

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

気温／気候と高血圧、及びその予防について

◆ TOPICS ◆

- 1 「障害者の雇用の促進等に関する法律施行令の一部を改正する政令案要綱」及び「障害者の雇用の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び同審議会の答申について
- 2 「労働時間適正化キャンペーン」の実施について
- 3 監督指導による賃金不払残業の是正結果 — 平成20年度は約196億円 —

◆ 相談員の窓 ◆

「うつ病」を乗り越える

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

特定化学物質による中毒等
一酸化炭素による中毒等

◆ 新着情報 ◆

新着冊子のご案内

◆ 研修・セミナーのご案内(11月・12月)◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

気温／気候と高血圧、及びその予防について

独立行政法人労働者健康福祉機構
大分産業保健推進センター
所長 三角 順一

朝夕は、めっきり冷え込み、昼と夜の寒暖の差が激しく、高血圧、脳梗塞・脳出血などになりやすい季節がやってまいりました。

寒いとややもすると部屋に閉じこもり、運動不足になりがちです。健康診断で、血圧が、高いと言われたが、どことって特に悪いところはないので、あまり気にしていないといわれる方が、時々おられます。気にしすぎることは、もちろん、良くありませんが、キチンとした知識を持ったうえで、うまくコントロールすることが大事です。放置しておきますと、脳出血や脳梗塞が、突然起こり、半身不随になったり、死亡したりすることも少なくありません。

さて、そこで血圧について少し考えてみましょう。ご承知のように、血圧には、収縮期血圧と拡張期血圧があります。どちらが高くても高血圧です。血圧が高くなる要因として、次の三つのことが挙げられます。

第一の要因は、心臓の側の要因、第二は、血管側の要因、そして、第三の要因は、血液成分自体の要因である。また、機能と形態の面から分類すると、構造上の固定化した病的変化と一過性の機能

面の変化による血圧の上昇の二つがある。これらは相互に関係し合っているので切り離して考えることはできない。

第一の心臓側の要因については、興奮や過度の緊張等により、心筋に対する刺激ホルモンであるアドレナリンが分泌され、心臓の収縮力が高まり血圧が上がる。また、肥満や副腎の腫瘍によるホルモン異常によっても高血圧が起る。血圧が高い状態が、長期間持続すると心筋の肥大が起る。第二の血管側の要因は、緊張や興奮のほかに、喫煙や寒冷により、ノルアドレナリンが分泌され、末梢血管が収縮する。腎臓の血管の動脈硬化などによっても、血圧は上がる。

血清グルコース、血清総コレステロール、および中性脂肪の増加、並びに高尿酸血漿などの血液生化学的所見等の異常も血管壁の動脈硬化を促進する。

第三の要因として、喫煙、肺機能障害は、酸素欠乏により赤血球の増加(多血症)をもたらし、血液の粘着性を増大させる。粘着性の増大は、心筋に負担をかける結果となり、心筋肥大・高血圧をもたらす。更に、病的な肥満は、それ自体が心臓に負荷をかけることにより高血圧の要因となりうる。

高血圧の予防には、先ず、第一に、適度の運動により肥満対策を行うこと、第二に、過度の緊張や強度のストレスを避けること、第三に、血管壁の硬化促進要因、即ち、高血糖、高尿酸血漿、高コレステロール血漿等を取り除くこと、第四に、食塩の過剰摂取に注意すること、第五に、慢性閉塞性気管支炎を始めとする呼吸器障害の予防のため、禁煙をすること、第六に、水分を適切に取ること等が重要である。

最後に、職場と家庭生活の場におけるメンタルヘルス対策と体温管理を個人の体調に合わせてきめ細かく行うことなどが挙げられます。

どの一つをとっても「言うは易く、行うは、難し」です。毎日の努力の積み重ねの結果が、高血圧の予防につながっているのです。

目標を持って、自分自身の健康のために日々精進されることをお祈りいたします。

◆ TOPICS ◆

- 1 「障害者の雇用の促進等に関する法律施行令の一部を改正する政令案要綱」及び「障害者の雇用の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び同審議会の答申について

厚生労働大臣は、本日、労働政策審議会(会長 諏訪 康雄 法政大学大学院政策創造研究科教授)に対して、「障害者の雇用の促進等に関する法律施行令の一部を改正する政令案要綱」及び「障害者の雇用の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令案要綱」について別添1のとおり諮問し、同審議会から厚生労働大臣に対して、別添2のとおり答申が行われた。

厚生労働省としては、この答申を踏まえ、速やかに政省令の改正に向けて作業を進めることとしている。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/10/h1014-1.html>

- 2 「労働時間適正化キャンペーン」の実施について～労使の協力で進めよう 労働時間の適正化～
厚生労働省では、長時間労働や、これに伴う問題の解消を図るため、11月を「労働時間適正化キャンペーン」期間とし、全国一斉の電話相談の実施(11月21日(土)、 文書要請、周知啓発等の取組を集中的に実施します。(別添1参照)

(1)労働時間等の現状をみると、以下のような状況にあります。(別添2参照)

○30代男性で週60時間以上働く労働者の割合が20.0%であるなど、長時間労働の実態がみられる。

○「過労死」等事案で労災認定された件数が377件となるなど、過重労働による健康障害が多数発生している。

○労働基準監督署による賃金不払残業の是正指導事案が多くみられる。

(2)働くことにより労働者が健康を損なうようなことや労働基準法に違反する賃金不払残業はあってはならないものです。これらの問題の解消に向けては、使用者のみならず、労働者や労働組合、産業保健スタッフ等のすべての関係者の理解を得て、労使が一体となった取組が行われることが重要です。

(3)また、長時間労働を抑制すること等を目的とした、改正労働基準法が平成22年4月1日から施行されます。労使がともにその趣旨・内容を十分に理解し、必要な体制の整備を行っていくことが重要です。

(4)このため、厚生労働省においては、本年度も11月に「労働時間適正化キャンペーン」を実施し、長時間労働の抑制等の労働時間の適正化及び改正労働基準法の周知に向けて、使用者団体及び労働組合に対する協力要請、リーフレット(別添3)の配布等による周知・啓発の実施などにより、労使等の主体的な取組を促すこととしています。

・・・以下省略・・・

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/10/h1022-1.html>

3 監督指導による賃金不払残業の是正結果—平成20年度は約196億円—

(1)厚生労働省においては、平成20年4月から平成21年3月までの1年間に、全国の労働基準監督署が割増賃金の支払について労働基準法違反として是正を指導した事案のうち、1企業当たり100万円以上の割増賃金が支払われた事案の状況を、別添のとおり取りまとめた(詳細は別添のとおり)。

・是正企業数 1,553企業(前年度比175企業減)

・是正金額 196億1,351万円(前年度比約76億円減)

・対象労働者数 180,730人(前年度比1,187人増)

これらは、労働者やその家族の方などから、各労働局、労働基準監督署に対して長時間労働、賃金不払残業に関する相談が多数寄せられており、これらに対して重点的に監督指導を実施し、是正させた結果を取りまとめたものである。

(2)賃金不払残業(所定労働時間外に労働時間の一部又は全部に対して所定の賃金又は割増賃金を支払うことなく労働を行わせることをいう。いわゆる「サービス残業」のこと。)の解消については、平成13年4月に「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関する基準」(参考1(PDF:251KB))を策定し、労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置を具体的に明らかにし、重点的に監督指導を実施している。

(3)その上で、その解消には、事業場における賃金不払残業の実態を知る立場にある労使による主体的な取組が必要であることから、平成15年5月には「賃金不払残業総合対策要綱」(参考2(PDF:181KB))及び「賃金不払残業の解消を図るために講ずべき措置等に関する指針」(参考3(PDF:230KB))を策定して、その解消のために講ずべき事項を示し、主体的な取組を強く促しているところである。

また、今回の監督指導の対象となった企業において講じられた賃金不払残業解消のための具体的取組の例を示した(参考4(PDF:157KB))。

(4) 今後とも、重点的な監督指導の実施や本年11月に「労働時間適正化キャンペーン」を実施することなどにより、「賃金不払残業の解消を図るために講ずべき措置等に関する指針」の周知等に努め、賃金不払残業の解消を図ることとしている。

…以下省略…

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/10/h1022-4.html>

◆ 相談員の窓 ◆

「うつ病」を乗り越える

産業保健(基幹)相談員

後藤 一美(神経科・精神科 後藤医院 院長)

「うつ病」として治療を受けているか、何らかの支障をきたしている人は、人口の3-6%。15人に1人が生涯に一度「うつ病」になる、とされています。「うつ病」の8割の人が内科で治療を受けているそうです。身体の不調が続くと、まずは身体疾患を疑って内科を受診します。

とりたてて異常がなく、同時に“やる気がしない”、“仕事のミスが多い”“それまで好きだったスポーツや趣味に対して関心が薄れる”“人と会ったり、話したりするのが億劫だ”…といった<気持ちの疲れ>のようなものを感じるようであれば、その時点で、で「うつ病」の入口に立っているのかも知れません。

最近の抗うつ薬は、副作用が少なく、服みやすいとされています。かかりつけ医や一般科のお医者さんに相談してみてもいいかでしょう。そこで判断して貰ったらいいと思います。治療が長びくようだったり、中等症～重症(仕事に行けないとか、死んだ方がマシだと考える、など)だと判断されたら、そのお医者さんが、専門家を紹介して下さい。

「うつ病」の状態や特徴にもよりますが、本来の自分に戻れる、と信じて、少し気ながに治療を続けて欲しいものです。

おおよそは数週間で効果が現れることが多いのですが、ここで、治ったと思って、治療を中断してしまう人がいます。これはとても惜まれることなのです。辛く重い気分から開放されたと感じても、「うつ病」そのものは、深いところでまだくすぶっていることが多いからです。本当に回復したと結論が出るまでは、お医者さんと根気よく話し合いを続けることが肝心です。まさに「うつ病」とは時間との戦いでもある訳です。

患者-医師関係だけでなく、御家族、お友達、会社の上司・スタッフの方々の支援は、とても大切です。自宅療養にしる、入院治療にしる、「円滑な休職」が目標になるからです。

さて、通院か入院かを決めるに当たっては、人それぞれの事情や、「うつ病」の症度、によって異なります。精神科病院には、入院設備がありますが、診療所(医院やクリニック)には入院可能なところと、外来だけのところがあります。最近では、「うつ病」の専門病棟やストレスケア病棟を備えた病院もありますから、それらの医療機関から詳しく説明を受けるとよいでしょう。

いずれにしても、「うつ病」を、不治の病だと思い過ぎずのも、そのうち治るだろうと、放置しておくことも、よくありません。変だな、と思ったら、気軽に話せる方にうち明けたり、少しだけ勇気を出してお医者さんに相談することをおすすめします。

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

(2例 ー平成20年ー)

例 1

特定化学物質による中毒等

【有害要因】

塩素

【業種】

その他の食料品製造業

【発生月】

11月

【被災者数】

中毒10名

【発生状況】

殺菌水の生成装置において、ポリタンクの次亜塩素酸ナトリウム溶液の残量が少なくなったので、次亜塩素酸ナトリウムをポリタンクに注入しようとしたところ、誤って塩酸を注入したため、次亜塩素酸ナトリウムと塩酸が化学反応を起こし塩素ガスが発生し、発生した塩素ガスを吸入し、中毒となった。

【発生原因等】

・作業標準不徹底

例 2

一酸化炭素による中毒等

【有害要因】

酸化亜鉛

【業種】

パン又は菓子製造業

【発生月】

11月

【被災者数】

中毒 2名

【発生状況】

菓子製造工場において、プロパンガスを燃料とする蒸し器で菓子製造を行っていたところ、蒸し器から発生した一酸化炭素ガスを吸入し、一酸化炭素中毒となった。

【発生原因等】

・設備の点検不足

・換気不十分

◆ 新着情報 ◆

新着冊子のご案内

- ・心と体のオアシス 秋 特集 新型インフルエンザ対策
- ・労働の科学 10 特集 メンタルヘルス不調者の職場復帰センターにて閲覧できます。(持出禁止)

◆ 研修・セミナーのご案内(11月・12月)◆

※赤い字で表記されました日時・会場等は、変更になっています。
ご注意ください。

=====
■産業医研修

時間:18:30～20:30

会場:大分県消費生活・男女参画プラザ「アイネス」2階 大会議室

=====
11月 6日(金)第16回

「職場における化学物質のリスクアセスメントとは」～その考え方・手法・産業医のかかわり方～

吉良 一樹 (きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

★単位数 基礎研修: 実習 2 生涯研修:実習 2

11月17日(火)第17回

「じん肺診断書の作成」～じん肺及び石綿中皮腫等の労災認定基準と診断～

津田 徹 (霧が丘 つだ病院 院長)

大神 明 (産業医科大学 産業生態科学研究所 呼吸病態学研究室 准教授)

★単位数 基礎研修: 実習 2 生涯研修:実習 2

=====
■産業医研修

会場:豊肥地域産業保健センター(豊後大野市医師会)

時間:18:30～20:30

=====
11月26日(木)第18回

「医療機関におけるホルムアルデヒド及びエチレンオキシドガス取扱い作業場の作業管理並びに作業環境管理対策について」 田吹 光司郎 (大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:専門 2

=====
■産業医研修

会場:大分県北地域産業保健センター(中津市医師会)

=====
11月28日(土)第20回

時間:13:00～15:00

「医療機関におけるホルムアルデヒド及びエチレンオキシドガス取扱い作業場の作業管理並びに作業環境管理対策について」 田吹 光司郎 (大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:専門 2

11月28日(土)第19回

時間:15:00～17:00

「個人情報保護法と健康情報」 油布 文枝 (新日本製鐵(株) 大分製鐵所 産業医)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:更新 2

=====
■産業医研修

時間:18:30～20:30

会場:大分産業保健推進センター 会議室

=====
12月 3日(木)第21回

「呼吸用保護具の扱い方」

大神 明 (産業医科大学 産業生態科学研究所 呼吸病態学研究室 准教授)

★単位数 基礎研修: 実習 2 生涯研修: 実習 2

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_doctor.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

=====
■衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修

時間: 14:00~16:00

会場: 大分産業保健推進センター 会議室

=====
12月 1日(火)第21回

「リラクゼーション～心も身体もホッとしませんか～」 佐用 槇子 (産業カウンセラー)

12月14日(月)第22回

「職場における新型インフルエンザの予防と発生後の対策」

三角 順一 (大分産業保健推進センター 所長)

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_eisei.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

=====
■カウンセリング研修

時間: 18:30~20:30

会場: 大分産業保健推進センター 会議室

=====
11月10日(火)第8回

「事例検討」 渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)

12月 8日(火)第9回

「積極的傾聴のグループワーク」

渡嘉敷 新典 (シニア産業カウンセラー)・佐用 槇子 (産業カウンセラー)

カウンセリング研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_cau.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

■産業看護職等研修

時間:14:00～16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室

11月 4日(水) 第3回

「VDT作業の労働衛生5管理」 田吹 好美 (翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

11月25日(水) 第4回

「職場における新型インフルエンザの予防と発症後の対策」

三角 順一 (大分産業保健推進センター 所長)

産業看護職等研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_sangyokango.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

■豊の国産業保健フォーラム

時間:13:00～16:30

会場:大分県総合社会福祉会館 4階大ホール

11月12日(木)第10回

「新型インフルエンザから学ぶもの」ーさらなるインフルエンザ対策の今後を考えるー
基調講演

平松 和史 (大分大学医学部附属病院 感染制御部 准教授)

豊の国産業保健フォーラムのページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/forum.pdf

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

■全職種対象研修

時間:14:00～16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室

12月16日(水)第1回

「人間関係の改善のために I ～自分を知って、自分を変える～」

田吹 好美 (翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

全職種対象研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_all.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jpまでお願いします。
皆様のご意見をお待ちいたしております。
今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。

.....

Oita Occupational Health Promotion Center
独立行政法人 労働者健康福祉機構
大分産業保健推進センター
〒870-0046 大分県大分市荷揚町 3-1 第百・みらい信金ビル 7F
TEL:097-573-8070 / FAX:097-573-8074
<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp

.....