

岩手産業保健総合支援 センターだより

令和6年10月1日発行 No.59



あっという間に2024年も後半戦に突入しましたね。毎年思うのですが、気づけば1年が終わりに近づいている・・・そういえば、今年の干支は、辰・・・1月のセンターだよりにこんなことを書いた記憶があります。「『先輩からこんな話を聞きました。“辰とはすなわち龍。これまで努力してきたことが実を結ぶ年になるはず。目指す目標にスピード感を持って近づける成功の年だよ。だって龍はぐんぐん天空に昇るじゃない。”』」と。時間が経つスピードはとんでもなく早かったのですが、何か成功に近づいたのか・・・？と言われれば、、、運動、ダイエット・・・(;^▽^)(笑) いや！まだ3か月あります！！どんな些細なことでも成功に近づけるよう頑張ってみようと思う今日この頃です(;^ω^)

来年は、巳年。巳年の格言は何があるのか、早速、調べてみます！



■『会場』での研修会ご参加について■

当面の間、以下の事項にご留意ください。また、今後の状況によっては、研修会に参加される皆様の健康・安全面を考慮し、延期又は中止となりますので、開催の有無につきましてはホームページ等でご確認ください。↓↓↓

- ・研修会場には手指消毒液を設置します。入場前には、手指の消毒をお願いします。
- ・研修会場内ではマスクの着用をお願いします。（マスクはご持参ください。）
- ・発熱・咳など風邪症状のある方、体調の思わしくない方は参加をお控えください。
- ・【会場参加】でお申込みの皆さまへ「受講票」をお送りします。

研修日にご持参いただきますようお願いいたします。（※様式は変更する場合があります。）



1. 研修会の開催予定

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、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、治療と仕事の両立支援に関する研修会を“無料”で開催しております。ぜひ、ご参加ください。

研修会のお申込みは、ホームページ（<https://www.iwates.johas.go.jp/#training-app-form>）の研修申込フォームからどうぞ。お問い合わせは、当センター 電話 019-621-5366 まで。

※注※ 研修については、実施内容、講師等について、予告することなく変更する場合があります。
当センターのホームページでご確認ください。



★10月開催★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
10月1日(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策3 ①管理職のためのパワハラ防止対策 ②上司の部下への相談対応について 講師：産業保健相談員 山田 恵子【看護師、産業カウンセラー】 ◆ 令和4年4月1日から、中小事業を含む全ての事業場で、パワーハラスメント防止措置が義務化されました。パワーハラスメントとは、1.優越的な関係を背景とした言動であって、2.業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、3.労働者の就業環境が害されるものであり、1～3までの要素を全て満たすものをいい、客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導については、該当しません。とはいえ、定義では簡単に整理できても、実際の職場では「どこまでが指導で、どこからがパワハラ？ 結局受け取り方による？」等といった疑問が生まれます。また、パワハラをする人は、「自分はパワハラしている」という自覚に乏しいと言われています。そして、最近では逆パワハラといわれる「部下から上司に対して行われるパワハラ」の相談も多くあり、「上司ガチャに外れた...」などという言葉もあります。ハラスメントに限らず、部下から相談された際、メンタルヘルス対策に関しどのように対応すべきかは、とても難しい問題です。今回の研修では、「管理職として知っておきたいパワハラ防止対策」と「メンタルヘルス対策に係る、部下から上司へ相談された際の対応」について説明します。パワハラ対策やメンタルヘルス関係の相談対応について学びたいという方等、幅広い方のご参加をお待ちしています。	会場 10名 Web 10名

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
10月10日(木) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 810研修室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策4の1 休職から復職へ（休職） ①「休職」に係る一連の対応 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健総合支援部長、認定産業医、医学博士】 ②メンタル不調者の早期発見・支援のために 講師：産業保健相談員 山田 恵子【看護師、産業カウンセラー】 ~~~~~ ◆ 労働者から診断書が提出され「うつ病のため主治医から休業するように指示をされました...。」このようなメンタルヘルス不調による休職はどの職場でも起こり得ることです。長年、産業医として数多くのメンタルヘルス不調や休職に対応してきた講師から、「職場復帰支援の手引き」を基にした、職場、主治医、産業医との連携」「投薬開始から効果が現れる時期」「診断書の必要性」などについて説明します。 ◆ 職場における健康問題の言葉に「プレゼンティーズム（疾病がありながら就業）」と「アブセーティーズム（病欠）」というものがあります。メンタルヘルス不調により、休職には至らないまでも仕事の生産性・パフォーマンスが大きく低下することはよく見られる問題です。これが「プレゼンティーズム」といわれるもので、病欠よりも会社の経済損失が大きいいわれています。メンタルヘルス対策は、一次予防（未然防止）、二次予防（早期発見・適切処置）、三次予防（職場復帰支援）を行うことが重要です。今回の研修では、二次予防、三次予防について詳しく説明します。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
10月21日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 810研修室	カウンセリング研修Ⅳ ※参加者同士でペアになりワークを行います。 テーマ：傾 聴 （その1） ～相手の話を促進させるスキルを身につける～ 講師：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 ~~~~~ ◆ 「コミュニケーションの基本」、「コーチング」、「アサーション」に続く、カウンセリング研修の第4弾「傾聴」についての研修です。「傾聴」は5回シリーズで実施します。「きく」という言葉を表す漢字は、「聴く」の他に、「聞く」、「訊く」などがあります。「傾聴」には「聴」という漢字が使われており、「誠心誠意、集中して相手の語りや表現を聴く」ことを表しています。また、傾聴は、決して受身的で消極的な行為ではなく、相手に積極的にかかわろうとする能動的な行為であることから、積極的傾聴とも言われています。部下の話や聴くときに重要なことは、先入観を持たないで「本気で聴く」ということです。傾聴はまさにこの前提に立って、部下を一人の人間として尊重し、部下が何をどのように悩み、苦しみ、何を大切にしようとし、どのような方向へ進みたいと思っているのかを知り、確かめ、理解しようとする働きかけです。傾聴を実践するためには知識を基にした「スキル」が必要です。特に、管理職等部下を持つ方には必須の「スキル」ですので、「傾聴の仕方を学びたい方」、「初めて部下を持つ管理職」、「事業主」等幅広い方のご参加をお待ちしています。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
10月30日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：職場における依存症対策 ①「受動喫煙対策と喫煙が及ぼす人体への影響」 講師：産業保健相談員 立身 政信 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健支援部長、医学博士】 ②アルコール・ギャンブルの依存による健康障害 講師：産業保健相談員 小野田 敏行 【岩手大学 教授 保健管理センター長、産業医】 ~~~~~ ◆ 「喫煙は体に悪い」ことは誰もが知っていることといえます。ですが、「タバコの煙には数千種類の化学物質が入っており、その内数十種類は発がん性物質であること」や「加熱式タバコと電子タバコの有害性に関する研究結果」については、あまり知られていないかもしれません。「労働者の喫煙率が高い...、何とか減らしたい...。」とお悩みの職場では、「タバコの有害性」のみならず、「禁煙成功のカギ」や「関心期、準備期、実行期、維持期に応じた働きかけ」について学び、労働者の禁煙を推進しましょう。 ◆ 「アルコール依存症・ギャンブル依存症」は「進行していく病気」です。アルコール依存症は、長期欠勤や業務上のトラブル、事故等に繋がるおそれがあります。また、アルコール依存症に罹患しなくとも、アルコールを飲み過ぎると体内でアルコールを分解する際脂肪の合成が促進され、肝臓の脂肪細胞に蓄えられることにより中性脂肪が増えるといわれています。「ギャンブル依存」とは、「人生に大きな損害が生じているにも関わらずギャンブルを続ける」「いつもギャンブルのことを考えている」「ギャンブルを辞めるとイライラする」の状態となっていることなどをいいます。最初は趣味・嗜好のレベルでも、徐々にエスカレートして悪化する「アルコール依存症」と「ギャンブル依存症」は、決して他人事の問題ではありません。「アルコール依存症・ギャンブル依存症」が仕事に与える影響、職場へ与える影響を学び、労働者の健康保持増進に活かしましょう。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名

★ 1 1 月開催★		
日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
11月13日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策4の2 休職から復職へ（復職） ①復職準備と復職後の対応 講師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック 院長、認定産業医】 ②職場復帰支援（リワーク支援） 講師：岩手障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー 荒井 康平 ~~~~~ ◆ 「ある日、労働者から突然「抑うつ状態にて2か月間の自宅療養が必要です」との診断書が出され休業することとなった。」「休業していた労働者が、復職診断書を持参し来週から働きたいと言ってきたけど、大丈夫だろうか...。」「復職診断書どおり復職させたけど、休業前より悪化しているような気がする...」のようなことは、どの職場でも起こり得ることです。このようなとき職場では、主治医に会って話を聞いても良いのだろうか、そもそもどう対応すれば良いのか悩みませんか？ 精神科医及び産業医である講師から、精神科医からみたメンタルヘルス連携のあり方、精神科医はどのような考えにより休職・復職の診断をしているのか、復職できる条件とは、主治医と職場の連携の方法等について説明しますので、「メンタル不調者の復職準備と復職後の対応」に活かしましょう。 ◆ メンタル不調者の休職・復職にあたり「休職期間が長期化してる...」「過去複数回休職している...」「復職診断書に書いている短時間勤務は、就業規則上できない...」などにより、「もう職場だけでは対応が難しい...」とお困りの際、「リワーク支援」を利用できることはご存じですか？ 岩手障害者職業センターが行う「リワーク支援」とは、「本人の職場復帰に必要なウオーミングアップ支援」と「会社の受入体制等の整備に係る助言・援助」を無料で受けられるものです。リワーク支援の仕組みを知り、スムーズな復職に繋がしましょう。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
11月18日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅳ ※参加者同士でペアになりワークを行います。 テーマ：傾 聴（その2） ～相手の話の内容を正確に把握するスキルを身につける～ 講師：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 ~~~~~ ◆ 5回シリーズで実施する「傾聴」の2回目です。2回目の研修では、「スキル4：質問技法」と「スキル5：要約技法」について学びます。相手に対し質問することで、「相手を理解し会話を進める」「相手に対し気づきを促す」「相手が自分自身の状態を理解する」「気づきが生まれる」等の効果が生れます。また、質問の種類には、オープンクエスチョン（会話の主導権が相手にある。5W1Hで質問）や、クローズドクエスチョン（会話の主導権が質問側にある。応答を、はい、いいえに限定。）などがあります。「要約技法」は、「再陳述：重要部分の繰り返し」「いいかえ：明確化」「要約：具体化」があり、その使い方について説明します。「部下の話を聞かない上司」それは、「上手く話を聞くスキルを持っていない」ことが原因かもしれませんし、のスキルを社内教育だけで得ることは難しいことだと思います。「傾聴」は、管理職等部下を持つ方には必須のスキルですので、「傾聴の仕方を学びたい方」、「初めて部下を持つ管理職」、「事業主」等幅広い方のご参加をお待ちしています。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
11月20日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 810研修室	労働衛生対策等研修 テーマ：【事例検討会】 職場復帰支援について学ぶ その4 こんなときどうする（事例1） 講師：産業保健相談員 藤井 由里 【精神保健福祉士、臨床心理士】 ~~~~~ ◆ 職場復帰支援について学ぶ5回シリーズの4回目です。 ◆ メンタルヘルス不調の労働者への対応に関わる皆様が職場で直面し得る様々な事例について、参加者の皆様で問題点や対応方法を検討し学ぶ研修です。講演を聞くだけでなく、事例を基に「こういう時困るよね」「こんな時どう対応すれば良いの」「こういう方法があるかも」ということを衛生管理者や人事労務担当等、異なる会社で同じ立場で奮闘されている方と話し合うことができる貴重な研修です。研修を受講し、今お悩みの事案の解決のヒントを得たり、対応方法の引き出しを増やしませんか。 ~~~~~	会場 のみ 20名
11月28日(木) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：産業保健活動の促進について2 ①改正THP（働く人のこころと体の健康づくり）指針と健康経営の勧め 講師：産業保健相談員 港 真里 【（公財）岩手県予防医学協会 健康推進部 健康支援課長、保健師】 ②作業行動に起因する労働災害について（腰痛予防と転倒災害防止） 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛 【岩手大学名誉教授、工学博士】 ~~~~~ ◆ 健康保持増進措置（THP）は、労働者が自主的・自発的に取り組むことですが、その自助努力を支援する制度や、適切な生活習慣が継続して行える環境づくりなど、事業者の積極的な健康管理を推進する取り組みが必要となります。THP指針は、令和5年3月に改正され、健康保持増進に関心を持たない労働者への働きかけや、労働者の高齢化を見据えて若年期からの運動の習慣化を図る等の視点が、フレイルやロコモティブシンドロームの予防という形で明確化されたり、健康測定手法として、身体機能セルフチェック、ロコモ度テストが例示されました。「うちの会社、健診の所見者が多いけど、労働者の健康保持増進や健康経営って何から取り組めばよいの？」等のお悩みを持つ事業場の方に特におすすめの内容です。 ◆ 作業行動に起因する労働災害、腰痛や転倒災害は年々増加傾向にあります。特に転倒災害は発生件数が多く、職場では、段差の解消や、通路の整備、ヒヤリ・危険マップの作製、安全教育等により、ハード面、設備面の対策を中心に進められてきました。この転倒災害や腰痛の予防に「転びにくい体を作る」「転倒・腰痛予防に効果がある運動をする」という、労働者の健康づくり、ソフト面での取り組みが目立っています。研修で転倒災害防止対策の新たなアプローチ手法を学びませんか？ ~~~~~	会場 10名 Web 10名

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
認定産業医限定 11月30日(土) 14：00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	産業医研修 ※岩手県内在住、または、県内就労の方限定 テーマ：産業保健活動の促進について ①健康診断の評価及び健診事後措置 講師：産業保健相談員 小野田 敏行【岩手大学 教授 保健管理センター長、産業医】 ②高ストレス者に対する面接指導のポイント（オンラインによる面談含む） 講師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック院長、認定産業医】 ※【日本医師会認定産業医研修（生涯研修）2単位】	会場 40名
日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
★12月開催★ 12月5日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	治療と仕事の両立支援研修 テーマ：トライアングルで支える「治療と仕事の両立支援」（仮題） ①医師の立場で支える両立支援 ～治療と仕事の両立に必要なエッセンス～ 講師：岩手県立中部病院 呼吸器外科医師 那須 元一 ②事例紹介（企業と産保センターの連携）～がんになった同僚への対応を振り返って～ 講師：イーエヌ大塚製薬株式会社 菅原 聡子 講師：岩手産業保健総合支援センター 産業保健専門職 萩野 とも子 ③がん治療と仕事の両立【動画】 『もしも、職場の誰かが、がんになったら～ある乳がん患者の例～』 ④交流会（情報交換・フリートーク ～私ならどうする？） 1.医師からのアドバイスを受けて 2.事例を通して感じたこと など ~~~~~ 医師の立場から両立支援に必要なエッセンスをアドバイスいただきます。また「仕事と治療の両立支援」として、産保センターや職場の産業医、管理者、主治医らと連携しながら先進的に取り組みを行った実際の事例について、事業所様よりお話をいただきます。両立支援をどのように進めていけば良いか、医療機関、事業所、支援機関の皆さまと一緒に考え、人的交流、情報交換を行っていただきます。 ~~~~~	会場 のみ 20名
12月9日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅳ ※参加者同士でペアになりワークを行います。 テーマ：傾 聴（その3） ～相手の感情を把握するスキルを身につける～ 講師：産業保健相談員 今松 明子【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 ~~~~~ ◆ 5回シリーズで実施する「傾聴」の3回目です。カウンセリングでは、相手が何を考えているのか、何を相談したいのかをお互いに確認、理解することが必要ですが、今回はその手法について研修を行います。相手の意思や気持ちを引き出し、共感しつつ相手の感情を理解していきます。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
12月13日(金) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：女性の健康課題の向上について（事業主・人事労務担当者など向け） ①女性の活躍を支える職場づくり 講師：メンタルヘルス対策・両立支援促進員 高橋 久美子 【リラウェル保健師事務所 代表、保健師、産業カウンセラー】 ②働く女性のためのメンタルヘルスケア 講師：福本 健太郎 医師 【岩手医科大学 神経精神科学講座 准教授】 ~~~~~ ◆ 7月に産業保健スタッフ向けに実施した研修を、事業主・人事労務担当者向けの内容で実施します。 ◆ 女性の勤続年数は、確実に伸びています。その中で女性は、月経・妊娠・出産・更年期など、ライフステージごとに様々な健康課題があります。女性が健康に働き続けるためには、自分の心と体をしっかり見つけ、正しい情報を理解し、使える力を高めることが大切です。衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフの皆様…本研修を受けて女性の健康に関する正しい知識や情報入手し、女性職員達がイキイキと働き続けられる職場づくりに活かしましょう。 ◆ 女性のライフステージごとに生じる健康課題の中に、メンタルヘルス不調もあります。ホルモンバランスの変化に関連する精神疾患や、中でもうつ病と適応障害の違い、うつ状態にある同僚への接し方など、職場として対応できるポイントを学び、働く女性のメンタルヘルスケアに活かしましょう。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
認定産業医限定 12月21日(土) 14：00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	産業医研修 ※岩手県内在住、または、県内就労の方限定 テーマ：過重労働対策について ①過重労働の現状、過労死防止対策の概要について 講師：岩手労働局 監督課 ②産業医の事業場におけるメンタルヘルスに係る相談対応へのかかわり方 講師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック院長、認定産業医】 ※【日本医師会認定産業医研修（生涯研修）2単位申請予定】	会場 40名



配信による研修会

1.Web配信について

- ・Zoomミーティング、CiscoWebexを使用し、配信いたします。
- ・参加者の定員が決まっておりますので、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
- ・受講には、インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン等、マイク・カメラ・スピーカー（パソコン等に内蔵されているもので可）、メールアドレスが必要になります。
- ・受講方法等の詳細については、受講申込受付後、受講者あてメールにてお知らせします。よくご覧になっていただきまして、ご参加願います。

2.注意事項

- ・配信した音声・映像の録音・録画は、禁止とします。これらの行為は著作権侵害に当たり得るとされています。
- ・インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となります。
- ・研修資料は用紙での提供になり、電子データは配布いたしません。
（※講師資料の著作権等により、二次使用を防ぐため）
郵送をするため、研修日にお手元に届かない場合がございます。
- ・Web配信に必要なWebブラウザ、アプリ以外のソフトウェア（ウイルス対策ソフトを除く）の起動（操作）はお勧めしません。Webカメラのフリーズやパソコンのフリーズの原因になります。

カウンセリング研修会 Web参加される方へのお願い



※Webカメラはオン、マイクで発言できる環境で参加してください。

カウンセリング研修はコミュニケーションスキルの習得を目的としています。
講師から会場・Web参加の皆さまにお声がけをし、発言していただくことにより、
感じたことの共有、「シェアリング」を行っています。

講師とのコミュニケーションや参加者同士のコミュニケーションをすることで、
さらに理解を深められる研修となります。

研修の受講をご希望される皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

2. **ばんぽセンター** ご利用案内

◆「産業保健関係者に対する専門的研修」を実施しております。

岩手産業保健総合支援センターでは、**産業医、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」**対象に産業保健に関する様々なテーマの研修を**“無料”**で実施しています。

また、**【Zoom】・【Webex】**を使用したWeb配信も行っております。
研修スケジュールにつきましては、当センターホームページ等でご確認ください。

◆「共催研修」のお申込みを受け付けております。

同業種、地域、関連事業場など複数事業場からのお申込みにより、講師を派遣します。

詳しくは、当センターまでお問い合わせください。



◆「個別訪問支援」をお受けしております。

(※無料です。謝金・交通費等は一切いただきません。)

メンタルヘルス対策や化学物質対策等の職場環境改善等について専門員が皆様の事業場に直接赴き、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しております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

◆「治療と仕事の両立支援」をご利用ください。

「がん」などの長期治療が必要な労働者が、就労を継続するために必要なアドバイス等について、事業場・労働者に対する専門的相談や個別訪問支援を行います。出張相談窓口も開設しております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。



ご利用・ご相談は
すべて無料!

独立行政法人労働者健康安全機構

johas

岩手産業保健総合支援センター

電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367

URL <https://www.iwates.johas.go.jp>

E-mail iwate@iwates.johas.go.jp

■ 「地域産業保健センター」 をご利用ください。

地べんぽ

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導、個別訪問による産業保健指導の実施、労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談等の産業保健サービスを“無料”で行っています。

お問い合わせは、お近くの各地域産業保健センターまでお願いいたします。



【地域産業保健センター 一覧】

センター名	所在地	電話・FAX番号	管轄地域
盛岡地域産業保健センター	盛岡市愛宕町18-6 盛岡市医師会内	TEL 019-654-2164 FAX 019-651-9822	盛岡市 滝沢市 八幡平市 岩手町 葛巻町 雫石町 矢巾町 紫波町
宮古地域産業保健センター	宮古市西町一丁目6-2 宮古医師会館内	TEL 0193-62-5880 FAX 0193-62-1109	宮古市 山田町 岩泉町 田野畑村
釜石・遠野地域産業保健センター （釜石窓口）	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会館内	TEL 0193-23-9966 FAX 0193-21-1215	釜石市 大槌町
釜石・遠野地域産業保健センター （遠野窓口）	遠野市新穀町1-11 遠野市医師会内	TEL 0198-62-9182 FAX 0198-62-9184	遠野市 （宮守町除く）
花巻地域産業保健センター	花巻市花城町3-3 花巻市医師会内	TEL 0198-22-3881 FAX 0198-22-2016	花巻市 北上市 西和賀町 金ヶ崎町 遠野市のうち宮守町 奥州市のうち 水沢 江刺 胆沢
一関地域産業保健センター	一関市大手町3-40 一関市医師会内	TEL 0191-23-5110 FAX 0191-23-9955	一関市 平泉町 奥州市のうち衣川 前沢
気仙地域産業保健センター	大船渡市盛町字内ノ目6-1 気仙医師会内	TEL 0192-27-6700 FAX 0192-26-2429	大船渡市 住田町 陸前高田市
二戸・久慈地域産業保健センター （二戸窓口）	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸医師会内	TEL 0195-23-4466 FAX 0195-23-4466	二戸市 一戸町 軽米町 九戸村
二戸・久慈地域産業保健センター （久慈窓口）	久慈市中町1-67 久慈医師会内	TEL 0194-53-0114 FAX 0194-53-0541	久慈市 洋野町 野田村 普代村

変化のすゝめ

産業保健相談員 小山 正範（労働衛生工学）

【公益財団法人岩手県予防医学協会 情報管理部次長】



今年の初め頃から通勤方法を変え、天気の良い日は徒歩や自転車を利用することにした。自家用車利用に比べて通勤時間は長くなったものの、今まで気付くことがなかった新しい情報を得ることができた。歩道の街路樹は、空間に潤いを与えるほかに、夏は強い陽射しを遮ってくれる効果がある。しかし、時々出会う視覚障がい者にとって、杖が街路樹の根元に触れる前に枝葉が顔に当たってしまう光景を目撃した時は、良いことばかりではないことを知った。また、同じ街中でも北上川と雫石川の橋上で感じる気温に違いがあった時には驚いた。更に同じ雫石川でも杜の大橋では無かった川のにおいを太田橋の橋上では何故か感じることもあり、行動変化によって触覚や嗅覚など感覚機能が良くなったような気がした。しかし、一般的には加齢によって感覚の閾値は下がると言われている。そのためかどうか、五感には、視覚に眼鏡、聴覚に補聴器のほかに、最近では味覚にエレキソルトスプーンなる補助装置が存在するが、触覚と嗅覚にはない。嗅覚と言えば、臭気判定士は国家試験に嗅覚検査があり、においに対する一定の閾値が求められている。嗅覚検査は資格更新でも必要な検査で、加齢によって低下する感覚を維持することには大変である。そんな嗅覚においては昨年末に嗅覚訓練を目的としたにおい提示装置が開発され、巷で画期的と話題になった。嗅覚の補助装置はこれからだろうか。

さて、化学物質にもにおいの有無があり、においが無い物質は厄介である。体内への取り込みを防ぐために使用する呼吸用保護具では、においがある物質を感知することで保護具の漏れやろ過材の除毒能力の限界（破過）を認識できるが、においの無い物質はそうはいかない。ジクロロメタンの臭気はクロロホルム様と表現されるもののほぼ無臭である。そのジクロロメタンを用いて金属加工品を脱脂洗浄する作業場で、大型洗浄槽に付帯した冷却装置の稼働状態を確認するため、槽上から内部を見ていたときに、防毒マスクを着用していたにもかかわらず、口の中が一気にサッカリンを頬張ったように甘ったくなり、まさに初めての破過を体験した。この時の濃度を約200ppmだったと記憶している。容易に破過しそうな物質を取り扱う場合は給気式の保護具を使用した方が良いことを身をもって知った。保護具の密着性と同様に、ろ過材も適切に管理しなければならない。

一方、触覚に関しても令和6年4月から皮膚等障害化学物質等の製造・取扱い時に不浸透性保護具の使用の義務付けが開始され、一連の化学物質の自律的管理が全面施行となった。従来の法令遵守型管理からの大きな変化であり、導入当初はこの変化を受け入れがたいとの意見もあったが、今では馴染みつつある印象である。維持や継続を否定するものではないが、時には変化がもたらす効果も大きい。とりあえずは生活の中に変化を取り入れてみてはいかがでしょうか。

