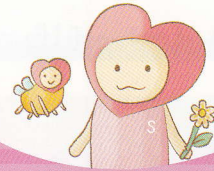


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.108
2018.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶	2・3
事業所紹介「積水化学工業株式会社 滋賀水口工場」	4
病気になっても働ける職場を作りましょう	5
産業安全衛生講習会の報告	6
第85回産業安全衛生講習会第二講演の概要	7
保健室だより	7
インフルエンザについて	8
健康一口メモ・編集後記	8

『春待つ雪遊び』

撮影場所:長野 地獄谷野猿公苑
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号

温泉につかる猿で有名な、長野の山奥。もうしばらくすると、しんと降りる雪の季節は終わり、青空の下、残雪で遊ぶ子ザルをあちこちで見られるようになります。
新しい年も、こうした無邪気な子ザルに見習って、活力に満ちた年にしたいものですね。



一般財団法人 Health check for Healthy life
滋賀保健研究センター

財 団 本 部 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077-587-3588 FAX 077-587-5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:info@shrc.or.jp
伊 賀 営 業 所 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL 0595-22-8107 FAX 0595-22-8109
北大阪営業所 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
TEL 072-643-8085 FAX 072-643-8087

ワンと元気に仕事をします



一般財団法人 滋賀保健研究センター
理事長 大道 重夫

明けましておめでとうございます。
健康の年でありたき初詣 虚子
本当にそう思います。

さて私どもでは、仕事を適切に進めていく上で、いくつかの認定を受けています。ISOなどの他に、私どもの業務に直接関係するものとして、日本総合健診医学会の「優良総合健診施設」の認定は早くにいただきましたが、昨年には日本人間ドック学会から「人間ドック健診施設機能評価」認定をいただくことができました。これらの認定に恥じないよう、日々の業務にいつそう精進してまいります。

労働衛生関係では、この3月末で5年の期間が終了する第12次労働災害防止推進計画の実績を踏まえて、第13次計画が検討されていると聞いています。私どもも、講習会などを通じて、「労働者の安全・健康意識の高揚」のためにお手伝いをしたいと考えています。

一方、国民全体について言えば、いま日本人は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。この状況を踏まえて2006年に「がん対策基本法」が制定され、これに基づいて「がん対策推進基本計画」が策定されています。昨年、第3期目の基本計画が発表されました。柱は3本。

- ・その1は予防。生活習慣の改善、健診の拡充です。2020年の東京オリンピックを目指して、受動喫煙の防止は国を挙げての課題です。
- ・その2は治療。ゲノム医療の推進です。遺伝子検査によって、その人、そのがんにも最も有効な治療を行うことです。
- ・その3は共生。がんと共に生きる、がんと共に働くことです。

患者の就労支援のためのガイドラインが出ています。
なにより大切なのは、正しいがん知識の普及です。

私どもは、健診の拡充に、正しいがん知識の普及に、少しでもお役に立ちたいと考えています。今年もご指導ご愛顧賜りますようどうぞよろしくお願い申し上げます。

この年が皆様にとっていい年でありますようお祈り申し上げます。

新年のご挨拶



滋賀労働局長
大山 剛二

明けましておめでとうございます。
平成30年の初春を穏やかにお迎え
になられたことを心よりお慶び申し
上げます。昨年も、労働災害の

防止、健康保持増進をはじめとする労働行政にひとかたならぬご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、労働災害の防止や労働者の健康障害の防止については、引き続きのご尽力をお願いしたいところですが、これらが発生していないからといって、人事（ヒトゴト）とは考えず、当事者意識を常に持っていただきたいと思います。また、労働災害となると、例えば平成29年10月末時点では980件ですが、この「数字」についても今一度考えていただきたいと思います。数字だけにとらわれてしまうと「〇〇件なら目標達成」や「〇〇件だから良い」という議論になりがちです。ここに数字で表すことの怖さがあります。数字の向こうには怪我をし、時には亡くなっている方々がおります。労働災害の発生は、本人はもとより、その家族を深い悲しみに陥れるだけではなく、生活にも深刻な影響を与えてしまい、さらに事業場にとっても大きな損失となります。このことを決して忘れないようにして下さい。

さらに、現在、各事業場における「働き方改革」が進められておりますが、安全と健康は働くことの前提でなければなりません。官民間問わず、労働災害を絶滅し、全ての労働者が健康で安心して働ける労働環境を全員参加で造り上げていくことは我々の使命であり責務でもあると思います。引き続きのご理解とご協力をお願いします。

今年度は平成25年を起点とする「第12次労働災害防止推進計画」の最終年度です。計画の評価と第13次の計画を今後策定していく予定ですが、皆様方におかれましても、この5年間の取り組みとその結果を振り返っていただき、未来につなげていただきますようよろしくお願いいたします。特に産業医をはじめとする産業保健スタッフは非常に注目されており、諸所の制度改正も行われようとしております。産業保健スタッフの皆様方にとっては負担が増加すると受け止められるかもしれませんが、それだけ世間から期待されていることを受け止めて下さい。そして、この情勢を追い風に更なる飛躍のきっかけにいただければ私どもとしても幸甚でございます。本年も労働局及び労働基準監督署が実施する安全衛生施策の展開に引き続き、皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が皆様にとって飛躍の年となり、幸多き年であることをお祈りし、新年のご挨拶といたします。

新年のご挨拶



滋賀県医師会

会長 猪飼 剛

平成30年1月1日、あけましておめでとうございます。本年も健やかに新年をお迎えになられた

こととお慶び申し上げます。皆様方には、平素より滋賀県医師会の活動に対しご理解とご支援をいただいております。厚く御礼申し上げますと共に本年もよろしくお願いたします。

滋賀保健研究センターでは健康診断・産業保健・労働安全衛生など、多くの分野でご尽力いただいております。心より感謝を申し上げます。昨年の夏には、平均寿命並びに健康寿命ともに滋賀県が全国一位との報告がありました。さらに禁煙率も日本一となりました。嬉しく誇れるこれらの結果は、県民一人一人の努力とその健康を支えている多職種の皆様の成果でもあり、ここに改めて感謝と敬意を表します。

さて少子高齢化を迎える我が国では、人口構造に対応した社会づくりと未来構想が求められております。それは人々が多様な価値観を認め合い、個々の社会性と寛容性を深め、誰もが社会に貢献しつつ、夢を育むことができる「暮らしやすい地域づくり」にあると

考えますが、いかがでしょうか。今、わが国が推進しようとしている、子育て・働き方改革もその実現に寄与するものでなければなりません。

また、日本の誇るべき国民皆保険制度を支える財源の確保が大きな課題となっており、この解決がなければ医療機関の運営はますます困難になるとともに、医療従事者の労働環境の悪化にも繋がりがねません。そのため、関連多職種は一致団結して国との交渉に当る必要があると考えます。一方、社会のニーズに応じた医療提供や機能への工夫も必要であり、優れた医療を提供するためには、医療従事者の業務を円滑に進めるためのシステムが不可欠であるとの認識から、滋賀県医師会では医療におけるICTの利活用と発展・充実に力を注ぎ、今後も病院協会や行政と協議・検討を続け、その環境整備を推進してまいりますので、今後ともご理解、協力のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、滋賀保健研究センターのご発展と関係の皆様のご活躍を祈念申し上げ年始のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願申し上げます。
一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



事業所紹介

積水化学工業株式会社 滋賀水口工場



創業以来、日本のプラスチックメーカーのパイオニアとして、常に新しい樹脂素材と、その製品を開発してきた積水化学。その化学品事業を1960年(昭和35年)の設立時より、生産面から支えてきたのが滋賀水口工場です。当時可塑剤の生産工場としてスタートした滋賀水口工場ですが、現在では中間膜製造部・機能樹脂製造部・ファインケミカル製造部と、多くのプラントを持つ工場へと成長し積水化学グループを牽引する主幹工場となりました。

中間膜製造部



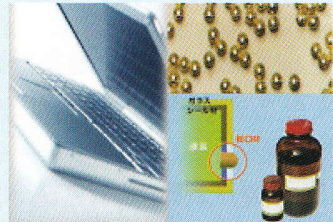
「ポリビニルブチラール樹脂」を使用した「エスレックフィルム」(自動車や建築用の合わせガラスにはさみ込むフィルム)

機能樹脂製造部



セラミック電子部品成形用バインダー、プリント基板用接着剤などに用いられるポリビニルブチラール樹脂「S-LECB・K」

ファインケミカル製造部

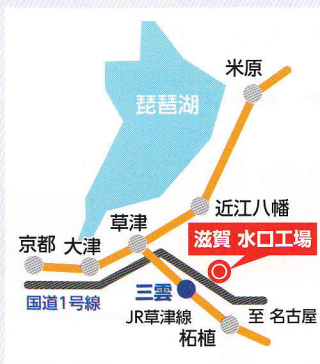


液晶パネル、エレクトロニクス実装用途などに使用される真球状微粒子・導電性微粒子「マイクロパール」や感光性樹脂「フォトレック」

生活の中で身近な電子機器から自動車、住宅にいたる広い分野で安全を守り、快適さを保つお手伝いをしています。また、その優れた品質がアメリカやヨーロッパ、アジアなど世界中で認められ、世界でトップシェアを誇る製品をこの水口の地で造り出しています。

◆会社概要◆

社名 積水化学工業株式会社
 設立 昭和22年(1947年)3月3日
 資本金 100,002百万円
 代表取締役社長 高下 貞二
 従業員数 23,006名
 (2017年3月期連結ベース)
 主要事業内容
 ・住宅事業
 ・環境ライフライン事業
 ・高機能プラスチック事業



◆滋賀水口工場概要◆

所在地 滋賀県甲賀市水口町泉1259
 工場長 武智 昌裕
 開設日 1960年11月1日
 敷地面積 約43.6万㎡
 従業員数 614名
 (2017年4月現在)

滋賀保健研究センター様には定期健康診断・特殊健康診断・雇用時健診を実施いただいております。また各障害予防規則等改正の際、迅速に対応していただいております。当社では従業員の健康促進活動の一環で滋賀保健研究センター様より、健康運動指導士の派遣等にも協力いただいております。

事業主の皆さまへ 病気になっても働ける職場を作りましょう

1 治療と仕事を両立させる必要性は高まっています。

現状



滋賀県健康づくり
キャラクター
「ハクとクミ」

- 近年の診断技術や治療方法の進歩により、「不治の病」→「長く付き合う病気」に変化しつつあります。つまり「病気になる」→「すぐに離職」ではありません。
- しかし、過去3年間で病休制度を新規に利用した労働者のうち「38%が復職せずに退職」しています。

出典:JILPT「メンタルヘルス、私傷病などの治療と職業生活の両立支援に関する調査」(平成25年)

離職の必要のない貴重な人材を失うことは、企業にとって大きな損失です。

2 労働者はあなた(事業主)の取組みを見ています。

意義

- 多くの人は病気になっても仕事を続けたいと考えており、事業場の取組みは本人(労働者)の信頼、感謝にもつながります。
- 健康な労働者に対しても、大きな安心のメッセージになります。
病気になったときにどのような対応をとるのか、すべての労働者が自分事として見えています。

対策

治療と職業生活の両立支援に取り組みましょう。

下記の
チェックリストで
たしかめよう!



労働条件たしかめようキャラクター
「たしかめたん」

3 チェックしてみましょう。1つでも多くの項目に✓がつくよう努めましょう。

両立支援の環境整備

- 基本方針を明示し、労働者に周知している。
 - 労働者・管理職に研修を実施している。
 - 相談窓口を設置し、相談時の情報の取扱いを明確化している。
 - 休暇・勤務制度を整備している。※時間休、病休、時差出勤、テレワーク等
 - 申出時の対応手順、関係者の役割を整理している。
 - 「会社と主治医間の情報連絡シート」※を活用した情報共有のための仕組みをつくっている。
※ 主治医に記載いただく際は文書料金が必要です。文書料金は医療機関ごとに異なるため、詳細は医療機関にお問い合わせください。
たとえば、滋賀県成人病センターでは「1,660円」、滋賀医科大学附属病院では「2,700円」となっています(平成29年9月時点)。
- 会社と主治医間の情報連絡シート
- 治療と職業生活の両立について、衛生委員会等で調査審議し、その結果に基づき取組を実施している。
※ 衛生委員会等を設置していない場合は、関係労働者の意見を聞き、結果に基づき取組を実施している。

両立支援の進め方

- 支援を必要とする労働者から情報収集をしている。
- 「会社と主治医間の情報連絡シート」を活用している。
- 「両立支援プラン」又は「職場復帰支援プラン」を策定・実行し、かつそのフォローアップをしている。
- 休業が必要な場合は次の取組みを実施している。
- 「両立支援プラン」又は「職場復帰支援プラン」を策定・実行し、かつそのフォローアップをしている。
①休業に関する制度等の説明(休業前) ②休業期間中のフォローアップ
- 支援対象の労働者の同僚等に必要な説明をしている。



その他(必要な場合)

- 障害者雇用安定助成金(両立支援コース)※を活用している。
※ 両立支援制度を導入した場合に支給されます。その際「会社と主治医間の情報連絡シート」を主治医意見書として活用することができます。詳細はハローワークにお問い合わせください。
- 両立支援促進員による支援※を活用している。
※ 申請方法等は滋賀県産業保健総合支援センターにお問い合わせください。

産業安全衛生講習会の報告

第84回産業安全衛生講習会

日時 2017年9月27日(水) 14:00~15:30
 場所 湖南省水戸まちづくりセンター
 演題 「心筋梗塞・脳卒中の予防」
 講師 三重大学大学院
 医学系研究科循環器・腎臓内科学 杉浦 英美喜 様
 主催 公益社団法人 湖南工業団地協会
 共催 一般財団法人 滋賀保健研究センター

【講演内容】

冒頭に公益社団法人 湖南工業団地協会 副会長 岸田 裕様から開会のご挨拶がございました。



杉浦様

そして、弊財団診療所長の安田 斎の座長のもと本講習会が開始され、講師の杉浦先生の講演を受講者の方々が熱心に聴講されました。講演内容は、日本人がかかりやすい病気ベスト3と呼ばれているがん(悪性新生物)・急性心筋梗塞・脳卒中の三大疾病の中から心筋梗塞・脳卒中の予防について講話をいただきました。

これらの病気は、動脈硬化の危険因子が多い人ほど発病しやすいということです。普段の生活習慣が原因で、病気が発症したり進行すると考えられていて、偏った食生活・運動不足・ストレス・喫煙など、毎日の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病とも呼ばれています。予防策として、動脈硬化の原因となる5大危険因子(高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・肥満)を取り除くことが大切であり、適正な体重の維持、禁煙、定期健康診断を受けることが具体的な方法と学びました。本日、ご出席の皆様をはじめ、日頃の生活習慣を見直す機会になったことと思います。

第85回産業安全衛生講習会

日時 2017年11月28日(火) 14:00~16:30
 場所 守山市 ライズヴィル都賀山
 演題 1.「滋賀県の労働衛生の現状」
 講師 滋賀労働局労働基準部健康安全課
 課長 山口 久雄 様
 演題 2.「ドライバーの安全と健康管理」
 講師 中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター
 健康快適推進室 上田 千穂 様
 主催 一般財団法人 滋賀保健研究センター

【講演1内容】

山口課長から、「滋賀県の労働衛生の現状」について4段階に分けてご講演いただきました。

1. 安全衛生法令の概略・基本的な考え方
2. 規制の仕組み・行政の仕組み
3. 労働災害の状況等
4. 最新のトピックス

労働安全衛生法の基本的な考え方から始まり、過去の判例を基に事業者等の責務(安全配慮義務)についてのお話、滋賀県内で発生した直近の死亡災害事例の説明がありました。

最後に第13次労働災害防止計画(検討中)の目標や内容の説明がされ、各事業所の安全と衛生に貴重な講話をいただきました。

【講演2内容】

講師の上田先生の講演内容につきましては、次頁に詳しくご紹介しておりますので、ご一読ください。



山口様

講演

第85回産業安全衛生講習会第二講演の概要

演題「ドライバーの安全と健康管理」

について、上田 千穂先生よりご講演を賜りました。

最近、社会問題として取り上げられることになったドライバーによる事故。その一つに運転中の脳卒中や心筋梗塞などによる原因で、重大な事故を発生させていることです。これらの病気は、働き方や生活習慣に深く関わっています。そのため、ドライバーの方が事故を起こさないようにするための土台づくりとして、上田先生から、

1. 健康管理の必要性
2. 労働衛生における現状の課題
3. 今後の課題

の大きく3段階に分けて健康管理の手法を、詳しくわかりやすくご講演いただきました。最初に、全日本トラック協会の資料を参考に、健康管理のポイントについての説明、健康管理自己診断シートを活用したセルフチェックなどを紹介されました。次に、健康管理の必要性について労働安全衛生法や、定期健康診断の種類、有所見率の推移、健康診断実施後の手順についての説明がありました。その中で、有所見項目は、業種職種によっても異なるため、各々の特徴や傾向を把握し、対策を講じることが必要だと話されていました。講演の要所では、職場のメンタルヘルス対策の進め方、職場でできる簡単なストレッチや運動、そして隣の方とのコミュニケーションのやり取りやクイズを出題いただき、和やかに進めていただきました。

国土交通省に報告された健康が起因となった事故のうち、脳出血や心筋梗塞などによる事故が約3分の2を占めるそうです。長時間労働が起因するものや、第三者を巻き込んだ事故が起きた場合、当然会社にもその責任が問われることになります。そのようなことにならないためにも、定期的な健康診断の受診は必ず行い、脳血管疾患、心臓疾患に関連する一定の項目に異常所見があったドライバーには、必ず二次健康診断を受けさせましょう。二次健康診断では、医師から乗務の可否、乗務の際の配慮事項などについて意見を聞いておくとい良いでしょう。また、定期健康診断だけでなく、併せてドライバーの持病についての確認も実施しておくことをオススメします。また、運行管理者は、乗務前点呼において、ドライバーの体調確認も怠ることなく実施しましょう。これも毎日行うことのできる健康管理の一つです。ドライバーの方が、元気に、安全・安心して運転業務に携わるためにも、事業主様の健康管理が重要となります。講演1、2共に会場からは活発なご質問をいただきありがとうございました。弊社団も、健康診断等を通じて、皆様方の健康管理のお役に立てるように一層努力してまいります。



上田 千穂 先生



保健室だより

立命館大学保健センター 保健師 作田 恭子

私は、大学の保健センターで保健師として働いています。保健センターには「保健室」と「診療所」の2つの機能があります。保健室としては、体調不良時の静養や通学時のけがなどの処置対応をしています。自転車で転んだり、体調が悪いなど、毎日保健センターには多くの大学生が来室します。中には就職活動中の一張羅のスーツを着たままま転んで、膝の部分がビリビリに破れた状態でやって来る学生もいます。もちろんけがも心配ですが、破れたスーツを見て、今後の就職活動のほうがか心配になることもあります。立命館大学は京都と滋賀、大阪にキャンパスがあり、それぞれに保健センターがあります。中学や高校などの保健室では養護教諭が1~2名というところが多いと思いますが、立命館保健センターには平均して保健師看護師が約5名、事務職員が3名ほどいます。これは、診療所としての機能もあるからで、午後は外来診察も実施しています。風邪をひいた学生や教職員も来室しますが、高血圧や糖尿病という慢性疾患の治療のために受診する人もいます。各キャンパスには2万人弱の学生や教職員が過ごしているので、保健センターはひとつの町の中にある診療所のような感じです。

また最近では、海外からの留学生が増え外国語が保健センターの中で飛び交うことが多くなりました。いろいろな国から、多くの留学生が大学にやってきました。アフリカやインドなどの、遠い国から来ている学生も珍しくありません。それと同じくらい、海外に留学する日本人学生も急増しています。これらの学生さんの対応をしていくために、私も「駅前留学」に通って英語の勉強を始めました。英語はまだまだおぼつきませんが、異国で心細い思いをしている留学生を心で支えられたらいいなと思っています。いつかは流暢な英語を話し、大学の保健センターにいろいろな学生や教職員を支援できるインターナショナルな保健師になりたいと思っています。



インフルエンザについて

インフルエンザは例年11月頃より流行し始め、1～3月頃にピークを迎えます。冬季は空気が乾燥しているため、ウイルスが空気中に漂いやすい上、乾燥した冷たい空気により私たちの喉や鼻の粘膜が弱り感染しやすいのです。

インフルエンザと普通の風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症時期	主に冬季	1年中
主な症状	高熱、悪寒、関節痛、倦怠感 など	咳、鼻汁、喉の痛み など
鼻汁・鼻閉	後期より	初期より
症状の進行	急激	緩やか
発熱	高熱(38℃以上)	微熱(37℃～38℃)
悪寒・倦怠感	高度	軽度
合併症	肺炎、気管支炎、脳症	まれに、中耳炎や副鼻腔炎

インフルエンザを予防しよう

- ①うがい・手洗いの実施
外出後は着替えたりする前に速やかにうがいと手洗いをしましょう。
- ②マスクの着用
鼻からあごまで隙間なく正しく着用しましょう。
- ③適度な湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内を50～60%に保ちましょう。
- ④栄養と休養を充分にとる
バランスの良い食事と睡眠をしっかりと、身体の抵抗力を高めましょう。
- ⑤人ごみを避ける
抵抗力の弱い人(高齢者、持病のある人、妊婦など)はインフルエンザの流行時期は人ごみを避けましょう。



インフルエンザに感染したら

インフルエンザは発症後48時間以内に増殖のピークを迎えます。そのため、48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用しないと効果が現れにくくなります。発症が疑われたら速やかに医療機関で受診しましょう。
自宅では、水分をしっかりと、安静にして十分に睡眠をとりましょう。



皆さんは冬でもきちんと水分を補給していますか？
夏場は水分補給を心掛けていても、この季節になると忘れがちではないでしょうか。しかし、実は冬にも脱水の注意が必要なのです。

冬は外気の乾燥や、室内で暖房器具を使用することによる乾燥によって、知らず知らずのうちに身体から水分が失われています。さらに冬は夏場に比べ水分摂取量が減少しがちとなり、脱水を起こしやすくなるのです。脱水が進んで身体の水分量が減ると、血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなることで脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。

脱水は命にかかわる症状です。軽く考えず、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。

保健師 岩崎 礼

編集後記

あけましておめでとうございます。2018年の干支は「戌(いぬ)」ですネ。犬は安産・子沢山。戌は収穫を意味する。等々おめでたい話がございます。

編集後記は、犬の話の少し脱線します。日没後 南東の空に、オリオンが獵犬のおおいぬとこいぬを伴って現れます。オリオンの右肩のベテルギウス・おおいぬのシリウス・こいぬのプロキオンは、明るい一等星で冬の大きな三角形を形成します。また、シリウス、プロキオンはオリオンを囲む冬のダイヤモンド(六角形)の2つの星でもあります。暖かく着込んで、冬の星々を観賞しては如何でしょうか。

今年も、滋賀保健をご愛顧くださいますよう、よろしくお申しあげます。また、アクティブライフには有意義な記事を掲載してまいります。引き続きご愛読くださいますよう、重ねてお申しあげます。
専務理事 辻村 市郎

