



岩手産業保健推進センターだより



No.8



旧年中は格別のご愛顧を賜りまして誠にありがとうございました。
 本年も昨年と変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。
 皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。
 また、東日本大震災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げますとともに
 一日も早い復興と平穏な暮らしが戻りますようお願い申し上げます。

INDEX

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 「健康」について考える | 4. 研修会の開催予定 |
| 2. 研修会の様子 | 5. お知らせ |
| 3. 産業保健相談員から | |

1. 「健康」について考える

今年の干支は「龍」。天高く駆け上る龍のごとく、心も体も元気一杯で一年を過ごしたいですね。
 普段から健康であると自負している方も、あまり自信がないという方も、或いは、メタボ気味かな～という方も、「一年の計は元旦にあり!」、今年の健康対策を考える絶好の機会です。「今年こそは」と心に堅く誓い、自分なりの目標を決め、取り組んでみましょう!

年末年始は一年の中で最も「暴飲暴食の季節」とも言えるかもしれません。だからこそ是非この機会に「健康とは何ぞや」と楽しい仲間と飲みながら、或いは、一人でじっくり考えてみたいものですね。

さて、一口に「健康」と言っても、人によって思い浮かぶことは様々でしょう。どれが正解ということはありません。自分なりの健康法を考え、一年間続けてみませんか。(エッ 毎晩の晩酌? 確かにそれも継続ですが…(´T) 飲まなきゃやってられないよ～という方もいるでしょう、気持ちはよ～くわかりますが、リスクは高い… 『酒は百薬の長とは言えど、万の病は酒よりこそ起これ。』と吉田兼好先生も言っています。酒は適量が一番。特に「寝酒」は危険ですよ…)

酒の話はさておき、「マイ健康法」と言えばどんなものがありますか…? あの福山雅治もやっている「白湯健康法」なんか如何でしょう、他にも、半身入浴、〇〇セラピー、ヨガ、ウォーキング、気の許せる仲間との愚痴り合い? 温泉(入浴)、黒酢、玄米、青汁、〇〇ダイエット、禁煙、ぶら下がり健康法(古い…)、足裏ツボマッサージ、太極拳 etc まだまだ沢山ありますよね～(^) 何だか考えるだけでも健康になれるような気がしませんか。お勧めの健康法がありました、産業保健センターに情報提供をお願い致します m(__)m

産業保健推進センターでは、健康の保持増進に関する研修会も実施して参りましたが、何らかのヒントになれば幸いです。

健康診断で有所見(*)が一つだけではなく、複数ある人も珍しくありません。実は恐ろしい病気の前兆かもしれないのに放置していませんか?

生活習慣病やメンタルヘルス不調の予防は、自分の思考パターンや行動パターン、生活リズム等を自分の意志により少しだけ変えていくことで随分改善されます。無理せず、少しずつでもやってみましょう!

心も体も元気で一年を過ごすため、思い立ったが吉日!

さあ、今からでも行動していきましょう!



2. 研修会の様子

10月～12月にかけて、衛生管理者、産業看護職、産業医等を対象とする研修会を実施してまいりました。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。



岩手県産業安全衛生大会におけるパネル展の様子(23.10.4 岩手教育会館)



労働基準協会宮古支部主催「健康・労務管理セミナー(23.10.5)」において、震災におけるメンタルヘルス対策についての研修



労働基準協会釜石支部主催「安全衛生研修会(23.10.6)」において、被災者の心のケアについての研修



有所見率の改善対策シリーズ4(23.10.18)健康いわて21、健康診断の事後指導の対応事例と効果についての研修



職場の有害環境対策シリーズ5(23.10.26)騒音性難聴、振動による健康障害の防止対策、設備対策に係る研修



メンタルヘルス対策シリーズ4(23.10.29)震災に係るメンタルヘルスケア、うつ病の認知行動療法についての研修



メンタルヘルス対策シリーズ5(23.11.18)衛生委員会の関わり、メンタルヘルスに関する就業規則作成例についての研修



産業医研修(23.11.12)マスクフィッティングテスターによる防じんマスクの着用、耳栓チェッカーによる耳栓着用の研修



産業医研修(23.11.19)※一関医師会 災害時の心のケア、災害時のストレス反応と心の病気についての研修



カウンセリング研修(23.10.19)カウンセリング手法の実践研修(認知行動療法に関する研修)



カウンセリング研修(23.11.16)カウンセリング手法の実践研修(認知行動療法に関する研修)

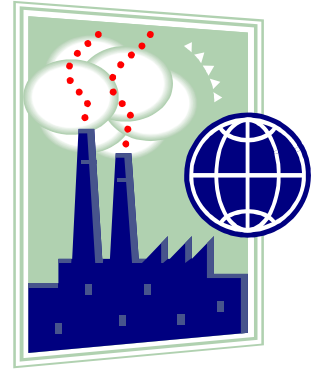


カウンセリング研修(23.12.21)カウンセリング手法の実践研修(認知行動療法に関する研修)

3. 産業保健相談員から …「科学者と呼ばれる専門家への不信感について」

福島原発事故は、想定外の天災によってもたらされた事故ではなく、紛れもなく人災の側面が強いことを2011年12月に発表された福島第一原発事故調査委員会中間報告が示している。

マスコミは、原発の理論と技術を構築した科学者達への不信感を露にする。また、インターネットの住民たちは、斑目春樹原子力安全委員会委員長が過去に原子力発電推進に反対する研究者に対して学会の権威を持って嫌がらせをしていたこと、同氏が原発事故における原子力安全委員会の責任に関して明確な回答を出さないことをみて失望している。彼らは、斑目氏に代表されるような研究者達が、所詮、政府や産業界の御用学者に過ぎず、専門用語を駆使して訳の分からぬ呪文のような日本語を駆使して責任の所在さえ明確にしようとしないうる責任で非倫理的な存在であるとさえ信じるようになっていくような印象を受ける。かつて水俣病問題が起きたときにも、清浦雷作東京工業大学教授が有毒アミン説を発表して有機水銀説を否定したことに関わったこともあったが、50年経っても同じ図式が現在の日本に存在しているようである。



1960年10月にルネ・デュボスはアメリカのブルックヘイブン国立研究所でペグラム記念講演の講師として講演を行なった。福島原発事故で混乱している現在の日本の状況を省みるときに、放射能の生物学的研究を行っていた世界的権威のある施設で生物科学者のデュボスが行った講演に、今更ながらの観はあるが、何らかの示唆が得られるのではないかと感じてみた。

“非専門家は、科学の力を賞賛し畏怖する。だが同時に、科学者がほとんど尋常ならざる非人間的な存在であるかのように、科学者その人に奇妙な不信感を抱く。”と彼は記述し、再三にわたって非専門家と科学者の間に横たわる無理解と溝について言及する。現在の日本で非専門家が科学者に抱く“うさんくささ”は、決して現代日本固有の現象ではなく、少なくとも50年前のアメリカやヨーロッパでも共通に見られた現象のようである。そして、斑目氏や清浦氏は、権威と学識を備えていると世間が認めた典型的な科学者でもあり、更に不都合なことには、現代の日本では、非専門家は（政府やマスコミを含む）、研究者個人の研究実績や人間性とは関係なく、役職や社会的立場で研究者を評価して信頼を寄せる傾向が強い。従って、信頼していた権威ある研究者に裏切られたと考える傾向が出てくるのはやむを得ないのであろう。



デュボスの著作を読んで、少なくともアメリカという国は、科学界と世俗世界との橋渡しを懸命に行なってきたことが感じられる。その結果、両者との関係性が少なくとも現在の日本よりはましな状態にあり、世俗世界を取り仕切る国家や政府が、本物の研究者（本物の研究者は、反対意見を排除するのではなく、真摯に対応してより真理に近づく努力をする）の意見を素直に聞く体制ができていても、自分から見ると非常にうらやましく感じる。皮肉なことに、権威を持った日本の研究者達と日本という国家に長年虐げられてきた京都大学の小出先生が原発事故を契機に脚光を浴びてしまったことは、日本の科学と科学者のおかれている悲惨な状況を分かりやすく明示したい例であったのかもしれない。

斑目氏のもつ権威と、60歳を過ぎても助教の立場で安月給に甘んじている小出氏との見事な対比を見ると、日本の科学界は、原子力村の住民に限らず、世渡り上手な偽者の自称研究者が跋扈しているのではないかと不安を抱いてしまう。日本にもすばらしい研究実績と人間性を併せ持つ本物の研究者が少なからず存在し、非専門家が彼らと上手につき合って日本国民を幸せに導いてくれると信じていたい。

大澤 正樹 産業保健相談員（岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 講師）

4. 研修会の開催予定

岩手産業保健推進センターでは、衛生管理者、衛生推進者、健康診断担当者、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しています。

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。

開催日時	開催場所	研修テーマ等
1月18日（水） 13:30～16:30	アイーナ 7階 703会議室	カウンセリング実践研修シリーズ（メンタルヘルス実務担当者） カウンセリング手法の実践研修シリーズ 認知行動療法（全5回のうち第4回目）
1月20日（金） 13:30～16:30	アイーナ 8階 813研修室	産業看護職研修「事例検討」 労働者の生活習慣病で問題となった事例と対策 メンタルヘルス不調者の事例と対策
1月26日（木） 13:30～16:30	アイーナ 8階 812研修室	メンタルヘルス対策シリーズ7 職場におけるメンタルヘルス不調者の発生対応に関する事例検討
2月2日（木） 13:15～16:45	ベリーノホテル一関	労働基準協会一関支部「労務管理研修会」 ①改正育児・介護休業法、両支援兼パート雇用管理関係助成金制度について ②メンタルヘルス対策について ③労働基準法のあらまし ※お申込は、労働基準協会一関支部をお願いします。
2月15日（水） 13:30～16:30	アイーナ 8階 802会議室	カウンセリング実践研修シリーズ（メンタルヘルス実務担当者） カウンセリング手法の実践研修シリーズ 認知行動療法（最終回）
2月17日（金） 13:30～16:30	アイ・ドーム （一関市東台）	労働基準協会一関支部「衛生管理者研修会」 メンタルヘルス対策「職場復帰支援プログラムの作成の手順」 ※お申込は、労働基準協会一関支部をお願いします。
2月18日（土） 14:30～16:30	北上オフィスプラザ セミナールーム	産業医研修…認定産業医の単位取得 衛生管理者、人事労務担当者、産業看護職、事業主等 アスベスト専門研修（職場の有害環境対策シリーズ3） アスベストによる疾病と診断、治療に関する講義（東北労災病院） アスベストによる健康障害防止のための設備等の工学的対策の講義

※ 状況により研修内容の変更や研修開催の追加・中止を行うことがあります。

≫≫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/>

5. お知らせ

≫≫「**実地相談**」をお受けしております。

産業保健相談員が現場・工場・作業場に直接赴き、問題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。是非ご利用ください。

「産業保健実地相談申込書」に相談内容を記載の上、お申込ください。お待ちしております。

≫≫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、岩手産業保健推進センターのHPから、メールでもご連絡ください。

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。

≫≫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！