業保健推進センター
TEL 055-220-7020
www.rofuku.go.jp

お近くの産業保健推進センターでも受付しております。

産業保健推進センターでは労働者の健康確保を図るため、産業保健に関するさまざまな〈窓口相談〉〈実地相談〉〈情報の提供〉〈研修〉〈広報〉〈啓発〉〈調査研究〉〈助成金支給〉を行っています。

厚生労働省・労働福祉事業団



産業保健相談員

中村 幸枝

(エヌ心理研究所所長)

職場とストレス

豊かな生活を送る為にも、健康であることは欠かせません。
健康であれば、職場も家庭も社会も生き生き暮らすことができ快適な生活を送ることができるでしょう。

しかし、健康は、身体だけでなく心の状態も含まれます。
心の状態、心の病気は、はっきりその実態をつかみにくい面があります。
厚生労働省の5年ごとの「労働者健康状況調査」においてH14は、61.5%の労働者がストレスを感じているという現状があります。
その原因が精神および行動障害によるものが高くなってきており、心を病んで休職を余儀なくされる労働者も増えつつあります。

これらは、いづれもストレスが引き金となり、「ストレス病」と呼ばれているものです。

メンタルヘルス対策を実践していく上で、いかにこのストレスをコントロールしていけるかが、重要となってきます。

ストレスとは何か

「ハンス・セリエのストレス学説」(Hans Selye 1907 ~ 1982)

「生体が外部から刺激を受けて、緊張や歪みの状態を起すとこれらの刺激に適応しようとして、生体の内部に非特異的な反応¹が起る」

つまり、「人間が環境の変化」という刺激(ストレッサー)に適応しようとする²と、心身にさまざまな変化²が起る。

このストレッサーに対応できない状態が長時間続くと、不適応を招く場合がありストレスは、さまざまな心の病気のきっかけとなっていきます。

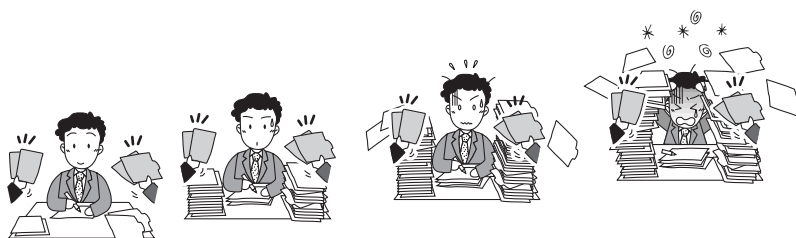
1 刺激がどのような種類であるかに関係なく起こる反応のこと。

2 ストレス反応

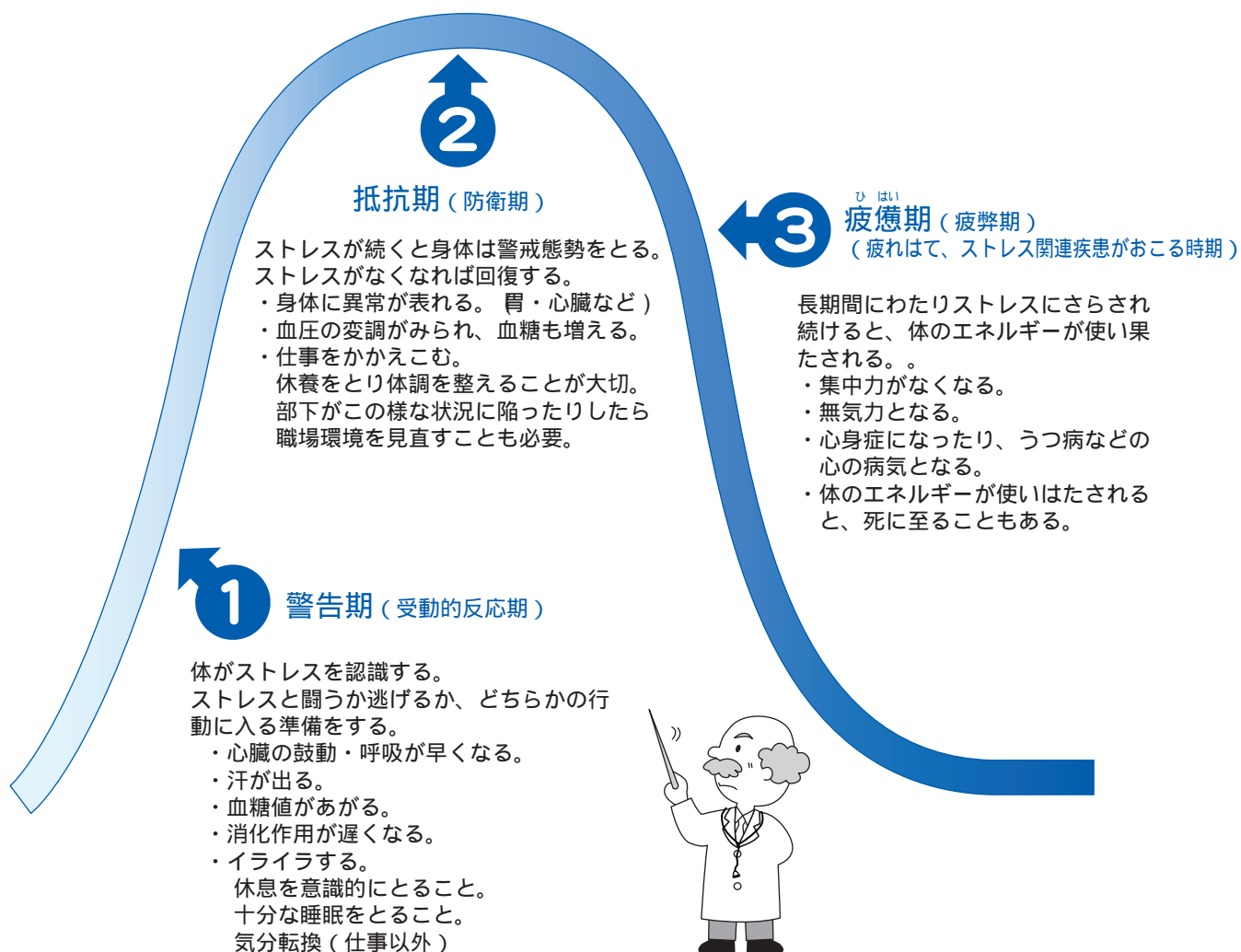
ストレスが続くとどうなるでしょう

強いストレス、継続的なストレスは、心身(自律神経系)のバランスを崩します。

ストレスが軽減されることなく続きますと、ストレス関連疾患がおこり、さらに、長期間さらされ続けると、体のエネルギーが使い果たされ、死に至ることもあります。



セリエは、生体反応を3段階に分けている。



「無理」や「頑張りすぎ」は、心の病気になりやすい。

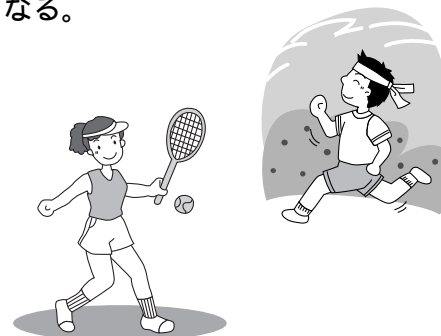
セリエは、ストレスを良性（快）ストレスと悪性（不快）ストレスがあるということも指摘しています。

（1）良性（快）ストレス

例えば、運動を行うと負荷が刺激となり体は、さまざまな反応を起す。それが適度なそう快感となれば、これが良性ストレスとなる。

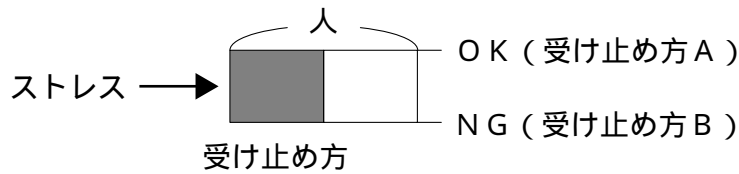
（2）悪性（不快）ストレス

不快になり、病気を誘うストレスもある。一般的にストレスというと、このストレスである。



ストレス耐性度には、個人差があります

同じ職場環境においても、その人によりストレス耐性度は、違うということです。それらは、個人の受け止め方によるものが多いようです。



例えば、失敗した時

受け止め方A 「この失敗を次に生かす」と次の成功の為の学習と考え、希望をもつ。

受け止め方B 「もう自分は、もうダメだ」と絶望的になり、自分を責める。

Aが望ましい

この様にストレスを受け止め、どう認知的対処していくかが、よりよく生きる為において重要なことです。

- ストレスマネジメントは、
- 自己理解
 - 自己管理
 - 認知的対処
 - カタルシス

最も基本的なメンタルヘルス対策は、自分のストレス状態を把握し、ストレスに気づく事です。

しかし、自分のストレス状態を測ることは、むずかしいことですが、チェックリスト等を使い、自分の今の健康状態やストレス状態を客観的に知ること、適切な対処ができます。

社会的健康度 あてはまるものに をつけ、その数を数えてください。

項目	質問内容	あてはまるか	項目	質問内容	あてはまるか
A 質 問	1 職場の人たちは自分のことを十分に理解してくれている	<input type="checkbox"/>	B 質 問	1 仕事がとても忙しい	<input type="checkbox"/>
	2 職場の人たちは自分の意見によく耳を傾けてくれる	<input type="checkbox"/>		2 雑務など、煩雑な仕事が多い	<input type="checkbox"/>
	3 社内で自分は正当に評価されている	<input type="checkbox"/>		3 残業や休日出勤が多い	<input type="checkbox"/>
	4 自分の能力を十分に発揮できている	<input type="checkbox"/>		4 仕事の役割分担があいまいである	<input type="checkbox"/>
	5 仕事の進め方や内容について自分で決めることができる	<input type="checkbox"/>		5 職場の設備環境が悪い(冷暖房、照明、騒音など)	<input type="checkbox"/>
	6 仕事に意義・やりがいを感じる	<input type="checkbox"/>		6 責任の所在が分からないことがよくある	<input type="checkbox"/>
	7 職場の人間関係はうまくいっている	<input type="checkbox"/>		7 自分の能力を超えた仕事を課せられている	<input type="checkbox"/>
	8 今の仕事はキャリアアップになる	<input type="checkbox"/>		8 職場内でもめごとがある	<input type="checkbox"/>
	9 会社の経営方針や企業理念に共感できる	<input type="checkbox"/>		9 給与や労働条件に不満がある	<input type="checkbox"/>
	10 自宅でくつろげる	<input type="checkbox"/>		10 自分や家族の健康について心配なことがある	<input type="checkbox"/>
	11 自分の身の回りのことをしっかりできる	<input type="checkbox"/>		11 今も引きずっている過去の問題がある	<input type="checkbox"/>
	12 今のライフスタイルに満足している	<input type="checkbox"/>		12 家庭で悩みやもめごとがある	<input type="checkbox"/>
A質問の の数			B質問の の数		

合計 (A質問の の数 - B質問の の数)

資料：「メンタルヘルスマネジメント」
(山本春義・小西喜朗)

あなたの社会健康度の判定は、P21をごらん下さい→

ストレスによる症状や状態

胃潰瘍

十二指腸潰瘍

出勤困難症

過換気症候群

不眠症

円形脱毛症

過敏性腸症候群

うつ病・神経症

テクノストレス症候群

更年期障害

食欲低下 など

これらが長く続く時は、その背景に、うつ病、神経症³、心身症など心の病気が隠れている可能性もあります。

ふだんから自分の状態をチェックし、快適に過ごせるようストレスサインを見のがさない様にしていくことが大切になります。

3 WHO（世界保健機構）の国際分類では、神経症の中の「不安神経症」「恐怖症」「強迫神経症」は、不安障害と呼ぶようになっている。

あなたの
社会的
健康度

Aの質問からBの質問を引いた数が、大きくなるほど「社会的な健康度」は高く、数字がマイナスになったときは「悪いストレス」が多いといえます。Aの質問の〇の数が増えて、Bの質問の〇の数が減るようにしたいですね。



「穀物+大豆+野菜+(魚)」 という日本食の威力

その4

サプリメントに頼ってはならない

「穀物+大豆+野菜+(魚)」に日本人が健康に生きる栄養素がすべて備わっている。地球上のほとんどの植物は毎日強烈な太陽光線を浴びている。しかも素っ裸で。植物も酸素を呼吸に用いている。したがって、植物は、衣服を身に纏っている人間よりも多量の活性酸素などのフリーラジカルに曝されている。長い進化の過程で、植物はフリーラジカルから身を守る術(すべ)を身につけた。β-カロテンである。β-カロテンは、自ら、発生するフリーラジカルの攻撃を受け、フリーラジカルが細胞を傷つける前に取り除いてしまう。β-カロテンのこのような作用を抗酸化作用と呼んでいる。

β-カロテンはどの植物の葉っぱにも含まれている。β-カロテンは2つのビタミンAからなる物質で、一部は体内でビタミンAになる。したがってビタミンAにも多少の抗酸化作用がある。果物や野菜を多く食べているものにはがんが少ない。この事実とβ-カロテンの抗酸化作用からして、β-カロテンやビタミンAのがん予防効果について介入実験を行うべきだという声が上がった。この辺が欧米人のおかしなところである。果物や野菜を食べれば足りるのに、わざわざくすりとして飲ませようというのだ。

β-カロテンはどんな植物にも含まれている。黄緑野菜や果物ならなんでもよい。にんじん、サツマイモ、カボチャなどにはとくに多い。カボチャやミカンをたくさん食べて掌(てのひら)や踵(かかと)が黄色くなった(橙皮症)という人もおられるだろう。あれがβ-カロテンの影響である。今ではβ-カロテンの錠剤が手に入る。しかしあのようなものを飲んではいらない。植物の中には純粋なβ-カロテンが含まれているわけではない。同様なものがた

くさんあってカロテノイドという形で含まれている。これらが一緒になって植物をフリーラジカルから守っているのだ。β-カロテンは抗酸化作用があるからといって純粋なβ-カロテンを毎日服んだら益になるどころか有害である。その例を3つ紹介しよう。

β-カロテンは肺がんを予防するかどうかを廻ってフィンランドで1つとアメリカで2つの大掛かりな人体実験が行われた。1群の人たちに毎日β-カロテン(あるいはビタミンA)を服んでもらい、他方には偽薬(プラセボという。簡単に言えば、うどん粉を丸めて色も形も同じ錠剤にしたものである)を服んでもらって、その後の肺がん発生率を調べるという研究である。もちろん、対象者は自分の服んでいるものがβ-カロテンであるか、偽薬であるかは判らないようにしている。

フィンランドで行われた研究は、50-69歳の喫煙男性(肺がんになる可能性が高い)29,133人に対してβ-カロテンあるいはα-トコフェロール(ビタミンE)が肺がんを予防するかどうかについて調べた。対象者をランダムに4群に分け、それぞれにβ-カロテン、ビタミンE、β-カロテン+ビタミンE、偽薬を処方(毎日服用)した。研究は1985年から1988年にかけて開始し、1993年4月30日まで続けられた。観察期間は5年から8年である。この観察期間中に876例の肺がんが新規に発生した。ビタミンEを服んだものと服まなかったものでは肺がんの発生率に差はなかった。しかし、β-カロテンを服んだものでは、服まなかったものに比べて肺がんの発生率が18%も高かった。ビタミンEは、β-カロテンによる肺がん発生率の増加に影響を与えないことも判った。β-カロテンを服んだものでは全死亡も増えたが、その増加は肺がん死亡の増加によるものであった。ビタミンEによって全死亡率は変らなかったが、脳出血による死亡はビタミンEを服んだものに多かった。

このフィンランドでの大規模研究の結果は世界に衝撃を与えた。そこで、同じ頃に行われていたアメリカでの研究に期待が集まった。アメリカで行われた研究の1つは1985年に始まった。対象者は、肺がんになる確率が大きいと言われている喫煙者とアスベスト(石綿)に曝露したことのある18,314人である。β-カロテン群は毎日β-カロテンとのレチノー

ル（ビタミンA）を服用した。平均して4.0年間の観察で388例の肺がんが発見された。肺がんの発生率と肺がん死亡率だけでなく、すべての原因による死亡率もβ-カロテンとレチノールを服んだ人たちに有意に高かった。β-カロテンやビタミンAをサプリメントとして服用することは肺がんの予防になるどころか、かえって肺がんの発生を促すということから、この研究は1997年末まで行われる予定であったが、21ヵ月も前に中止された。

アメリカで行われたもう1つの大規模研究は、1982年に始まり1995年12月31日に終了した。研究の対象者は年齢40 - 84歳の男性医師22,071人である。11,036人が1日置きにβ-カロテンを服用し、11,035人には偽薬が処方された。対象になった医師たちは平均して12年間β-カロテンあるいは偽薬を服み続けた。β-カロテンを服んだ医師1,273例の悪性腫瘍が発生し、偽薬を服んだ医師からは1,293例の悪性腫瘍が発生した。肺がんの発生はβ-カロテン群で82例、偽薬群で88例であった。すべてのがんによる死亡は386例と380例、全死亡は979例と968例、心血管系疾患による死亡は338例と313例、心筋梗塞の発生は468例と489例、脳卒中の発生は367例と382例で、いずれの指標においてもβ-カロテン群と偽薬群の間に有意の差は認められなかった。この研究によると、12年間にわたるβ-カロテンの服用はがんと心血管系疾患に対してくすり（予防効果）にもならないが、毒（発生促進）にもならないことを示している。

β-カロテンが肺がんを予防するどころか、かえって肺がんの発生を増加させてしまったのである。植物中に存在する物質はそれ1つである役割を果たしているわけではない。あらゆる物質が協力して一定の役割を果たしているのだ。それが、36億年の進化の歴史である。賢（さか）しらに、ある1つの物質を取り出して、それを毎日服めば効果があるというようなものではない。抗酸化作用を示す物質には、β-カロテン以外に、ビタミンC、ビタミンEなどがある。これらが存在するのも植物であって動物食品には含まれていない。β-カロテンの片割れであるビタミンAは動物にも含まれているが、その抗酸化作用は弱い。

ある種のアミノ酸がうつ病に効果があるとか免疫力をアップするなどという話しをお聞きになったこ

とがあるだろう。きのこの抽出エキスに抗がん作用があるなどという話は泡のように生まれては消え、消えては生まれた。もっともらしい解説とともに、ある物質を加えるとマクロファージ（貪食細胞）が細菌やがん細胞を活発に攻撃する顕微鏡映像を見るとついつい信じてしまう人もおられるであろう。だからといって、その物質を食べたら免疫力がアップし、がんが消失するなどということはない。私たちは、36億年という進化のプロセスを経た60兆もの細胞が協同して働いて、生きているのだ。

効果のないものでも効果があるように感じることもある。信頼する医師が「これを服めばぐっすりおやすみになれますよ」といって、偽薬（うどん粉をまるめてつくった色つきの錠剤）を不眠を訴えるひとに渡せば、その晩はぐっすり眠れるひともいる。しかし、数日すれば化けの皮がはがれる。「藁にも縋りたい」患者や健康志向の現代人を騙すことは簡単である。詐欺の種は浜の真砂ほどもある。種の尽きることはない。1つの物質を強調する人の言葉を信じてはならない。本人にその気はなくてもその人は詐欺師である。

くすりの本質についても触れておかななくてはならない。くすりは短期間服用するものである。たとえば、感冒ウイルスが巣くって熱発する。咽頭に炎症が起こったためである。頭が痛い、身体が熱でフワフワする。このとき、私たちは解熱鎮痛剤を服む。解熱鎮痛剤がウイルスをやっつけることを期待しているのではない。一時的に体調を整えて、身体に備わった力（自然治癒力）がウイルスとの戦いに勝利することを期待するのである。生物活性のあるくすりを長期間にわたって服み続ければ好ましくない影響が現われる。くすりがある機能にのみ作用して、他の機能に影響を及ぼさないなどということはない。だから、効くくすり（=生物活性のあるくすり）の服用は慎重でなければならない。もし、サプリメントが何らかの生物活性のある物質なら、毎日服むことによって好ましくない影響が現われる。幸いなことに、ほとんどすべてのサプリメントは毒にもくすりにもならない。したがって副作用もない。お金がかかるだけである。

この続きは次号に

山梨産業保健推進センターのご案内

山梨産業保健推進センターは、働く人たちの健康確保のため、産業保健関係者の皆様が十分な活動ができますように、産業医、地域産業保健センターをはじめとする産業保健関係者・関係機関を支援し、産業保健活動の一層の活性化を図る拠点として活動しています。

なお、窓口相談や研修などのサービスの利用は、無料です。また、相談内容の秘密は、厳守します。

業務のご案内

1 窓口相談・実地相談

産業保健に関する様々の問題について、専門スタッフが相談や助言を行います。

窓口相談は、センターへ来ていただくか、電話やEメールなどによる方法があります。

また、実地相談は、職場巡視等の実践的活動を専門スタッフが現地に赴いて行います。

2 情報の提供

産業保健に関する図書・ビデオ・研修用教材等の閲覧、貸出を行います。貸出費用は、無料ですが、送料のご負担をお願いします。

また、産業保健に関する情報をとりまとめた情報誌を発行して、配布します。

3 研修

産業保健に関する専門的かつ実践的な研修を行います。また、当センター以外の団体が実施する研修へも支援を行います。

4 調査研究

産業保健に役立つ調査研究を実施し、その結果を産業保健活動に反映させます。

5 広報啓発

職場における産業保健の重要性を事業主に正しく理解していただくため、事業主セミナー等を開催するなど、広報・啓発を行います。

6 助成金の支給

次の助成金の支給をします。

小規模事業場産業保健活動支援促進助成金

(詳細は、2ページをご覧ください。)

自発的健康診断受診支援助成金

(詳細は、25ページをご覧ください。)

7 地域産業保健センターに対する支援

山梨県内の4つの地域産業保健センターに対し、産業保健に関する支援をします。

地域産業保健センターでは、健康相談窓口の開設や事業場へ個別訪問をして、従業員の健康管理などの相談・アドバイスをします。また、労働衛生機関や認定産業医などの情報提供や産業保健に関する説明会を開催します。

ご利用の際の費用の負担はありませんので、各地域産業保健センターへ連絡し、ご利用ください。

地域産業保健センターの連絡先 (H16.4.1より)

甲府・中巨摩・北巨摩地域産業保健センター

☎ 0551-22-8741

郡内地域産業保健センター

☎ 0554-45-0810

峡南地域産業保健センター

☎ 0556-22-7330

東山梨地域産業保健センター

☎ 0553-22-6621

平成16年4月1日より「労働福祉事業団」は、独立行政法人になります。当センターは、**独立行政法人 労働者健康福祉機構 山梨産業保健推進センター**に名称を変更しますが、産業保健サービスは、従来どおり行います。また、ホームページアドレスが、『<http://www.sanpo19.jp/>』と短縮します。

年間の行事予定

年 月	研 修	対 象					備 考
		保	事	管	人	衛	
4 月	産業カウンセリング研修(1) 4 / 23 カウンセリング研修(1) 4 / 21 衛生管理者レベルアップ研修						
5 月	産業カウンセリング研修(2) 5 / 25 カウンセリング研修(2) 5 / 19 衛生管理者レベルアップ研修 5 / 21 産業看護講座短縮Nコース 5 / 29						
6 月	産業カウンセリング研修(3) 6 / 28 カウンセリング研修(3) 6 / 19 衛生管理者レベルアップ研修 6 / 25 産業看護講座短縮Nコース 6 / 12 産業看護講座短縮Nコース 6 / 26						
7 月	産業カウンセリング研修(4) 7 / 23 衛生管理者レベルアップ研修 メンタルヘルス研修(事例検討1) 産業看護講座基礎コース(4) 7 / 10 産業看護講座短縮Nコース 7 / 17						
8 月	産業看護講座基礎コース(5) 8 / 28 メンタルヘルス研修(事例検討2)						
9 月	衛生管理者レベルアップ研修 メンタルヘルス研修(事例検討3) 産業看護講座基礎コース(6) 9 / 11						
10月	衛生管理者レベルアップ研修 産業看護講座基礎コース(7) 10 / 9						
11月	衛生管理者レベルアップ研修 メンタルヘルス研修(事例検討4)						
12月	産業カウンセリングレベルアップ研修(1)						
1 月	産業カウンセリングレベルアップ研修(2) 衛生管理者レベルアップ研修						
2 月	健診データを利用した情報処理研修(1) 健診データを利用した情報処理研修(2) 健診データを利用した情報処理研修(3) 産業カウンセリングレベルアップ研修(3) 衛生管理者レベルアップ研修						
3 月	健診データを利用した情報処理研修(4) 健診データを利用した情報処理研修(5) 衛生管理者レベルアップ研修						

保 - 保健師・看護師 事 - 事業主 管 - 管理監督者 人 - 人事労務担当者 衛 - 衛生管理者

注1：研修の募集案内は、改めて行います。

2：研修の募集案内は、改めて連絡いたします。また、講師・会場はの都合により変更になる場合があります。

センターからのお願い

- 1 当センター主催のメンタルヘルス研修で、事例検討を計画しています。過去の事例、対応に苦慮した事例などがございましたら、ご一報ください。対処方法などに疑問をお持ちの事例でもかまいません。企業名・個人名が特定できないようにして活用します。
- 2 「THE 衛生管理者」の投稿をお待ちしています。事業所の案内と衛生管理者の顔写真を掲載します。紙面のサイズなどは、裏表紙をご覧ください。

図書リスト

【全般】

登録番号	書名	発行所
01 - 310	労働衛生のしおり（平成15年度）	中央労働災害防止協会
01 - 311	作業関連疾患の予防管理と臨床 [改訂版]	(財)産業医学振興財団
01 - 312	[実践記録] 産業保健活動事例集	(社)東京都医師会
01 - 313	産業保健ハンドブック（平成15年度版）	労働調査会

【関係法令】

登録番号	書名	発行所
02 - 099	事例でみる労働安全衛生のチェックポイント(全)	新日本法規
02 - 100	労務管理法令解釈要覧	新日本法規
02 - 101	労務管理法令解釈要覧	新日本法規

【健康管理】

登録番号	書名	発行所
04 - 203	過重労働による健康障害防止と保健指導	労働調査会

【作業管理】

登録番号	書名	発行所
06 - 048	安全衛生関係ガイドライン集	(社)山梨県労働基準協会連合会
06 - 049	快適なVDT作業のために ～ガイドラインに即した職場づくり～	(財)産業医学振興財団

機器リスト

【気流・温熱条件測定用】

整備番号	機器名称	型番	メーカー
32 - 43	熱中症指標計	W B G T - 113	京都電子工業

新規貸出カード申込書

バーコード番号 ※	電話番号 F A X 番号	— — — —	(内線：)
	事業場 又は団体名		
※当センター記入欄	部署名		
	フリガナ 住所	(〒 —)	
	フリガナ 氏名		
職名：○をご記入ください			
0. 産業医 1. 保健師・看護師 2. 事業主 3. 労務管理担当者 4. 衛生管理者 5. 産業保健関係機関 6. 労働者 7. その他			

次回のご利用から必ずカードをお持ち下さいますようお願い申し上げます。

図書・ビデオの貸出

貸出は1回につき5点まで、期間は1週間（来所の場合は貸出日・返却日、宅急便の場合は発送日・到着日を含む）です。

- 申込書は郵送又はF A Xでも受け付けております。その際は予約状況を電話で確認の上、お申し込み下さい。
- ビデオは巻き戻して返却して下さい。なお、破損の場合は必ず申し出て下さい。破損の場合は、お客様の負担となりますので予め了承願います。
- 宅配の場合は貸出・返却がお客様負担となります。

機器の貸出

貸出は1回につき5点まで、期間は1週間です。（来所の場合のみで、貸出日・返却日を含む）
 なお、引き続き貸出ご希望の場合は必ず当センターへ連絡して下さい。

- 申込書は郵送又はF A Xでも受け付けております。その際は予約状況を電話で確認の上、お申し込み下さい。
- 利用に際しましては直接お越しの上お持ち下さい。（宅配による貸出はいたしません。）
- 破損の場合は、お客様の負担となります。なお、電池試験管等の消耗品はお客様でご用意下さい。

利用者カード



氏名

〈見本〉

労働福祉事業団山梨産業保健推進センター

山梨産業保健推進センター

TEL (055) 220-7020 FAX (055) 220-7021

(宅配用)

図書・ビデオ貸出申込書

バーコード番号 	電話番号 — — (内線：)
	事業場 又は団体名
	部署名
	フリガナ
	氏名
職名：○をご記入ください	
0. 産業医 1. 保健師・看護師 2. 事業主 3. 労務管理担当者	
4. 衛生管理者 5. 産業保健関係機関 6. 労働者 7. その他	

宅配先が上記と相違しているときは下記にご記入ください。

(※貸出・返却の送料はお客様ご負担となります。)

宅配先希望住所等 (ご注意) 貸出希望日は発送日となります。	
電話 住所 事業場又は団体名 氏名	

貸出ビデオ番号又は貸出図書番号

記入例：20-51

(1回5点まで)

貸出日 貸出期間は1週間です。 宅配便は貸出日に発送となります。 月 日
返却日 宅配便の場合は返却日までに当センターに到着するようお願いします。 月 日
研修会等で使用される場合はご記入ください。 (使用日) 月 日

山梨産業保健推進センター

TEL (055) 220-7020

FAX (055) 220-7021