



やまなし産保メールマガジン第125号

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

平成31年4月25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。

☆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31年度年間研修計画はこちら

[<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。

会場は、産保センター研修室（または会議室）で開催します。（別途開催については記載）

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. F A X (チラシやホームページ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)

■「働き方改革推進法」

～どう変わる職場の健康管理～

日時 令和元年5月14日(火) 14時～16時

講師 篠原 敦「山梨労働局健康安全課 課長」

[日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3933>

■「タバコによる健康障害防止セミナー」

～受動喫煙防止対策について～

日時 令和元年5月29日(水) 14時～16時

講演①：「山梨県からのお知らせ」

講師 岡部 順子「山梨県 健康増進課 課長補佐」

講演②：「タバコによる健康障害防止」

講師 岡本 まさ子「上野原市立病院 医師」

(産業保健相談員)

講演③：「職場の受動喫煙防止対策について」

講師 望月 明彦(労働衛生コンサルタント)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3943>

■「化学物質の労働衛生管理」

日時 令和元年6月14日(金) 14時～16時

講師 望月 明彦「山梨厚生病院 予防医学センター 調査役」

(労働衛生コンサルタント・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3986>

■「肥満予防の重要性」

～食生活の観点から～

日時 令和元年6月18日(火) 14時～16時

講師 小田切 陽一「山梨県立大学 教授」

(産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3988>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修 207～208

■「定期健康診断結果の活かし方」＜207＞

～健康レベルに応じた管理につなげる～

日時 令和元年5月21日（火）14時～16時

講師 小川 理恵「山梨産業保健総合支援センター 産業保健専門職」

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3942>

■「労働安全衛生法の理解を深める」＜208＞

～働き方改革関連法に関わる改正点を理解する～

日時 令和元年6月26日（水）14時～16時

講師 雨宮 隆浩「雨宮労務管理事務所 所長」

（特定社会保険労務士・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4002>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」

日時 令和元年6月 7日（金）14時～16時

講師 依田 武雄「(公財)日本健康スポーツ連盟 主任研究員」

（産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3982>

■「熱中症予防のための健康管理」

日時 令和元年6月12日（水）14時～16時

講師 岡本 まさ子「上野原市立病院 医師」

（産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3984>

【D】メンタルヘルス研修

■「メンタルヘルス不調者の職場での支援と職場復帰の進め方について」

日時 令和元年6月19日(水) 14時～16時

講師 後藤 由美子(臨床心理士・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3992>

【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>

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)

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

※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Ⅰ】

☆Ⅰ-2回目

日時 令和元年 5月 8日(水) 14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3921>

☆Ⅰ-3回目

日時 令和元年 6月 5日(水) 14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4004>

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-4回目

日時 令和元年 7月10日(水) 14時～16時30分

【F】産業カウンセリング研修

■「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～

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)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

※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。

※4月19日（金）開催を予定しておりました研修は、都合により休講となりました。

つきましては、次の通り変更となりましたのでご了承願います。

【シリーズⅠ】

☆Ⅰ－1回目

日時 令和元年 5月17日（金）14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3940>

☆Ⅰ－2回目

日時 令和元年 6月21日（金）14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4000>

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－3回目

日時 令和元年 7月19日（金）14時～16時30分

☆Ⅰ－4回目

調整中

【2】産業保健トピックス

◆「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」の改訂について (厚生労働省)

厚生労働省が、「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」について、平成31年3月改訂版を公表しました。従来の「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」から名称を変更したほか、「治療と仕事の両立に関する支援制度・機関」の情報更新、「企業・医療機関連携マニュアル」の分冊化、事例編等の充実化が図られています。

○ガイドライン

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2017/03/ed133eb4ae1de59ceb0203431a8e9f.pdf>

○企業・医療機関連携マニュアル

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2017/03/bb08c477308855b84319f97b502feb38-1.pdf>

◆伐木作業等の安全対策の規制が変わります！

～ 伐木作業等を行うすべての業種が対象 ～

<https://www.mhlw.go.jp/content/000490976.pdf>

◆「事業場における労働者の健康情報等の取扱規程を策定するための手引き」について

(厚生労働省)

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4007>

○『事業場における労働者の健康情報等の取扱規程を策定するための手引き』

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2019/04/5449214ab27c9d9d1ca33644e71e3f6a.pdf>

○労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2019/04/be38fe8116496822e5151f3b83bd48f8.pdf>

◆平成 31 年度「全国安全週間」 7 月に実施 (厚生労働省)

～平成 31 年度の「全国安全週間」スローガン～

『新たな時代に PDCA みんなで築こう ゼロ災職場』

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3970>

◆「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」

バージョンアッププログラム (Ver. 3. 2) を公開 (厚生労働省)

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3968>

◆働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律による改正後の 労働基準法

及び労働安全衛生法の施行について (新労基法第 41 条の 2 及び 新安衛法第 66 条の 8 の 4 関係)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000491675.pdf>

◆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>

- ◆「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律について」（厚生労働省）
（各種リーフレット、Q&A、通達、法令条文、様式等が掲載されています）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000148322_00001.html

- ◆平成 31 年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」の実施について

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3911>

- 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」実施要綱

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

- 「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」リーフレット（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000500569.pdf>

- ◆職場における熱中症の予防対策の徹底について

～これまでの発生状況と平成 31 年の取組～（山梨労働局）

山梨労働局が、平成 30 年の「山梨県内における熱中症による労働災害発生状況」を発表しました。

- 職場における熱中症の予防対策の徹底について（PDF）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/houdou310418_2.pdf

- 「熱中症を予防しましょう」山梨労働局版リーフレット（PDF）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000419911.pdf>

- 「熱中症を予防しましょう！」山梨労働局版リーフレット＜簡易版＞（PDF）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000419912.pdf>

【3】アラカルト

★光化学スモッグに注意を！

山梨県では、東京湾岸からの大気汚染物質の移流を主原因として、光化学スモッグが発生し、人の健康や植物に悪影響を与えることがあるため問題となっています。

主として、目がチカチカしたり、のどが痛んだり、頭痛等といった症状があげられます。このような状態の被害を受けた時は、最寄の林務環境事務所または市町村に連絡してください。

詳細は県ホームページ

https://www.pref.yamanashi.jp/taiki-sui/65_039.html

★産業保健活動総合支援事業の事業案内（動画）のご案内

産業保健総合支援センターの取り組みについて動画でご紹介します

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4019>

▽産業保健活動 総合支援事業編

<https://youtu.be/tgxLv2jpB0g>

▽産業保健総合支援センター編

<https://youtu.be/ODRS2I9VUUg>

▽地域産業保健センター編

<https://youtu.be/30R5K0vdAL8>

▽メンタルヘルス対策支援事業編

<https://youtu.be/jb4VD5a59uw>

★5月31日は「世界禁煙デー」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210_00003.html

また、5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定め、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行っています。

このような状況の下、当センターでは、山梨県等と連携を図り「タバコによる健康障害防止セミナー」を開催します。

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3943>

★熱中症対策は万全ですか？！

「産業保健専門職よもやま話」にも掲載していますが、熱中症予防対策の徹底を図ることは重要なことです。重篤な災害を防ぐために、事業場における WBGT 値の把握や緊急時の連絡体制の整備等を重点的に実施し、重篤な熱中症災害を防止しましょう。

ついては、次のとおり、熱中症の正しい予防法等についての研修を開催します。

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3984>

【連載シリーズ 第5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5＞ 知識は安全の味方！

～～～塩素ガスが発生して～～～

Q：会社のトイレを清掃している時に、清掃作業員が塩素ガスを吸い込んで気分が悪くなり受診しました。塩素ガスは購入したものではありません。このようなケースでも、労働災害とみなされるのですか。

A：塩素ガスが発生して被災した場合、通常、特化則の適用を受けます。これは、塩素ガスが特化物第2類に該当するからです。一般に、特化物は製造する作業と取り扱う作業が規制の対象になります。製造及び取り扱い作業の中で塩素ガスが発生した場合は対象に含まれることとなります。

殺菌等の目的で次亜塩素酸を購入して使用したとしても、これだけでは塩素ガスは発生しません。酸性液体と混ざることによってpHが酸性に傾いて塩素ガスが発生してきます。これを防ぐために、化学薬品メーカーは「まぜるな危険」の表示をしています。家庭で使用する漂白剤などにも目立つ表示がなされています。

そのように注意を喚起しても、意図的ではなくうっかりミスで、混ぜてしまうことも少なくありません。そして、清掃作業員が吸入して災害につながった場合、被災者が労働者であれば労働災害となります。

本ケースに限らず、労働者自身の労働に支障をきたすだけでなく、職場の印象や利益にも影響を与えかねない労働災害ですが、双方の努力次第で減少させることができるものです。労働災害を防ぐために、リスクアセスメントを行い、管理的措置である作業標準書を作成して掲示し、安全衛生教育を繰り返し行いましょう。

また、その教育の対象者は正規、非正規など雇用形態や年齢経験などで線引きせず、すべての労働者に周知徹底されることが望ましい姿です。

☆ 職種を問わず、職場の状況は日々変化を遂げていくものです。単に安全衛生という視点だけから考えるのではなく、学びの場として、仕事内容や職場の在り方を考え直してみることで、新しい発見もあるかと思えます。

【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

4月は「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」の準備期間です。

キャンペーンは、5月から9月まで実施され、7月は重点取り組み期間です。

皆さまの職場でも、すでに熱中症予防対策の準備に取り組まれている事と思います。熱中症予防というと「水分補給」が思い浮かぶと思いますが、この「水分補給」について、注意していただきたいことがあります。

【スポーツドリンク≠経口補水液】

昨年初秋に、労働基準協会主催の健康診断に伺った時のこと、受診者の皆さまとお話をした際に、炎天下で体を動かす仕事をしている方に限って、糖の数値（HbA1c）が毎年高めな事が気になりました。

定期健康診断の待ち時間の列で、健康クイズをしてみました。

「さて、このスポーツドリンクには3gのスティックシュガー何本分のお砂糖が入っているのでしょうか？」これが意外と盛り上がり、「知ってる知ってる！結構入っているんだよねー5本かな」「夏は、スポーツドリンクを1日2L以上は飲むよ。」「スポーツドリンクは、熱中症の予防に会社から毎日差し入れもあるし…」と建設業の方。

そこで、毎年同じ時期に健康診断を受けているとすれば、夏の間熱中症予防のために摂る、スポーツドリンクに含まれるたっぷりの糖が少なからず影響しているのではないかと…。

スポーツドリンクは、長時間のスポーツなどエネルギーを消費し続ける環境でのエネルギー補給を目的に作られたものです。そのため、体調不良で、からだに効率的に水分を吸収させるために成分が調整されている経口補水液よりも、糖分・カロリーは多く、塩分は少なく作られています。スポーツドリンクは、経口補水液ではなく「清涼飲料」なのです。

常時スポーツドリンクで水分補給をするということは、砂糖水を常に飲んでいるのと同じ状況になります。すると、飲むたびに血糖値は上がり、血液中の糖をコントロールするために、膵臓からインスリン分泌されます。これを繰り返すと、膵臓が疲れてしまい、インスリンの分泌不全を起こしてしまいます。

インスリンが出ない状況下砂糖水を飲み続ければ、血糖値が高いままになり、高血糖によってさらに喉が渇き、またスポーツドリンクを飲むことが繰り返され、急性の糖尿病に。これが「ペットボトル症候群」です。

人のからだは、1%水分が不足しても脱水になります。喉が渇くと感じるときにはすでに脱水状態。また、めまいや大量の汗、尿が少なくなり濃くなるなどが、熱中症の最初の

サインになります。このような時は、スポーツドリンクではなく、経口補水液を飲みましょう。

作業現場では、経口補水液を置き、サインが出た時には涼しいところに避難し、ゆっくり少しずつ経口補水液を飲み重症化を防ぎましょう。

【それから…水分と塩分】

「水」だけを摂りすぎると、汗で失われる塩分やミネラルのバランスが崩れるという知識はずいぶん浸透しているように感じますが、一方で、健康な食生活として「減塩」が呼びかけられている事を忘れてはいけません。厚生労働省が推奨する塩分の1日の摂取量は男性8.0g未満、女性7.0g未満ですが、「平成29年国民健康・栄養調査」によると、日本人の塩分摂取量は、男性10.8g、女性9.1gと、男女ともに2g以上推奨量を上回っています。三食「しっかり」食事している方であれば、通常塩分を積極的にとる必要はないです。

ミネラルを補う飲み物として、麦茶はお勧めです。例えば、作業場への備え付けの水分補給や差し入れには、麦茶と梅干しや塩昆布はいかがでしょうか。梅干しは1個に1gから2gの塩分が含まれていますので、1日2L程度のお水を飲むとすれば、1個程度が適量です。必要なナトリウムを摂っていただくことができます。

今回は、熱中症予防の対策の1つとして水分補給への注意についてお伝えしましたが、作業環境管理、作業管理、健康管理のポイントを確認し、安全に暑い時期を乗り切りましょう！

特に、糖尿病や高血圧、心疾患や腎不全など病気の治療をしている方は、夏の水分補給についても主治医に相談をしてみてください。

【産業保健専門職】

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>

【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。

相談員と相談日はこちら

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

◇+◇

☆☆寄せられた質問から☆☆

今月はお休みです。

【9】編集後記

「令和」元年度がスタートいたしました。既に、報道されているとおり、新元号「令和」の出典は「万葉集」で、中国古典ではなく日本古典から初の採用とのこと。個人的には「平成」がスタートした時より、違和感なく、「れいわ」の響きに早くも慣れた気がいたしますが、皆様はいかがですか。

さて、間もなくゴールデンウイークです。今年は10連休のところも多いのではないのでしょうか。新緑の季節となり、さわやかな季節ですが、山梨県内の過去の熱中症の発生状況を見ますと近年は5月でも発生しております。暑さが本格化する前から職場での熱中症対策を行いましょう。

今月号のメルマガの「アラカルト」にも掲載しましたが、産業保健活動総合支援事業の事業案内を「動画」でご紹介しています。これは、労働者健康安全機構において、今般、産業保健総合支援事業の周知広報動画（YouTube）を制作したもので、女優の「のん」さんが、産業保健総合支援センター、地域産業保健センター、メンタルヘルス対策支援事業

等の取り組みについて紹介しています。いずれも3分から7分程度の動画ですので、是非ご覧になってください。

メールマガジンに関するご意見・ご要望のある方、配信の解除をご希望の方は、ホームページ「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

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

【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>
