

やまなし産保メールマガジン第83号

【URL】 <http://www.sanpo19.jp/>

平成27年10月22日

発行：山梨産業保健総合支援センター

目次

- 【1】 研修会・セミナーのお知らせ
- 【2】 産業保健トピックス
- 【3】 やまなし産保お知らせ版
- 【4】 図書・研修用機器の貸出について
- 【5】 新着図書のご案内
- 【6】 ご相談・ご質問コーナー
- 【7】 編集後記

【1】 研修会・セミナーのお知らせ

◇当支援センターの平成28年1月までの研修は次のとおりです。  
参加ご希望の方は、各研修の欄に添付してありますアドレスからホームページにアクセスし、お申し込みください。なお、受講は無料です。

※認定産業医の単位が確定しましたのでご確認ください。

【1-A】 一般研修

☆「職場の感染症対策～新型インフルエンザ対策を中心に～」

内 容 2013年6月に政府から新型インフルエンザ等対策ガイドラインが発表  
されました。  
このガイドラインに基づき、職場での対策が求められています。当研修で  
は、新型インフルエンザ対策を中心に職場で行うべき感染症対策について  
解説します。

日 時 平成27年11月17日（火）午後2時～午後4時  
講 師 小林 早苗（山梨県健康増進課 衛生指導監）  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=631>

☆「メンタル不調者の職場復帰の実務」

内 容 メンタルヘルス対策の中で、職場復帰は、本人－主治医－産業医等産業保健  
スタッフ－上司－人事労務担当者－同僚－家族などの関係者の連携が大事で  
それだけ人と人のコミュニケーションが必要な活動になります。連携の有無  
が復職してからの状況にも大きく影響します。当研修では円滑な職場復帰  
支援を目指します。

日 時 平成27年12月16日（水）午後2時～午後4時  
講 師 後藤 由美子（産業保健相談員）

山梨メールマガジン83号.  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=636>

☆「がんと就労支援に関するセミナー」

内 容 就労可能ながん患者やがん経験者が復帰や働き続けることができるよう、  
職 場におけるがん患者等への理解の促進や相談支援体制についてわかりやす  
く 説明します。

日 時 平成28年1月27日（水）午後2時～午後4時  
講 師 秀村 晃生（関東労災病院第三外科部長兼両立支援部長）

会 場 ぴゅあ総合 大研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=641>

☆「職場復帰支援（事例検討）」

内 容 わが国の自殺者数は、依然として高い水準で推移しており、この原因のひとつとして、働く上での様々な悩みを抱えている人が多数存在するにもかかわらず職場において十分な理解や支援を受けることができないことが指摘されています。当研修では、「職場復帰支援」に焦点をあて、具体的事例の検討を通じた対処方法を学んでいただきます。

日 時 平成28年1月28日（木）午後2時～午後4時  
講 師 浅川 理（産業保健相談員・峡西病院 院長）  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=642>

---

【1-B】衛生管理者レベルアップ研修151～155

---

★「社会的スキルを高めて職場のストレスを軽減しよう！」151

内 容 コミュニケーションスキルなど社会的スキルの向上は、ストレスへの積極的な対処行動や職場でのサポートを求められるなど職業性ストレスの低減につながるセルフケアの有効な方策です。山梨県の事業所を対象に調査された結果を基に解説します。

日 時 平成27年10月29日（木）午後2時～午後4時  
講 師 小田切 陽一（産業保健相談員・山梨県立大学 教授）  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=627>

★「生活習慣病の予防と腎臓病について」152

内 容 慢性腎臓病（CKD）発症には、生活習慣病（肥満・高血圧・糖尿病・脂質  
ページ(2)

山梨メールマガジン83号.  
異常)や動脈硬化が大きく関わっていると言われています。従って CKD 予防に関してはこれらの疾患の予防が重要です。  
日 時 平成27年11月5日(木)午後2時~午後4時  
講 師 原口 和貴 (原口内科・腎クリニック 院長)  
会 場 ぴゅあ総合 大研修室 (住所:山梨県甲府市朝気1-2-2)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=628>

★「タバコによる健康障害防止セミナー」153

内 容 労働安全衛生法の改正により、平成27年6月1日から、事業場の実情に応じ、全面禁煙、喫煙室の設置などにより受動喫煙を防止するための措置が努力義務となりました。ここでは、タバコによる健康障害及び受動喫煙防止対策等について学んでいただきます。

- ①労働安全衛生法の改正について
- ②受動喫煙防止対策のポイント
- ③タバコによる健康障害

日 時 平成27年11月9日(月)午後2時~午後4時  
講 師 ①関根 由紀子 (山梨労働局 労働衛生専門官)  
②望月 明彦 (産業保健相談員・労働衛生コンサルタント)  
③岡本 まさ子 (産業保健相談員・上野原市立病院 医師)

会 場 かいてらす 大会議室 (住所:山梨県甲府市東光寺3-13-25)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=629>

★「口の健康と全身の健康との関連性について」154

内 容 口の健康が循環器疾患(心筋梗塞や脳梗塞等)や糖尿病をはじめとする生活習慣病、認知症、その他の疾患と深く関わっていることが、明らかになってきました。歯科治療(むし歯や歯周病)の必要性や口腔ケアの方法などについて紹介し、歯・口の健康を維持することが身体健康維持にとって重要であることを解説します。

日 時 平成27年12月2日(水)午後2時~午後4時  
講 師 仲谷 寛 (日本歯科大学 教授)  
会 場 山梨県立文学館 研修室 (住所:山梨県甲府市貢川1-5-35)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=634>

★「過重労働による健康障害防止対策」155

内 容 長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには、脳・心臓疾患の発症との関連性が強いという医学的知見が得られています。ついては、過重労働による健康障害防止策について学んでいただきます。

日 時 平成28年1月20日(水)午後2時~午後4時  
講 師 篠原 敦 (山梨労働局 監督課 主任労働基準観察監督官)

会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=640>

---

【1-C】職場のメンタルヘルス相談員のためのステップアップ研修（4回シリーズ）

---

☆職場のメンタルヘルス相談員のためのステップアップ研修Ⅱ-④,Ⅲ-①②

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。

日 時      Ⅱ期 4回目 平成27年 11月11日(水) 午後2時～午後4時30分  
             Ⅲ期 1回目 平成27年 12月 9日(水) 午後2時～午後4時30分  
             2回目 平成28年 1月13日(水) 午後2時～午後4時30分

講 師      菅 弘康（産業保健相談員・すげ臨床心理相談室所長 臨床心理士）  
会 場      山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・実地3単位  
※原則4回受講ですが個別でも受講可

(11月11日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=630>

(12月9日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=635>

(1月13日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=639>

---

【1-D】産業カウンセリング研修（4回シリーズ）

---

☆産業カウンセリング研修 Ⅱ-③④

内 容 職場でのメンタルヘルスの相談など、様々な問題において、一次予防としてまず「話を聴く」ことが求められます。又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。  
～ストレスチェックの法制化にともない、一次予防としての機能をもつ「傾聴スキル」を実践的に学ぶ～

日 時      Ⅱ期 3回目 平成27年 11月27日(金) 午後2時～午後4時30分  
             4回目 平成27年 12月25日(金) 午後2時～午後4時30分

講 師      中村 幸枝（産業保健相談員・エヌ心理研究所所長 産業カウンセラー）  
会 場      山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位  
※原則4回受講ですが個別でも受講可

(11月27日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=633>

(12月25日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=637>

---

【1-E】産業保健スタッフ研修

---

★

---

【1-F】ストレスチェックと面接指導研修

---

内 容      ストレスチェック及び面接指導の実施方法と留意点や保健指導・健康相談の体制整備等について学んでいただきます。（マニュアルの解説）

★日時      平成27年11月25日（水）午後2時～午後4時  
講師      後藤 由美子（産業保健相談員・臨床心理士）  
会場      中富総合会館（南巨摩郡身延町切石360）  
定員      50名  
認定単位   認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=632>

★日時      平成28年1月8日（金）午後2時～午後4時  
講師      長田 暢子（産業保健相談員・産業カウンセラー）  
会場      甲州市民文化会館（甲州市塩山上塩後240番地）  
定員      50名  
認定単位   認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=638>

★日時      平成28年2月16日（火）午後2時～午後4時  
講師      塚原 正明（産業保健相談員・特定社会保険労務士）  
会場      山梨産業保健総合支援センター 研修室  
定員      30名  
認定単位   認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=645>

---

【2】産業保健トピックス

---

■ストレスチェック制度関係の情報のある厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>

【新着】

ストレスチェック制度 Q & A

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150507-2.pdf>

ストレスチェック制度実施規程例（PDF:194KB）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150930-1.pdf>

看護師・精神保健福祉士に対する研修（実施者になるために必要な研修※）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150601-1.pdf>

■【改正安衛法関係】労働安全衛生法の改正について（ラベル・リスクアセスメント関係）  
ページ(5)

係)

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=214845>

■化学物質のラベル表示を活用した労働者教育についてのご案内

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=214843>

■「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施します

～過重労働などの撲滅に向けた監督指導や無料の電話相談などを実施～

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=214305>

■労働者派遣事業関係業務取扱要領・様式・各種報告書

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=215013>

### 【3】やまなし産保お知らせ版

日頃より、当メールマガジンをご愛読いただき誠にありがとうございます。当支援センターでは、産業保健に関する新着情報、トピックスの紹介、各種研修会のご案内など産業保健に関する最新情報を幅広くお伝えしております。職員一同、力を合わせてご利用していただく産業保健関係の皆様方のニーズに十分お答えできる質の高いサービスを提供できるよう心がけておりますので引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

メルマガ申込はこちら

<http://www.sanpo19.jp/modules/inquiry/index.php?op=2>



●肝炎ウイルス検査が無料で受けられます！

山梨県では、肝炎の治癒・重症化への防止の取り組みとして、平成26年9月から検査で陽性となった方へ、初回精密検査費用等に対し助成を行うとともにインターフェéronフリー治療薬を医療費助成の対象に加えるなど対策に努めているところです。

つきましては、各保健所において無料で相談・検査を実施していますのでお気軽に最寄りの保健所にお問い合わせください。

＜山梨県福祉保健部健康増進課＞

中北保健所 055-237-1403

0551-23-3074

甲府市太田町9-1

中北保健所 峡北支所

0553-20-2752

〒760-0802 香川県高松市本町4-2-4

峽東保健所

0556-22-8158

山梨市下井尻 126-1

峡南保健所

0555-24-9035

南巨摩郡富士川町鯉沢 7 7 1-2

富士・東部保健所

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

富士吉田市上吉田 1-2-5



●がん医療に関する県民公開シンポジウム（11/21）の開催について

当シンポジウムは、がん予防や最新治療などをテーマに第一線で活躍する専門医がわかりやすく講演します。参加費は無料となっておりますのでふるってご参加ください。

なお、申込、問合せ等につきましては、山梨県福祉保健部健康増進課までお願いいたします。

電話：055-223-1497

FAX : 055-223-1499

申込用紙：

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/seizinhoken/documents/sinpojium.pdf>

【4】図書・研修用機器の貸出について

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、身分証明書（運転免許証等）、名刺をご持参の上、当センターで手続きをお願いします。

所蔵リスト・検索等については下記のアドレスからアクセスしてください。

[http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content\\_id=1](http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content_id=1)

※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。当センター内での視聴は可能ですので、お気軽にお越しください。

## 【5】新着図書のご案内

## ●最近の新着図書

全般

【01-0425】安全の指標（平成27年度）

【01-0426】労働衛生のしおり（平成27年度）

【01-0427～0429】主治医と職域間の連携好事例30 治療と仕事の「両立支援」

【01-0430】 まるわかり職場巡視 工場編 How to 産業保健 1

【01-0431】 まるわかり職場巡視 事務所編 How to 産業保健 5

新規登録、貸出はこちらから

[http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content\\_id=1](http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content_id=1)

【6】ご相談・ご質問コーナー

当支援センターでは、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対応し、解決方法を助言させていただきます。ご利用は無料ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

お問合せ・相談申込窓口

<http://www.sanpo19.jp/modules/inquiry/index.php?op=0>

☆☆寄せられた質問から☆☆

【電話質問】

非喫煙者からの苦情が多くなったので、社内の喫煙対策を強化する必要が生じました。会社としても、喫煙場所を指定するなどの対策は講じていますが、煙やにおいが流れて

くるとの苦情です。  
どの程度なのか現状を把握したいとおもいますが、どうすればよいのでしょうか？

【回答】

タバコの煙は粉じん系で測定できます。  
なお、国の受動喫煙防止対策の支援事業で、デジタル粉じん計や臭気計を無料で貸し出す制度もありますので、ご利用ください。  
また、対策として喫煙室を設置するのであれば、財政的支援として助成金交付もあります

【厚生労働省HPの該当ページ】

受動喫煙防止対策に関する職場内環境測定支援（たばこ煙濃度等の測定のための機器の貸与）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049996.html>

受動喫煙防止対策助成金

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049868.html>

---

【5】編集後記

---

ご相談・質問コーナーで、受動喫煙（煙とにおい）のQ & Aを紹介しましたが、私も過去は直接喫煙者でしたが6年前に止めました。

その直接のきっかけは高校以来の友人のがん発症でしたが、背景として人間ドッグでの肺機能の数値低下がありました。

肺機能の低下を恐れるきっかけは、結核を患ったことのある叔母が晩年、ひどい風邪で寝込んだ後、COPDで酸素ボンベを手放せなくなり移動の自由を制限されていたからです。

「COPDをしていますか？」～日本医師会のHPから引用～

聞きなれない、見なれない言葉ですが、とてもやっかいな病気です。

COPD（シーオーピーディー）はChronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。

「階段の上り下りがキツイ」、「セキやタンが多くなった」、などといった身体の変化を、年齢のせいと見のがしていませんか？同世代の他の人よりも「息切れしやすい」と感じていませんか？

COPDは、セキやタン、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。

WHO（世界保健機関）では、死亡原因の第4位にあげていて、2020年には第3位になると予測しています。

日本では40歳以上の8.5%（男性13.1%、女性4.4%）、COPDの潜在患者は530万人以上と推測されていますが、治療を受けているのはそのうち5%未満といわれています。

原因はタバコ

別名タバコ病ともいわれるように、最大の原因は喫煙で、患者の90%以上は喫煙者です。

長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で、まさに“肺の生活習慣病”です。

タバコを吸わない人でも4.7%の人がCOPDにかかっています。これは、副流煙による

「受動喫煙」の危険性を物語っています。

副流煙には喫煙者が吸う主流煙よりも発ガン物質をはじめとする有害物質、たとえばタール、トルエン、メタンなどが多く含まれています。

喫煙者が近くにいる人は、タバコを吸わなくても喫煙者と同等か、それ以上の有害物質を吸い込んでいるのです。家族がヘビースモーカーだったり、分煙されていない職場で仕事をしている人は、COPDにかかる危険性が高まります。

以上が日本医師会のHPからの引用文で菅、当支援センターにおいては、その一環とし

山梨メールマガジン83号.

て受動喫煙防止対策は、第12次労働災害防止計画の柱の一つに位置づけられており、11月9日に研修を開催しますので、ふるって参加いただき、皆様の職場環境改善に役立てていただくようお願いします。

(助松行夫)

---

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。  
yamanashi@sanpo19.jp

---

【発 行】独立行政法人 労働者健康福祉機構  
山梨産業保健総合支援センター

【住 所】〒400-0031 山梨県甲府市丸の内2-32-11 山梨県医師会館 4 階  
【T E L】 0 5 5 ( 2 2 0 ) 7 0 2 0 【F A X】 0 5 5 ( 2 2 0 ) 7 0 2 1  
【E-mail】 yamanashi@sanpo19.jp 【U R L】 <http://www.sanpo19.jp/>

---