

\*\*\*\*\*

佐賀産業保健推進連絡事務所「かささぎ」メール・マガジン

2013年8月 第64号

\*\*\*\*\*

【目次】 .....

1. トピックス
  2. 産業保健相談員のコーナー
  3. 研修会のご案内
  4. 産業保健関係情報
- .....

1. トピックス

◆平成25年度 全国労働衛生週間について

スローガン 「健康管理 進める 広げる 職場から」

準備期間：9月1日～9月30日 本週間：10月1日～10月7日

\*準備期間中、「全国労働衛生週間説明会」が下記日程のとおり各地で開催されます。

各説明会では、当連絡事務所相談員による講演（※唐津・武雄署管内のみ）の他、当連絡事務所からも事業説明等を行う予定ですので、是非ご参加下さい。

☆平成25年度 全国労働衛生週間説明会日程

【佐賀署管内】平成25年9月5日（木）13：30～ 会場：サンメッセ鳥栖

特別講演：「職場で取り組む糖尿病予防」

平成25年9月10日（火）13：30～ 会場：アバンセ

特別講演：「幸せな老後のために 今から始める健康づくり」

【唐津署管内】平成25年9月5日（木）13：30～ 会場：唐津市文化体育館

特別講演：「さわやかな息をしていますか？

（口臭予防で職場での円滑なコミュニケーションを）」

講師：佐賀産業保健推進連絡事務所 特別相談員 北村明生 先生

【武雄署管内】平成 25 年 9 月 5 日（木）13：30～ 会場：武雄市文化会館  
平成 25 年 9 月 6 日（金）13：30～ 会場：鹿島市エイブル  
特別講演：「事業場における喫煙対策について」  
講師：佐賀産業保健推進連絡事務所 特別相談員 後藤英之 先生

【伊万里署管内】平成 25 年 9 月 12 日（木）13：30～ 会場：炎の博記念堂  
特別講演①：「大丈夫ですか あなたのこころ」  
特別講演②：「職場の受動喫煙防止対策について」

また、平成 25 年度においては、上記の「全国労働衛生週間」準備期間に合わせて、9 月を「職場の健康診断実施強化月間」と位置づけ、労働者の健康確保について改めて徹底を図ることとされています。

※平成 25 年度「全国労働衛生週間」の実施について  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000013398.html>

※「職場の健康診断実施強化月間」の実施について  
<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T130813K0010.pdf>

～．

## 2. 産業保健相談員のコーナー

「夏の健康管理 一暑すぎてもグッスリ快眠法！」

基幹相談員 木村裕美  
(担当分野：保健指導)

しっかり睡眠をとることは、夏の体調管理に大変有効です。生活トレンド研究所が行った夏の体調変化に関する調査では、「不調があった」と「時々不調があった」で6割を占めました。実に3人に2人が、夏の間には体調不良を経験していたということです。具体的な内容は、「体がだるい／疲れを感じる」が62.7%と最も多く、「夏バテによる食欲不振」(46.7%)、「睡眠が浅い／熟睡感がない」

(43.4%)、「寝つきの悪さ」(42.5%)、「寝苦しい」(41.5%)という項目が挙げられました。

睡眠は時間だけでなく、「睡眠の質」いわゆる「グッスリ眠れた」という実感が大切です。しっかり眠ることができれば、疲労感もとれ、気分的にも爽快感が得られるはずです。それが一日の活力につながります。

しかし、熱帯夜にはなかなか眠れず翌日まで疲労感を持越し、さらに睡眠不足が積み重なると脳と体の機能が低下します。こうなると仕事もうまく進まない、食欲が低下するなど日常生活は悪循環です。

#### ◇睡眠の目的は脳のクールダウン

パソコンは冷やさないと熱くなりすぎて壊れてしまいます。私たちの脳も同様に睡眠中に温度が下がることで守られています。また、脳の温度がきちんと下がるとグッスリ眠れます。熱帯夜には体温が下がりにくいためによく眠れない状態に陥ります。昔から健康法の1つとして、「頭寒足温」と言われています。てっとり早く頭の温度を下げるには、扇風機がおすすめです。扇風機の風を頭に集中的にあてると睡眠の質が改善するという報告もあります。一晩中扇風機をかけるのではなく深い睡眠が現れる最初の3時間で電源が切れるようにタイマーをかけましょう。保冷剤を使うのも良いでしょう。熱が出た時に使う保冷枕や、昔ながらの氷枕がおすすめです。

#### ◇下半身へのシャワーが眠気を誘う

眠る前にぬるめのお風呂に入ると、一度体温が上がります。そしてその後、体温が下がるときに眠気が強くなって寝つきが良くなります。または、睡眠の質を改善するために、下半身にシャワーを効果があります。立った状態でまず、42度くらいのお湯をシャワーで2~3分間、左右の脚に交互にかけます。次に、20度くらいの冷水シャワーを20秒ほど、同様にかかけます。脚に温冷刺激を与えることで、副交感神経が優位になってリラックスできるので、寝つきが良くなりグッスリ眠れます。眠る前に30秒ほど、洗面器に入れた冷たい水に足を浸す「冷水足浴」でも寝つきを良くする効果があります。

暑い夏を少しでも快適に過ごすためには十分な時間と質の良い睡眠はとても重要です。体調に合わせた対策をぜひ試してみましょ

～．．．．．

### 3. 研修会のご案内

#### ◆平成25年度 産業医研修会(8月・9月)のご案内

##### 研修会番号【5】

(講義)

- 1 日時 平成25年8月30日(金) 19:00~21:00
- 2 会場 (社)武雄杵島地区医師会 2F会議室(武雄市武雄町昭和300)
- 3 単位 認定医:生涯研修の専門研修  
(8)有害業務管理 2単位
- 4 テーマ「化学物質の管理について」
- 5 講師 (一財)佐賀県産業医学協会 業務部長 濱 英海 先生
- 6 定員 30名

##### 研修会番号【6】

(実習)

- 1 日時 平成25年9月12日(木) 19:00~21:00
- 2 会場 アバンセ4階 第2研修室(A)(佐賀市天神3丁目2-11)
- 3 単位 認定医:生涯研修の実地研修  
(6)作業環境管理・作業管理 2単位
- 4 テーマ「作業環境測定を進め方」
- 5 講師 佐賀大学医学部社会医学講座 教授 市場正良 先生  
高倉労働衛生コンサルタント事務所 代表 高倉敏行 先生  
(一財)佐賀県産業医学協会 業務部長 濱 英海 先生
- 6 定員 30名

※定員に達した場合は、受付を締め切らせていただきますのでご了承下さい。

※受講を希望される場合は、所定の申込書類(メール又はFAX)にて事前の申込みをお願いいたします。

※詳しくはこちらから↓↓↓

<http://sanpo41.jp//index.php?id=21>

たくさんのご参加お待ちしております。

(現在、12月までの開催日程をホームページに掲載しています。)

～産業医資格取得受講ご希望の皆様へのお知らせ～

平成 22 年 4 月 1 日より、産業保健推進センター（連絡事務所）にて基礎研修を実施することができなくなり、生涯研修のみの開催となりました。

当連絡事務所の本部となる労働者健康福祉機構の通知によるものですので、ご容赦いただきますようお願い申し上げます。

#### ◇平成 25 年度 産業保健研修会（8 月・9 月）のご案内

##### 研修会番号【14】

日時 平成 25 年 8 月 22 日（木）14：00～16：00

会場 アバンセ 4 階 第 4 研修室（佐賀市天神 3 丁目 2-11）

テーマ「働き盛りにおこる動脈硬化疾患」

講師 庄野菜穂子 先生

##### 研修会番号【15】

日時 平成 25 年 8 月 23 日（金）14：00～16：00

会場 アバンセ 4 階 第 3 研修室（A）（佐賀市天神 3 丁目 2-11）

テーマ「労働衛生関係法令の基礎講座 その 1」

講師 内川亘久 先生

##### 研修会番号【16】

日時 平成 25 年 9 月 2 日（月）14：00～16：00

会場 メートプラザ佐賀 1 階研修室（佐賀市兵庫町大字藤木 1006-1）

テーマ「労働衛生関係法令の基礎講座 その 2」

講師 内川亘久 先生

##### 研修会番号【17】

日時 平成 25 年 9 月 12 日（木）14：00～16：00

会場 アバンセ 4 階 第 2 研修室（A）（佐賀市天神 3 丁目 2-11）

テーマ「働き盛りにおこる運動器疾患」

講師 庄野菜穂子 先生

##### 研修会番号【18】

日時 平成 25 年 9 月 13 日（金）14：00～16：00

会場 アバンセ 4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)  
テーマ「職場のメンタルヘルスと自殺予防」(医師・看護師以外の方が対象)  
講師 新地浩一 先生

研修会番号【19】※定員に達した為、受付を締め切りましたのでご了承下さい。

日時 平成25年9月19日(木) 14:00~16:00  
会場 アバンセ 4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)  
テーマ「メンタルヘルスの不調の早期発見と対応」  
講師 村久保雅孝 先生

研修会番号【20】

日時 平成25年9月27日(金) 14:00~16:00  
会場 アバンセ 4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)  
テーマ「労働衛生関係法令の基礎講座 その3」  
講師 内川亘久 先生

※研修会場が開催日によって異なりますので、ご注意ください。

※定員(各30名)に達した場合は、受付を締め切らせていただきますのでご了承下さい。

※受講を希望される場合は、所定の申込書類(メール又はFAX)にて事前の申込みをお願いいたします。

※詳しくはこちらから↓↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=22>

たくさんのご参加お待ちしております。

(現在、10月までの開催日程をホームページに掲載しています。)

~~~~~

#### 4. 産業保健関係情報

##### 《関係通達等》

▽厚生労働省より平成25年8月2日、全国的に職場における熱中症を原因とし

た死亡災害が多発している状況にあり、引き続き、熱中症による労働災害が多発することが懸念される状況を踏まえ、今夏の職場における熱中症予防対策の徹底について通知が出されました。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/dl/anzeneisei02\\_250802-1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/dl/anzeneisei02_250802-1.pdf)

#### 《その他》

▽厚生労働省は平成25年7月24日、「化学物質のリスク評価検討会」の報告書（第2回）を取りまとめ公表しました。これによると、ジメチル-2,2-ジクロロビニルホスフェイト（DDVP）による健康障害の防止措置を直ちに検討するとしています。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000376uw.html>

▽厚生労働省の委託により、産業医学振興財団において、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」が開設されています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

▽厚生労働省では、職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けたポータルサイト「みんなでなくそう 職場のパワーハラスメント あかるい職場応援団」が開設されています。

<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

#### ◎メンタルヘルス対策支援センターのご利用案内◎

メンタルヘルス対策支援センターでは、メンタルヘルスの専門家（相談員）がメンタルヘルスの不調の予防から職場復帰支援プラン作成まで、様々な相談・問合せに対応しています。又、メンタルヘルスの専門家（促進員）が職場を訪問し、メンタルヘルス対策の実施等についてアドバイスしています。提供するサービスはすべて無料です。

ご利用希望の方は、メンタルヘルス対策支援センター（佐賀産業保健推進連絡事務所内 TEL：0952-28-6037）までお問い合わせ下さい。

※詳しくはこちら↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=14>

## ◎地域産業保健センターのご利用案内◎

地域産業保健センターでは、労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業者及び労働者を対象として、労働安全衛生法で定められた健康管理や保健指導等の産業保健サービスを無料で提供しています。

ご利用希望の方は、佐賀県地域産業保健センター（佐賀産業保健推進連絡事務所内 TEL：0952-27-6705）又は各地域産業保健センターへお問い合わせ下さい。

※詳しくはこちら↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=27>

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご相談・ご質問をお待ちしています！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

佐賀産業保健推進連絡事務所では、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で受け付けています。各専門分野の産業保健相談員を中心に対応し、解決方法を助言させていただきます。ご相談は無料ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

### 【担当分野・相談例】

産業医学：●健康診断の事後措置●職業性疾病の予防対策●職場巡視の方法

労働衛生工学：●作業環境の維持管理と改善の方法●測定機器の扱い方

メンタルヘルス：●職場におけるメンタルヘルスの進め方

労働衛生関係法令：●関係法令の解釈

カウンセリング：●職場における指導●相談の進め方

保健指導：●勤務形態や生活習慣病に配慮した生活指導の仕方

※各専門分野の相談員名簿についてはこちら↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=7>

★★★★★★★★★★★★

講師幹旋のご案内

★★★★★★★★★★★★

佐賀産業保健推進連絡事務所では、産業保健に関する研修等を希望される事

