
佐賀産業保健総合支援センター「かささぎ」メール・マガジン

2014年5月 第73号

【目次】.....

1. お知らせ
2. 産業保健相談員のコーナー
「腰痛に関する最近の知見」
3. 研修会のご案内
注) 産業保健研修会の研修会番号【14】「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか②」は日時変更(7/25←8/4)しております。
4. 産業保健関係情報

1. お知らせ

平成26年度 全国安全週間(7/1~7/7)について

スローガン 「みんなでつなぎ 高まる意識 達成しようゼロ災害」

「全国安全週間」は、今年で87回目を迎えます。

今回のスローガンは、安全に関する経験やノウハウを産業の違いや世代を超えてつないでいく大切さを確認しつつ、職場の安全意識を高め、慣れや過信を捨てて災害防止に取り組むこと、事業者と労働者が一体となって日々の安全活動を推進することによって、業務中の労働災害ゼロを目指していくことを表しています。

※詳しくはこちらから↓↓↓

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000043599.html>

佐賀県下においても6月1日から6月30日まで、「全国安全週間」の準備期間を設け、各地で「全国安全週間説明会」が開催されます。

佐賀県内の労働災害の増加率は平成25年全国ワースト1位。佐賀労働局では

安全教育の指導を強化することです。

※災害発生状況はこちらから↓↓↓

http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/saga-roudoukyoku/a_kyoutu/25nenndoroudousaigai.pdf

2. 産業保健相談員のコーナー

「腰痛に関する最近の知見」

産業保健相談員 宮崎 博喜
(担当分野：産業医学)

現在、我が国で腰痛に悩む人の数は、約 2800 万人と推算され、40 代から 60 代に限れば、四割もの人が腰痛に苦しんでいると言われていています。腰痛は、業種を問わず、私達にとってとても身近な病気です。

腰痛には起こってから 3 ヶ月以内でおさまる「急性」の腰痛と、それ以上の期間、症状が持続する「慢性」の腰痛があります。いわゆる「ぎっくり腰」は急性腰痛の代表ですが、実は、「慢性」の腰の疲れが深く関係していると言われていています。目覚めたばかりの朝の時間帯に、腰に痛みや違和感を覚えること、くしゃみや咳が腰に響くことは、ぎっくり腰の前兆と言われており、注意が必要です。無理を避け、疲労回復に努めましょう。

腰椎椎間板ヘルニアや腰椎脊柱管狭窄症は腰の病気として有名ですが、腰痛の原因としては、ともに全体の 5% を占めるに過ぎず、合計しても 10% にしかありません。腰痛の原因の大多数 (85%) は、「原因不明」です。そして、原因不明の腰痛を患う人たちの殆どが、職場あるいは家庭において大きな「ストレス」を抱えていることがわかってきました。最近では、「ストレスにより腰痛が悪化する」という考え方が一般的となって来ています。働く人のストレスを減らすためには、個人の努力も大切ですが、それと同じくらい、職場環境の改善が大切です。従業員みんなの力でストレスの少ない「快適な職場」となるよう、努力しましょう。

また、最近、腰痛の発症に「タバコ」が関わることが分かってきました。喫煙は背骨のクッション材である椎間板の劣化を進め、腰痛を起しやすくすると考えられています。腰痛に限らず、タバコは百害あって一利なしです。現在喫煙されている方々は、是非、卒煙（タバコを卒業すること）への第一歩を踏み出してください。医療機関のサポートを受けながらタバコをやめる「禁煙外

来」はとても有効です。

最後に、腰痛は、腹筋や背筋を鍛えたり、毎日の運動やストレッチで筋肉をほぐすことにより、予防できます。「腰みがき」という簡単な運動が現在提案されており、是非一度、ホームページ¹⁾をご覧くださいければと思います。

腰痛の治療目標としては、痛みがまったくない状態ではなく、仕事や日常生活に差し障りのないよう、腰痛が和らぐことを目指すことが大切です。

1) <http://www.eisai.jp/diseases-and-symptoms/koshimigaki/>

3. 研修会のご案内

◆平成26年度 産業医研修会(7月～8月)のご案内

研修会番号【2】

(講義)

- 1 日時 平成26年7月17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：生涯研修の専門研修
(4)メンタルヘルス対策 2単位
- 4 テーマ 「うつ病を取り巻く最近の話題」
- 5 講師 佐賀大学医学部 教授 門司晃 先生
- 6 定員 30名

研修会番号【3】

(実習)

- 1 日時 平成26年8月5日(火) 19:00～21:00
- 2 会場 メートプラザ2階研修室
(佐賀市兵庫町大字藤木1006番地1)
- 3 単位 認定医：生涯研修の専門研修(1)健康管理 2単位
- 4 テーマ 「産業医面談に役立つ動機づけ面接
—ミニワークショップ—」
- 5 講師 (一財) 佐賀県産業医学協会 副所長 後藤英之 先生
- 6 定員 30名

※6月は産業医研修の開催予定はありません。

※5月29日開催予定の産業医研修会は定員になりましたので、受付を終了いたしました。

※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。

※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。

※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ください。

※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、8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、産業保健総合支援センター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。

当センター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26年度 産業保健研修会(5月～7月)のご案内

研修会番号【1】

日時 平成26年5月27日(火) 14:00～16:00

会場 メートプラザ佐賀 2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1」

講師 内川亘久 先生

研修会番号【2】

日時 平成26年5月28日(水) 14:00～16:00

会場 メートプラザ佐賀 2階視聴覚室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

テーマ「熱中症対策」

講師 宮崎博喜 先生

研修会番号【3】

日時 平成26年6月19日（木）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【4】

日時 平成26年6月24日（火）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「産業衛生の基礎知識」

講師 松本明子 先生

研修会番号【5】

日時 平成26年6月27日（金）14：00～16：00

会場 メートプラザ佐賀 2階研修室（佐賀市兵庫町大字藤木1006-1）

テーマ「職場でのアルコール対策」

講師 彌富美奈子 先生

研修会番号【6】

日時 平成26年7月1日（火）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「溶接作業における安全衛生対策について」

講師 高倉敏行 先生

研修会番号【7】

日時 平成26年7月3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「バクテリアセラピーで健康になろう」

講師 北村明生 先生

研修会番号【8】

日時 平成26年7月10日（木）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3」

講師 内川亘久 先生

研修会番号【9】

日時 平成26年7月14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「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか①」

講師 真崎康子 先生

研修会番号【10】

日時 平成26年7月15日（火）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「騒音の概要と職場での対策」

講師 松尾繁 先生

研修会番号【11】

日時 平成26年7月18日（金）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「喫煙対策一分煙 vs 禁煙一」

講師 後藤英之 先生

研修会番号【12】

日時 平成26年7月23日（水）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「化学物質の管理について①」

講師 濱英海 先生

研修会番号【13】

日時 平成26年7月31日（木）14：00～16：00

会場 アバンセ4階 研修室（佐賀市天神3丁目2-11）

テーマ「産業医が見た依存の問題点」

講師 藤代一也 先生

研修会番号【14】

日時 平成26年7月25日（金）14：00～16：00

会場 メートプラザ佐賀 2階研修室（佐賀市兵庫町大字藤木1006-1）

テーマ「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか②」

講師 真崎康子 先生

（研修会番号【14】については、当センターで発行しているリーフレット「産

業保健研修会平成26年度 前期研修会のご案内」に掲載しております日程と場所が変更になっております。ご注意ください（よろしくお願いいたします。）

※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。

※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。

※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ください。

※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。

4. 産業保健関係情報

【その他】

▽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。職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けた取組を推進するための「職場のパワーハラスメント対策ハンドブック」も無料でダウンロードできますので、ご活用下さい。

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご相談・ご質問をお待ちしています！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

佐賀産業保健総合支援センターでは、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、

