

# 岩手産業保健推進センターだより No.10

岩手産業保健推進センターでは、職業性疾病の予防対策、健康確保対策、メンタルヘルス対策等に関して、産業保健研修、各種情報の提供、窓口相談、実地相談等を実施しております。また、メンタルヘルス対策支援センターとして、窓口相談、企業の個別訪問支援、管理監督者教育、セルフケアに係るデモンストレーション研修、心の健康づくり計画・職場復帰支援プログラムの作成支援等の活動も無料で行なっております。

労働安全衛生法の改正（メンタルヘルスチェックの実施等）が審議中ですが、一次予防～三次予防、「4つのケア」などの取り組みが重要となります。今まで以上に「心と体の健康確保」に向けた取り組みが進みますよう、産保センターが企業を支援いたします。

## INDEX

1. ご利用案内
2. 研修会の様子
3. 研修会の開催予定
4. 産業保健相談員から

## 1. ご利用案内

### ≫≫「メールマガジン」にご登録を！

センターのHPを開き、「メールマガジン」にご登録（無料）頂きますと、毎月1回、定期的に、最新の産業保健情報、法改正の動向、研修会の案内等が届きます。各種情報収集にお役立てください。

### ≫≫「実地相談」をお受けしております。

専門の相談員が現場・工場・作業場に直接赴き、問題点について意見交換しながら、現場の状況に応じた改善方法等をアドバイスいたします。

### ≫≫ ビデオ、DVD等視聴覚機材を使った「出張ビデオ研修」をお受けしております。

管理職、各級担当者への研修をご予定されておりましたら、一度当センターにご相談ください。

電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367 又は、当センターHPから、メールでもご連絡いただけます。

**図書の貸し出しも行なっておりますので、どうぞご利用ください。**

### ≫≫「各種セミナー」をお受けしております。

災害防止団体・業界団体・工業団地・協同組合・企業グループ等で、健康確保対策、労働衛生対策、メンタルヘルス対策、等に関する研修会や勉強会等を企画されておりましたら、是非ご連絡を！ 専門スタッフを講師とする研修をご検討ください！

## 2. 研修会の様子

4月～6月、衛生管理者、人事労務担当者、産業看護職等を対象とする研修会を実施しました。多数の方々にご参加頂き感謝申し上げます。研修会の様子をご覧ください。



衛生管理者等研修（24.4.18）  
メンタルヘルス対策シリーズ1、「新型うつ」の対応、メンタルヘルスチェック



カウンセリング研修（24.4.23）北上会場  
「コーチング」、メンタルヘルス推進担当者等実務担当者を対象に



衛生管理者等研修（24.4.27）一関会場  
メンタルヘルス対策シリーズ2、企業に求められるうつ病対策「事例検討」



管理監督者等研修 (24.5.8)  
メンタルヘルス対策シリーズ3 「心の健康づくり計画」「職場復帰プログラム」



看護職等研修 (24.5.15)  
健康診断有所見率改善のために何をするか (事例検討、交流会)



管理監督者等研修 (24.5.18) 北上会場  
メンタルヘルス対策シリーズ4、「安全衛生委員会の役割」「就業規則の見直し」



管理監督者等研修 (24.5.29) 一関会場  
メンタルヘルス対策シリーズ5 「心の健康づくり計画」「職場復帰プログラム」



衛生管理者等研修 (24.6.5)  
メンタルヘルス対策シリーズ6、「管理監督者が取るべき対応、人事労務管理上の問題」



岩手労働基準協会一関支部 (24.6.14)  
安全週間準備研修会  
「高齢労働者の安全衛生対策」



岩手労働基準協会大船渡支部 (24.6.15)  
全国安全週間準備研修会  
「リスクアセスメントの実施とリスク低減」



衛生管理者等研修 (24.6.19) 一関会場  
メンタルヘルス対策シリーズ7、「管理監督者が取るべき対応、人事労務管理上の問題」



岩手労働基準協会釜石支部 (24.6.21)  
全国安全週間 安全研修会  
「熱中症の予防」

### 3. 研修会の開催予定(7月~9月の予定)

岩手産業保健推進センターでは、衛生管理者、衛生推進者、健康管理担当者、産業看護職、人事労務管理担当者、管理職、事業主等の「産業保健スタッフ」の活動を支援するため、健康対策や労働衛生対策、メンタルヘルス対策等に関する研修会を開催いたします。

お申込み・お問合せは、岩手産業保健推進センター（電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367）  
又はホームページ（<http://www.sanpo03.jp/>）のメールフォームからどうぞ。

#### 盛岡での開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
7月13日(金) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 816研修室	看護職等研修Ⅱ 「新労災認定基準を学ぶ」 ①心理的負荷による精神障害の労災認定基準(改正基準の内容) ②意見交換、交流会 (※8月23日一関開催と同じ内容です。)	川上副所長 村木相談員

7月19日(木) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 810研修室	【働く女性の健康管理】 【健康診断の事後措置指針】	岩手労働局 雇用均等室 大澤相談員
7月21日(土) 14:30~16:30 盛岡市 アイーナ 811研修室	産業医研修Ⅰ 職業性疾病の予防1【粉じん対策】 ①法令に定める粉じん対策 ②作業環境測定と結果の活用 ③法的な手続き(管理区分の申請、健康管理手帳の申請等)	中屋相談員
8月6日(月) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 810 研修室	カウンセリング研修Ⅱ-1【メンタルヘルス推進担当者等の実務担当者研修】 「アサーション」(ワーク含む)	今松相談員
9月25日(火) 13:30~16:30 盛岡市 アイーナ 802会議室	【仕事と家庭の両立のために ~育児・介護~】 【過重労働による健康障害防止のための総合対策】	岩手労働局 雇用均等室 茂木相談員

## 北上での開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
8月21日(火) 13:30~16:30 北上市 オフィスプラザ	【放射線の基礎知識】 ①放射線による健康への影響(空間線量計による計測) ②職場で出来る対策、取るべき対策	小野田相談員
8月25日(土) 14:30~16:30 北上市 オフィスプラザ	産業医研修Ⅱ 職業性疾病の予防2【有機溶剤等の中毒防止対策】 ①適正な局所排気装置 ②保護具の適正な使用方法と管理 ③作業環境測定と結果の活用	関向相談員
9月14日(金) 13:30~16:30 北上市 さくらホール	看護職等研修Ⅲ 健康確保対策シリーズ1【生活習慣病対策】 ①規則正しい食生活のすすめ(生活習慣病は食の改善で) ②メタボ気味の人にどのように対処する?	大澤相談員 ※講師調整中
9月19日(水) 13:30~16:30 北上市 オフィスプラザ	職場の有害環境対策シリーズ1【騒音対策】 ①騒音対策の基礎と応用、保護具の適正な着用 ②衛生管理のリスクアセスメント ③耳栓の遮音効果の体験(耳栓チェッカー使用)	小野田相談員 関向相談員
9月29日(土) 14:30~16:30 北上市 オフィスプラザ	産業医研修Ⅲ【放射線の基礎知識】 ①放射線による健康への影響(空間線量計による計測) ②職場で出来る対策、取るべき対策	小野田相談員

## 一関での開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
7月11日(水) 13:30~16:30 一関市 アイドーム	カウンセリング研修Ⅰ-3【メンタルヘルス推進担当者等の実務担当者研修】 「コーチング」(ワーク含む)	今松相談員
7月25日(水) 13:30~16:30 一関市 アイドーム	メンタルヘルス対策シリーズ8 ①様々なストレス対処方法(明日から出来るストレス解消方法) ②快適な睡眠でメンタル不調を防ごう(睡眠障害)	菊地促進員 上田特別相談員
8月23日(木) 13:30~16:30 一関市 アイドーム	看護職等研修Ⅱ【新労災認定基準を学ぶ】 ①心理的負荷による精神障害の労災認定基準(改正基準の内容) ②意見交換、交流会(※7月13日盛岡開催と同じ内容です。)	川上副所長 菊地促進員

≫≫詳しくは、岩手産業保健推進センターのホームページをご覧ください。≫≫≫ <http://www.sanpo03.jp/>

## 4. 産業保健相談員から …「健康増進 ～職場で取り組む心と体のセルフケア～」

外界の様々な環境の変化に対応して身体の内部環境を一定に保つ働きをホメオスタシス（恒常性）といいます。その主な担い手は「自律神経系」と「内分泌機能」それに「免疫反応」です。

たとえば暑いときには汗を蒸発させて身体を冷やし、寒いときにはブルブル震えて摩擦熱を起こそうとします。危険が迫ってきたときには掌を汗で湿らせて何かを握った時に滑らないようにするのも、危険による外傷などの変化を避けるためのホメオスタシスと考えることができます。

しかし、こうした反応がいつでも心身に良い結果を及ぼすとは限りません。危険に対処するために働く自律神経系である交感神経は心臓をドキドキさせるとともに血圧を上げますから、場合によっては脳卒中につながることもあります。

蜂毒に対する免疫反応が生命を脅かすショック症状（ナフィラキシー）を引き起こすこともあります。

ホメオスタシスはまた外界からの刺激（ストレス）に対するストレス反応として説明することもできます。ある嫌な経験をしてから、そのことを思い出ただけで心臓がドキドキしたり食事が進まなくなってしまうのは、免疫反応によるアレルギーとよく似ています。

自律神経系や内分泌機能および免疫反応は、原則として私たち自身の意思で働かせることができません。ところが、「呼吸」は少し違うようなのです。睡眠中でも呼吸をしないと死んでしまいますから、呼吸は自律神経によって自動的に行われています。ところが、呼吸のために肺を膨らませたり縮ませたりするのは運動神経の支配も受けている肋間筋や腹筋などの随意筋と呼ばれる筋肉なので、自分の意志でもある程度操作をすることができるのです。

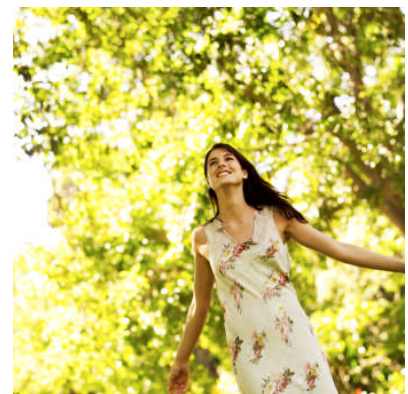


このことを利用して、私たちは、緊張によって呼吸が浅くて速くなっているときに、深呼吸をして落ち着こうとします。落ち着いているときのゆっくりとした呼吸をシミュレートして逆に心身を落ち着かせようというわけです。たとえば健康診断で血圧測定の時、一度目の測定の後、「深呼吸をしてください」と言われることがあります。血圧が高かったのでしょうか。

そこで、胸いっぱい息を吸い込むと・・・血圧はさらに上がっていくこととなります。だまされたわけではありません。

「深呼吸」と言っているのに「深吸呼」をしてしまったのが間違いなのです。胸いっぱい息を吸い込むと、戦いに備える交感神経が働いてしまうのです。

副交感神経を働かせて血圧を下げるためには、まずお腹から絞り出すようにしっかり息を吐き切ったところでスッと力を抜きます。そうすると自然に空気が入ってきますから、もう敢えて吸い込むことをせずに、またゆっくりと息を吐き切ります。これが腹式呼吸です。職場でできる心身の健康法、その第一歩としてお勧めします。



立身政信 産業医学担当相談員（岩手大学 保健管理センター長）