



やまなし産保メールマガジン第123号

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

平成31年2月28日

発行：山梨産業保健総合支援センター

◇◇+ +◇◇

メールマガジンを受信していただきありがとうございます。

山梨産業保健総合支援センターでは、健康で安心して働ける職場づくりを支援するため産業保健関係者等からの専門的相談や研修・セミナーの日程、有用な情報提供等についてホームページ、メールマガジン、情報誌『産業保健21』等を通じて提供しています。

当メールマガジンは、月1回程度、利用者の皆様にお届けしております。

☆メールマガジンの登録（無料）は、下記によりお申込みください！

※ <https://www.yamanashis.johas.go.jp/mailmagazine>

目次

- 【1】研修会・セミナー
- 【2】産業保健トピックス
- 【3】アラカルト
- 【4】産業保健相談員の窓
- 【5】産業保健職（保健師）よもやま話
- 【6】図書・研修用機器の貸出
- 【7】新着図書のご案内
- 【8】ご相談・ご質問コーナー
- 【9】編集後記

【1】研修会・セミナー

平成30年度、平成31年度の研修計画を順次ご案内しております。今回は、平成31年4月までの計画です。[<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar>]

当センターでは、皆様方の参加をお待ちしております。受講は無料です。
参加ご希望の方は、次の方法によりお申込みできますのでご利用ください。

1. 電子メール（各研修の欄に添付しているアドレスからホームページにアクセスし

Webページから送信)

2. FAX (チラシやホームページ[<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar>]等に
掲載している申込用紙を利用し送信)

【A】一般研修 (労働衛生・法律・保健指導等)

■「知りたい! 職場巡視のポイント」

～人間工学的視点から～

内容 まだ職場巡視をしたことがない方、職場巡視に苦手意識のある方、見る場所、
指摘事項などにマンネリの感が否めない方、様々な方を対象として職場巡視を
行う上でおさえておきたいポイントをお話します。

日時 平成31年4月25日(木) 14時～16時

講師 森 博幸「森労働衛生コンサルタント 所長」
(労働衛生コンサルタント・産業保健相談員)

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位: 生涯・実地 3単位申請中

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3885>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修206

■「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について」<206>

～産業医・産業保健機能の強化～

内容 長時間労働やメンタルヘルス不調などにより健康リスクが高い状況にある労働
者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談等が確実に実施される
ようにし、産業保健機能を強化するとともに、産業医の独立性や中立性を高め
るなどにより、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康
確保のためにより一層効果的活動を行いやすい環境を整備するため労働安全衛
生法が一部改正され、平成31年4月1日から施行されます。本研修は、産業
医・産業保健機能の強化等について解説します。

日時 平成31年4月18日(木) 14時～16時

講師 八巻 俊道(社会保険労務士)

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位: 生涯・更新 3単位申請中

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3882>

【C】事業者・労働者向けセミナー

・ご案内は、ありません。

【D】メンタルヘルス研修

■「ストレスチェック制度」

～実施準備から事後措置まで～

内容 平成27年12月1日に施行された「ストレスチェック」について、改正労働安全衛生規則等を踏まえ、ストレスチェック制度の趣旨、実施方法、面接指導及び労働者の健康情報の保護等について解説します。

日時 平成31年4月23日（火）14時～16時

講師 長田 暢子（メンタルヘルス対策促進員・産業保健相談員・臨床心理士）

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位申請中

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3884>

【E】産業保健関係者事例検討会

■「職場のメンタルヘルス相談員研修（事例検討）」＜Ⅲ期シリーズ：4回＞

内容 職場でのメンタルヘルスの相談に携わっている方々を対象に、よりステップアップした技量の習得を目指し、事例を基に検討します。様々なケースによる「相談対応力の強化」に着目し、メンタルヘルスケア推進のための相談対応の実践力を習得していただきます。

講師 菅 弘康「すげ臨床心理相談室 所長」

（臨床心理士・産業保健相談員）

会場 山梨産業保健総合支援センター 2階 会議室

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位申請中

※原則シリーズ（4回）となりますが、個別での申し込みも可能です。

【シリーズⅢ】

☆Ⅲ－4回目

日時 平成31年 3月13日（水）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3789>

【シリーズⅠ】

☆Ⅰ－１回目

日時 平成31年 4月10日(水) 14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3881>

実施予定日程

【シリーズⅠ】<お申し込みは、FAXでお願いします>

☆Ⅰ－２回目

日時 平成31年 5月 8日(水) 14時～16時30分

☆Ⅰ－３回目

日時 平成31年 6月 5日(水) 14時～16時30分

☆Ⅰ－４回目

日時 平成31年 7月10日(水) 14時～16時30分

【F】産業カウンセリング研修

■「職場のメンタルヘルス”ハラスメントのない職場をつくる”」

～聴く・伝えるコミュニケーション～

内容 職業生活におけるストレス等の原因トップは、「職場の人間関係の問題」です。意見の対立や価値観の違いは、時にはハラスメントに発展してしまうこともあります。相手との違いを聴く自分の視点や受け止め方を柔軟にし、働きやすい職場環境をつくることをテーマにした研修です。

日時 平成31年3月19日(火) 14時～16時

講師 長田 暢子「(株)グリーンハート 代表取締役」

(臨床心理士・産業保健相談員)

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位申請中

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3791>

■「産業カウンセリング研修(企業内担当者育成)」<Ⅱ期シリーズ：4回>

～ストレスチェック制度の実施に伴い、現場で使える実践的な傾聴力を高める～

内容 現場における人間関係構築のための傾聴について演習を通して学んでいただきます。このことは、職場のコミュニケーションを円滑にしていくためにも効果的です。

講師 中村 幸枝「エヌ心理研究所 所長」
(産業カウンセラー・産業保健相談員)
会場 山梨産業保健総合支援センター 2階 会議室
日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位申請中

※原則シリーズ（4回）となりますが、個別での申し込みも可能です。

【シリーズⅡ】

☆Ⅰ－1回目

日時 平成31年4月19日（金）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3883>

実施予定日程

【シリーズⅠ】<お申し込みは、FAXでお願いします>

☆Ⅰ－2回目

日時 平成31年 5月17日（金）14時～16時30分

☆Ⅰ－3回目

日時 平成31年 6月21日（金）14時～16時30分

☆Ⅰ－4回目

日時 平成31年 7月19日（金）14時～16時30分

【2】産業保健トピックス

◆働き方改革関連法に関する各種パンフレットのご案内

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3887>

◆山梨労働局管内における労働災害の発生状況

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3886>

○労働災害の発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000387503.pdf>

◆平成31年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03739.html

○平成 31 年「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000483089.pdf>

○平成 30 年の「職場における熱中症による死傷災害の発生状況（速報値）」（全国）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000483092.pdf>

◆第 18 回医師の働き方改革に関する検討会 資料（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03549.html

◆第 19 回医師の働き方改革に関する検討会 資料（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03683.html

◆有害物ばく露作業報告について（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anken/070409-1.html>

◆第 2 回建築物の解体・改修等における石綿ばく露防止対策等検討会及び第 2 回ワーキンググループ合同会合 議事録

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03535.html

◆第 5 回「副業・兼業の場合の労働時間管理の在り方に関する検討会」資料

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03545.html

◆産業保健関係助成金「職場環境改善計画助成金（建設現場コース）」のご案内【新設】

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3877>

その他の産業保健関係助成金はこちらから

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

【3】アラカルト

☆風しんの追加的対策について

現在の風しんの発生状況等を踏まえ、風しんの感染拡大防止のため速やかに対応することが、国民生活の安心にとって極めて重要であることから、厚生労働省は、2022 年 3 月 31 日までの間に限り、昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日までの間に生まれ

た男性（対象世代の男性）が風しんに係る定期の予防接種の対象者として追加しました。

詳細につきましては、下記によりご確認ください。

○厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/index_00001.html

○山梨県

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kansenshou/fuusinkoutaikensa.html>

【4】産業保健相談員の窓

【連載シリーズ 第3回目】

このコーナーでは、作業環境測定士、労働衛生コンサルタント及び有害物関連の技能講習講師として、これまでいただいた様々なご質問の中から、労働衛生工学に関するもので皆様の参考になるのではと思われる事柄をQ & A形式で掲載していきたいと考えております。

☆＜ケース3＞ 大量に扱っているわけではありません！

～～～有機溶剤の許容消費量について～～～

Q：「有機溶剤の作業環境測定を行うように」と監督署から是正勧告を受けました。少量の場合でも測定しなければならないのでしょうか。

A：数量の計算は、有機則第2条に示されています。第二種有機溶剤等の場合、許容消費量は以下の式でしめされます。

$$W = (2/5) \times A$$

W（単位：g）は有機溶剤等の許容消費量

A（単位：m³）は作業場の気積（床面から4mを越える高さにある空間を除く。ただし、気積が150m³を越える場合は150m³とする。）

例えば、塗装作業場の床が7m×7m、高さ3mとしてほぼ150m³です。その場合許容消費量はW=60gとなります。それが1日あたりの量か、1時間あたりの量かはその作業場所の通気状況で決まります。

“通風の不十分な屋内作業場”とは、直接外気に向かって開放されている窓等の面積

が、天井、床及び周壁の総面積に対する比率（開口率といいます）が3%以下の屋内作業場のことです。が、その場合では1日あたりになり、許容消費量が60（g/日）と決まります。比重が0.8（g/ml）の有機溶剤の場合、75（ml/日）となります。

事業者の方が、ほんの少量とおっしゃる気持ちもわかるほど、確かにわずかともいえる量です。けれどその少量が蒸発すると職場環境に重大な影響を与えることがあるという論拠の上での勧告であるとお考えください。

少量だからと自己判断を続けることは危険です。職場環境改善の好機ととらえて、作業環境測定を定期的に行い、改善の目安とすることをお勧めします。

☆日本産業衛生学会の許容濃度も徐々に下がる（より厳しくなる）傾向にあります。環境改善を実施して優良職場を目指してください。

【産業保健相談員（労働衛生工学）】
山梨厚生病院 予防医学センター
調査役 望月 明彦

【5】産業保健専門職（保健師）よもやま話

2月9日土曜日の午後、山梨県立大学池田キャンパスで、がん患者サポートセンター研修会が行われ、参加させていただきました。

参加された皆さんは、自らが「がん」の診断を受けて、悩み、戸惑い、不安を経験し治療し、その経験から、がんの診断を受けた患者さん・家族の不安や悩みに寄り添う支援活動をしているピアサポーターの皆さんです。

山梨には、ピアサポーターの有志で組織される「希望（のぞみ）の会」があります。

ピアサポーターに対して2年に1度行われるフォローアップ研修とは別に、会独自で定例会が開かれ、先進地への研修、相談者に対応する際のロールプレイ、対応に苦慮された事例の共有が繰り返し行われていて、サポーターとしてのスキルアップに努めていらっしゃいます。

サポーターの活動は2人一組で行われ、経験や背景の違いから、相談者へのサポートが偏らないように配慮もされており、また、治療法や特定の医療機関・医師等の医療内容に関するアドバイスはしないなど、一定のルールの中で、「患者さんの気持ちに寄り添う」ことを大切にされています。「ピアサポーターにしかできないことをする」という活動の明確な目的に基づいているからだと思います。

サポーターは、毎週火曜日に「山梨県がん患者サポートセンター（山梨県健康管理事業団内）」の相談対応を中心に、県内医療機関、地域でも出張ピアサポートの活動をされていますので、がんの診断を受け戸惑っている、これからのことが心配、自分の気持ちを誰

かに聞いてほしい、身近な人には心配させるので話ができないので辛い、そのような方がいらっしゃったらぜひ、ピアサポーターのお力を借りてはいかがでしょうか。

産保センターでは、長期の治療や管理を必要とする病気の診断を受けた方の、治療と仕事の両立を支援する相談を随時受け付けています。

しかし、実際には相談窓口の存在を知らずに「職場に迷惑をかけるから退職すべきではないか」「働いていたら、治療に支障が出てしまうのではないかと、仕事の継続をあきらめている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

産保センターの窓口相談にたどり着くには、働きながら治療を続ける方に、「治療と仕事を両立するのに困っている事がない?」「産保センターに相談してみたら」「いますぐ仕事を辞めなくても、ちょっと待って」と伝えてくださる方を増やすことが必要です。

ピアサポーターの皆さんだけでなく、治療に寄り添う医師や看護職の皆さんから「産保センターに相談したら?」と声を掛けていただけたらと思います。

また、ご本人への支援だけでなく、治療をしながら働き続ける労働者のサポートについてお悩みを持つ事業所への支援も行います。

山梨県立中央病院の三河先生のお話は、参加者からの質問の「腫瘍内科とは?」に答えるところから始まりました。最新のがん治療の講義内容も大変参考になりましたが、「患者さんは、がんではなく私を見て!って思っているんですよ。同じ胃がんであっても、がんの性質も違えば年齢も性別も違います。糖尿病の胃がん患者さんといえば高血圧の胃がん患者さんもいる、同じ人はいないんです」とおっしゃった先生の言葉に、立場が違えばサポートの方法は異なります。しかし、「その人」を思う気持ちの共通点が、サポートする人同士も結びつけ支援の輪が広がるのだと改めて思いました。

【産業保健看護職】

保健師 小川 理恵

【6】図書・研修用機器の貸出

当センターでは、産業保健をはじめとした図書・研修用機器等について無料で貸出を行っています。

初めてご利用になる方は利用者登録が必要になりますので、運転免許証、名刺等身分の確認できるものをご持参の上、当センターで手続きをお願いします。

図書・研修用機器の貸出については下記のアドレスからアクセスしてください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/1200>

※ビデオ・DVDにつきましては、平成21年12月17日をもって貸出を終了いたしました。

【7】新着図書のご案内

【今月の新着図書】

・今月はありません。

貸出検索・貸出状況はこちらから

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/1867>

【8】ご相談・ご質問コーナー

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いますので、どうぞお気軽にご利用ください。

産業保健相談員来所日（平成31年3月）

□産業医学

平成31年3月 1日（金） 13時～14時 金子

平成31年3月 6日（水） 10時～13時 岡本

平成31年3月14日（木） 15時～17時 刑部

平成31年3月27日（水） 13時30分～16時30分 井上

□労働衛生工学

平成31年3月19日（火） 13時30分～16時30分 望月

□保健指導

平成31年3月25日（月） 15時～17時 小田切

□メンタルヘルス

平成31年3月 7日（木） 14時～17時 平田

□カウンセリング

平成31年3月 6日13日20日27日（水） 13時～16時 後藤

平成31年3月 1日 8日15日18日29日 13時～16時 中村

相談日について

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1171>

◇+◇

☆☆寄せられた質問から☆☆

今回はお休みです。

【9】編集後記

花粉症の季節が今年もやってきました。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、頭重感、目のかゆみ、のどのイガイガ、声枯れ、時に微熱、鼻のかみすぎで鼻の頭がカサカサに…等々、花粉症状をお持ちの方にはつらい時期ですね。かくいう私も花粉症歴約30年で、程度の差こそあれ、毎年この時期から5月まで花粉によるアレルギー症状に悩まされます。

マスクや眼鏡で花粉にさらされないようにするほか、花粉が飛び始める前の早い時期から治療を始めるのがよいと言われていますね。バランスの良い食事を摂り規則正しい生活を送ること、睡眠をたっぷりとって疲れやストレスをためないこと等も重要だとききます。

皆様はどのような対策をとられていますか。

私の場合、この時期はマスクマン（マスクウーマン？）になります。また、ヨーグルトが腸の働きを良くして免疫力を高めることで花粉症の症状緩和効果が期待できると聞き、ヨーグルト効果を期待して日頃から摂取しています。その甲斐もあってか、昔の重症時よりは症状は軽減しているような気がしています。以前のように早い時期から薬のお世話にならなくても乗り切れています。

また、家では、ローズマリー、ユーカリ、ティートリー等、天然精油のアロマの力などを借りるときもあります（鼻のとおりがよくなり気分もリフレッシュ）。

しかし、目のかゆみだけは防げず、花粉アレルギー用の市販目薬が頼りです。

重症化を防ぐ対策はそれぞれだと思いますが、自分にあった治療法や花粉症対策で、上手に春を乗り切りましょう。

配信の解除を希望される方は下記のアドレスからご連絡ください。

merumaga@yamanashis.johas.go.jp

【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>
