



# 岩手産業保健総合支援 センターだより

令和7年7月1日発行 No.62

当センターのホームページ、トップ画面。バナーが2つ新しく追加されたのを、ご覧になった方はいらっしゃいますか？画面左下にひっそりと設置しております…。



★1つ目は、『パンフレット・リーフレット』。このページには、20種類以上ご紹介しています。PDFでダウンロードができますので、ぜひお使いください。



★2つ目『転倒予防・腰痛予防の職場訪問支援サービスのご案内』。転倒災害、腰痛防止対策として、身体活動の改善や運動機会の増進によって働く人の健康確保・増進にとりくみを進める企業・事業場に、理学療法士などの専門家を派遣して、実演による運動等の指導やアドバイス、従業員教育等の支援を無料で行っています。

バナーをクリックして、ぜひ一度、ご覧ください(\*´▽`\*)

## ■『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、延期又は中止とする場合がありますので、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。

1. 受講票は、受講当日の受付時に確認いたしますので、ご持参願います。  
(スマートフォン・タブレット画面表示可。)
2. 研修会場内ではマスクの着用は任意としますが、研修会の開催形態によっては、マスク着用をお願いする場合がございます。(※講師がマスクを外して講義する場合があります。)
3. ご参加される際は、体温調整しやすい服装でお越しください。  
(各会場につきまして、空調設備が十分に機能しない場合があります。)



※当日は体調確認の上、ご参加ください。

### 【重要なお知らせ】認定産業医のみなさまへ

令和7年4月以降、日本医師会認定産業医研修会につきましては、医師会会員情報システム(MAMIS:マミス)が導入されることとなりました。当センター主催の産業医研修会につきまして、以下のとおりお知らせしますのでご承知おきください。

#### (1) 産業医単位の取得について

令和7年度4月以降に開催される産業医研修会につきましては、産業医単位取得のためには、**MAMIS上でのマイページ登録が必須**となります。マイページ登録がお済みでない状態で研修会を受講された場合、取得した単位がMAMISに登録されません。また、単位シール、修了証、受講確認書等の配付は認められておりません。また、MAMISでの単位付与手続きのため、お申込み時に受講者の「漢字氏名」、「フリガナ」、「生年月日(西暦)」、「性別」、「医籍登録番号」を入力していただくこととなりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、現在必須入力項目である「電話番号」、「メールアドレス」に誤りがあると、登録時の不具合の発生の際に受講者本人と連絡が取れず、取得した単位を登録できないことがありますので、十分にご注意をお願いいたします。

#### (2) 産業医研修会の募集開始時期について

令和7年度の産業医研修会につきまして、受付手続き等について準備を行っております。  
募集時期が決まりましたら、ホームページ、メールマガジン等にてお知らせしますので、もうしばらくお待ちください。

### ■MAMISの登録に関してのお問い合わせ先■【医師会会員情報システム運営事務局】

inquiry@mamis.med.or.jp  
0120-110-030 平日 10:00~18:00 土日祝、年末年始を除く平日  
お問い合わせフォーム<https://mamis.med.or.jp/contact/>



# 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。



## ■ 7 月開催

| 日時・場所                                             | 研修テーマ・実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 定員                      |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 7月4日(金)<br>13:30～16:00<br>盛岡<br>アイーナ8階<br>802会議室  | <b>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</b><br><b>女性の健康課題の向上について(産業保健スタッフ向け)</b><br>1.女性の健康を職場で支える！PMS・更年期への理解と実践サポート<br>講師:岩手医科大学産婦人科 助教 岩動 ちず子 先生<br><br>2.男女の特性を理解し支える！健康とメンタルケアで職場を活性化<br>講師:岩手医科大学 神経精神科学講座 准教授 福本 健太郎 先生<br><br>◆ PMSや更年期症状への理解を深め、企業としてできる健康支援を学ぶ研修です。産婦人科医が医学的知見を交え、職場での配慮や実践的なサポート方法を解説します。働きやすい環境づくりを目指しましょう！<br>◆ 男女で異なるメンタル不調の特徴や、ジェンダー・世代間の違いを尊重した職場づくりを精神科医が解説します。実践的な健康・メンタル支援の方法を学び、誰もが活躍できる職場環境を整えましょう！                                                                                                                                                                             | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |
| 7月7日(月)<br>13:30～16:30<br>盛岡<br>アイーナ8階<br>802会議室  | <b>相談対応スキルアップ研修</b><br><b>「傾聴 その3」(3回シリーズ 3回目)</b><br><b>★初心者のための相談対応スキルアップ研修 ～傾聴スキルを学ぶ～</b><br>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】<br><br>メンタルヘルス対策担当者向けの基礎的な研修で、聴き手の役割を担う方が良い聴き手となるためのスキルを3回シリーズで基礎から学べる研修です。3回連続でのご参加をお勧めします。<br>傾聴の目的、期待できる効果、スキル(応答方法、質問技法、要約技法、積極技法など)について学び、さらにロールプレイを通し、聴き手側、相談者側の立場を体験しながら具体的・実践的な傾聴技法を学べます。                                                                                                                                                                                                                                                      | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |
| 7月23日(水)<br>13:30～16:30<br>盛岡<br>アイーナ7階<br>702会議室 | <b>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</b><br><b>職場でできるギャンブル依存症対策！基礎知識とSAT-Gライトの活用</b><br>1. ギャンブル行動症の基礎知識<br>2. SAT-Gライトの使い方とSAT-Gライトの実際<br>講師:島根県立こころの医療センター 精神保健福祉専門員 精神保健福祉士 佐藤 寛志 先生<br><br>◆ 「SAT-G」は、「島根県立心と体の相談センター」において開発された「島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム(Shimane Addictionrecovery Training program for Gambling disorder)」の略称で、全国の多くの精神保健福祉センターで本プログラムが活用されています。<br>研修では、ギャンブル依存症(行動症)への簡易介入としての活用が可能な「SAT-Gライト」により、ギャンブル依存症(行動症)の基礎知識、プログラムの使い方、プログラムを使用した回復事例などを解説します。ギャンブルを辞めていた人が再開する「引き金」や、再開を防ぐための対処等について分かりやすい資料を使い学べます。ギャンブルをする人は誰でもギャンブル依存症になり得ると言われています。悩みを抱える労働者への支援に有用な研修ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。 | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |

## ■ 8 月開催

| 日時・場所                                            | 研修テーマ・実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 定員                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 8月4日(月)<br>13:30～16:30<br>盛岡<br>アイーナ5階<br>501会議室 | <b>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</b><br><b>メンタルヘルスの基礎知識</b><br><b>職場のメンタルヘルス基礎講座 ～ストレス対策と心理的安全性～</b><br>講師:産業保健相談員 今松 明子<br>【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所 所長】<br>◆ 上司・部下・同僚との人間関係や転勤、昇進等により心身の負担が増大し、メンタルヘルス不調になる可能性は誰にでもあります。職場内のコミュニケーションづくり、メンタルヘルス不調の予防や早期発見、心理的安全性について学び、働きやすい職場づくりに活かしましょう。<br>「心理的安全性」とは・・・「チームの生産性向上の最重要要素と位置付けた概念で、同じチームの他のメンバーに非難される不安を感じることなく、自分の考えや気持ちを率直に発言でき、安心して働ける状態」をいいます。 | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |

| 日時・場所                                                                    | 研修テーマ・実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 定員                      |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 8月5日(火)<br>13:30～16:00<br>盛岡<br>アイーナ8階<br>802会議室                         | <b>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</b><br><br><b>1.労災病院の管理栄養士直伝！仕事のパフォーマンスを高める食習慣</b><br>講師:東京労災病院 治療両立就労支援センター 管理栄養士 平澤 芳恵<br><br><b>2.理学療法士が教える！職場でできる転倒・腰痛予防体操</b><br>講師:産業保健相談員 澤口 裕樹<br>【(一社)岩手県理学療法士会 認定理学療法士】<br>-----<br>◆ 病院勤務だけでなく企業訪問の経験も豊富な管理栄養士が、職場で実践できる栄養管理を伝授！疲労回復、転倒リスク対策、アンチエイジングに栄養学を活用し、社員の健康とパフォーマンス向上を目指します。<br>◆ 病院勤務で豊富な現場経験を持つ理学療法士が、職場で簡単にできる体操・運動を指導します。転倒・腰痛予防の効果や実技指導のコツを実演を交えて解説し、体操・運動の継続的な実施のポイントを伝えます。                                    | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |
| 8月20日(水)<br>13:30～16:00<br>盛岡<br>アイーナ8階<br>802会議室                        | <b>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</b><br><br><b>職場復帰支援について学ぶ その2</b><br><b>職場復帰支援の実践！ 復帰判断と支援プランの立て方</b><br><br>講師:産業保健相談員 藤井 由里<br>【精神保健福祉士、臨床心理士】<br>-----<br>◆ 職場復帰支援について学ぶ5回シリーズの2回目です。<br>◆ 今回は「職場復帰可否の判断及び職場復帰支援プランの立て方」や「最終的な職場復帰の決定」について説明します。「休職していた労働者が職場復帰可能との診断書を持ってきたけど、そのまま復帰させて良いの?」、「職場の復帰って誰が決めるの?」など、休職者の職場復帰については様々な悩みが生じます。研修では、過去の相談・支援事例を元に、具体的な対応方法等について説明します。今お悩みの担当者だけではなく、今後に備えるために学びたいという方など、幅広い方のご参加をお待ちしています。1回目の研修に参加されていない方のご参加もお待ちしております。 | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |
| <b>認定産業医限定</b><br><br>8月23日(土)<br>14:00～16:00<br>盛岡<br>マリオス18階<br>188会議室 | <b>産業医研修</b> <b>※岩手県内在住、または、県内就労の方限定</b><br><b>治療と仕事の両立支援</b> <b>※医師会会員情報システム(MAMIS)の登録完了の方</b><br><br><b>治療と仕事の両立支援における産業医・主治医の役割</b><br>1.医師が知っておくべき両立支援<br>2.脳卒中後の治療と仕事の両立<br>講師:中国労災病院 治療就労両立支援センター所長 豊田 章宏 先生<br><br><b>※【日本医師会認定産業医研修(生涯・更新)申請中】</b>                                                                                                                                                                                                    | 会場<br>40名               |
| 8月28日(木)<br>13:30～16:00<br>盛岡<br>アイーナ8階<br>802会議室                        | <b>産業看護職向けスキルアップ研修</b><br><br><b>1.労働問題の早期発見と適切な対応</b><br>講師:メンタルヘルス対策・両立支援促進員 佐々木 誠<br>【社会保険労務士 佐々木誠社会保険労務士事務所】<br><b>2.交代制勤務・深夜勤務従事者のための睡眠対策</b><br>講師:産業保健相談員 大澤 正樹<br>【特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院 診療部長】<br>-----<br>◆ 社会保険労務士が解説！ハラスメント対策や病欠欠勤者への対応、労働契約・退職勧奨、安全配慮義務など、産業看護職が知っておくべき労務トラブルの基礎知識を学び、適切な対応力を身につけます。<br>◆ 産業医×循環器専門医が伝える健康管理！交代勤務者の健康を守るために、睡眠負債や交代勤務睡眠障害のリスクを理解し、効果的な睡眠改善方法を学びます。循環器に精通した産業医が、心身の健康を支える実践的な対策を解説します。                                  | 会場<br>20名<br>Web<br>20名 |



| 日時・場所                                                                                                           | 研修テーマ・実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 定員                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <div>■ 9月開催</div> <div>9月3日(水)</div> <div>13:30～16:00</div> <div>盛岡</div> <div>アイーナ8階</div> <div>802会議室</div>   | <div>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</div> <div>自殺予防対策</div> <div>1. 職場でできる自殺予防対策 ～企業が果たす役割とは～</div> <div>講師:岩手県 障がい保健福祉課</div> <div>2.精神科専門医×産業医が解説！職場のメンタルヘルス対策と医師の連携</div> <div>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】</div> <div>◆ 9月1日から30日までの1か月間は「ここに寄り添い いのちを守るいわて月間(自殺防止月間)」です。<br/>岩手県の自殺者の現状や課題を踏まえ、企業で取り組める自殺予防の実践例を紹介します。メンタルヘルスケアや相談窓口の活用法を学び、一人でも多くの自殺を防ぐため、社員の命を守るための職場環境づくりを考えます。</div> <div>◆ うつ病、適応障害、不安障害など、職場でよく見られるメンタルヘルスの課題について、精神科専門医・産業医の視点から解説します。治りにくいうつ病や復職と休業を繰り返すケースへの対応、職場でできる支援策を詳しく解説いたします。</div>                                                          | <div>会場</div> <div>20名</div> <div>Web</div> <div>20名</div> |
| <div>認定産業医限定</div> <div>9月6日(土)</div> <div>14:00～16:00</div> <div>盛岡</div> <div>マリオス18階</div> <div>188会議室</div> | <div>産業医研修【実地研修】</div> <div>※岩手県内在住、または、県内就労の方限定</div> <div>【化学物質管理】</div> <div>1.事業者が講ずべき措置と産業医の役割</div> <div>※医師会会員情報システム(MAMIS)の登録完了の方</div> <div>講師:産業保健相談員 田村 浩一</div> <div>【田村労働衛生コンサルタント事務所 代表、労働衛生コンサルタント、<br/>第1種作業環境測定士、衛生工学衛生管理者、環境計量士】</div> <div>2.保護具選定とフィットテストの実践</div> <div>講師:産業保健相談員 小山 正範</div> <div>【(公財)岩手県予防医学協会 情報管理部 次長、第1種作業環境測定士、<br/>日測協認定オキュペイショナルハイジニスト】</div> <div>※【日本医師会認定産業医研修(生涯・実地)申請中】</div>                                                                                                                                               | <div>会場</div> <div>20名</div>                               |
| <div>9月8日(月)</div> <div>13:30～16:30</div> <div>盛岡</div> <div>アイーナ8階</div> <div>802会議室</div>                     | <div>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</div> <div>おとなの発達障害</div> <div>おとなの発達障害を知る・支える ―職場での理解と実践</div> <div>講師:産業保健相談員 青木 慎一郎</div> <div>【岩手県立大学名誉教授、認定産業医、労働衛生コンサルタント】</div> <div>◆ 発達特性を持つ労働者への気づきと対応、診断の有無にかかわらず配慮のポイントを学びます。さらに、ADHD特性とASD特性とは、職場での具体的な支援策や主治医・産業医との連携、ニューロダイバーシティの視点について解説します。「発達特性を有する労働者への対応」について、お悩みの事業場・ご担当者の方におすすめの研修です。</div>                                                                                                                                                                                                                                      | <div>会場</div> <div>20名</div> <div>Web</div> <div>20名</div> |
| <div>9月24日(水)</div> <div>13:30～16:00</div> <div>盛岡</div> <div>アイーナ8階</div> <div>802会議室</div>                    | <div>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</div> <div>職場復帰支援について学ぶ その3</div> <div>職場復帰後の支援を万全に！フォローアップと実践ポイント</div> <div>講師:産業保健相談員 藤井 由里</div> <div>【精神保健福祉士、臨床心理士】</div> <div>◆ 職場復帰支援について学ぶ5回シリーズの3回目です。</div> <div>◆ 復職後のフォローアップの重要性と具体的な支援方法を学びます。数か月の休業を経て職場に復帰するとき、本人はもちろん、周囲の同僚や上司にも様々な不安(どう声をかければ良いのだろう、周りからどう見られるだろう…、いつまで配慮が必要なのか…、順調に復帰できるか…など)が生まれます。復帰した後、再び休職となるケースも少なくありません。職場復帰間近の労働者がいるとお悩みの方だけではなく、メンタルヘルスについて学びたい等、幅広い方のご参加をお待ちしています。1・2回目の研修に参加されていない方のご参加もお待ちしております。</div>                                                                                                  | <div>会場</div> <div>20名</div> <div>Web</div> <div>20名</div> |
| <div>9月30日(火)</div> <div>13:30～16:30</div> <div>盛岡</div> <div>アイーナ8階</div> <div>802会議室</div>                    | <div>労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修</div> <div>アルコール依存対策・喫煙対策</div> <div>1.減酒で健康的な働き方を！アルコール依存対策と節酒の実践法</div> <div>講師:健幸ライフスタイル開発研究センター センター長 筑波大学 吉本尚</div> <div>2.職場の喫煙対策最前線！実践的アプローチと禁煙支援</div> <div>講師:産業保健相談員 立身 政信</div> <div>【(公財)岩手県予防医学協会 産業保健支援部長、医学博士】</div> <div>◆ 筑波大学付属病院で日本初の『アルコール低減外来』に取り組んでいる専門医が、アルコール依存の兆候や職場での対応策を解説。回復支援の方法や、無理なく続けられる節酒の実践法を学ぶことで、社員の健康管理と生産性向上につなげます。</div> <div>※『アルコール低減外来』とは、本人と一緒により適した飲酒量を考え、健康行動につなげていくことを目的とした外来です。</div> <div>◆ 長年多種の事業所で産業医を務めた専門医が、職場の喫煙対策の進め方を解説します。喫煙率低下のための具体策や、禁煙治療・補助薬・アプリ活用法など、社員の健康と生産性向上につなげる実践的な方法を紹介します。</div> | <div>会場</div> <div>20名</div> <div>Web</div> <div>20名</div> |



# 配信による研修会

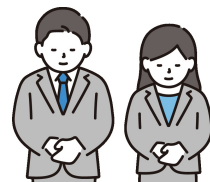
## 1.Web配信について

- ・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. いんぽセンター 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](mailto:iwate@iwates.johas.go.jp)

# ■ 「地域産業保健センター」 をご利用ください。



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<br>盛岡市医師会内    | TEL 019-654-2164<br>FAX 019-651-9822 | 盛岡市 滝沢市<br>八幡平市 岩手町<br>葛巻町 雫石町<br>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<br>宮古医師会館内   | TEL 0193-62-5880<br>FAX 0193-62-1109 | 宮古市 山田町<br>岩泉町 田野畑村                                     |
| 釜石・遠野地域産業保健センター<br>(釜石窓口) | 釜石市中妻町3-6-10<br>釜石医師会内   | TEL 0193-23-9966<br>FAX 0193-21-1215 | 釜石市 大槌町                                                 |
| 釜石・遠野地域産業保健センター<br>(遠野窓口) | 遠野市新穀町1-11<br>遠野市医師会内    | TEL 0198-62-9182<br>FAX 0198-62-9184 | 遠野市<br>(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<br>花巻市医師会内     | TEL 0198-22-3881<br>FAX 0198-22-2016 | 花巻市 北上市<br>西和賀町 金ヶ崎町<br>遠野市のうち宮守町<br>奥州市のうち<br>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<br>一関市医師会内    | TEL 0191-23-5110<br>FAX 0191-23-9955 | 一関市 平泉町<br>奥州市のうち衣川<br>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<br>気仙医師会館内 | TEL 0192-27-6700<br>FAX 0192-26-2429 | 大船渡市 住田町<br>陸前高田市                                       |
| 二戸・久慈地域産業保健センター<br>(二戸窓口) | 二戸市福岡字八幡下11-1<br>二戸医師会内  | TEL 0195-23-4466<br>FAX 0195-23-6685 | 二戸市 一戸町<br>軽米町 九戸村                                      |
| 二戸・久慈地域産業保健センター<br>(久慈窓口) | 久慈市中町1-67<br>久慈医師会内      | TEL 0194-53-0114<br>FAX 0194-53-0541 | 久慈市 洋野町<br>野田村 普代村                                      |





## 「最近増えている適応障害への対応 ～産業保健現場で求められる視点～」

産業保健相談員 上田 均（メンタルヘルス）

【もりおか心のクリニック 院長、認定産業医】

「異動して3か月ほど経ちますが、朝になると動けなくなってしまうんです」

——30代の男性社員Aさんは、異動先の上司と折り合いが悪く、毎朝出勤前に動悸と吐き気が出るようになりました。欠勤が続いた後に心療内科を受診し、適応障害と診断されました。Aさんのような事例は、現在、産業保健の現場でも珍しいものではなくなっています。

近年、職場におけるメンタルヘルス不調の中でも「適応障害」を訴えて精神科・心療内科を受診する方が増えています。相談対応や職場復帰支援の現場でも、適応障害は今や頻繁に取り上げられるテーマとなっており、産業保健に関わる私たちにとって理解と対応力が問われる疾患の一つです。

適応障害は、ある明確なストレス因子に対して情緒面や行動面に症状が現れる状態であり、診断基準上はその因子の出現から3か月以内に発症し、因子が解消されれば6か月以内に改善するとされています。職場においては、業務負荷、人間関係、役割や環境の変化などが代表的な誘因です。最近では、若年層に限らず中高年層でも発症が見られ、またテレワークや業務の複雑化に伴い、役割の曖昧さや孤立が新たなストレス因子として注目されています。

うつ病と症状が類似しており混同されがちですが、両者には明確な違いがあります。共通点としては、抑うつ気分、不安、意欲低下、不眠、集中力の低下などのうつ症状が挙げられます。一方、適応障害は特定のストレス因子との因果関係が明瞭で、症状の重症度も比較的軽度で可逆的であるのに対し、うつ病では原因が特定できない場合も多く、病態は内因的で持続性・重症度が高い傾向にあります。特にうつ病では、強い自責感や希死念慮が見られることが多く、診断と介入のタイミングを誤らないことが重要です。

治療においては、適応障害ではストレス因子の回避または軽減を目的とした環境調整が中心となります。支持的療法や認知行動療法によるストレス対処スキルの獲得支援が有効です。うつ病治療では薬物療法が主体ですが、適応障害では薬物療法はあくまで補助的に用いられ、強い不安や抑うつ症状がある場合に限り、短期的に抗不安薬や抗うつ薬などが処方されます。

産業保健の立場から特に重要なのが、復職支援のプロセスです。段階的な勤務再開や業務内容の調整、上司・同僚の理解醸成が不可欠です。また、復職後も定期的な面談やモニタリングを通じて再燃を防ぐ体制の構築が求められます。なお、ストレス因子が職場環境に残存している場合には配置転換が必要となり、復職判断は慎重であるべきです。

適応障害は、対応次第で良好な経過をたどることが可能な疾患ですが、対応が遅れると慢性化やうつ病への移行リスクがあります。前述のように薬物療法は補助的であるため、医療機関のみでは対応が困難です。産業保健スタッフとして、本人への直接的な支援だけでなく、職場全体の理解促進、環境調整の提案、医療機関との橋渡しなど多面的な関わりが求められます。

