

\*\*\*\*\*

佐賀産業保健推進連絡事務所「かささぎ」メール・マガジン

2012年12月 第56号

\*\*\*\*\*

【目次】 .....

1. お知らせ
  2. 産業保健相談員のコーナー
  3. 研修会のご案内
  4. 相談事例 (Q & A)
  5. 産業保健関係情報
- .....

1. お知らせ

◆「心の健康づくりフォーラム」開催のご案内

テーマ：「心の健康を保つための職場と家庭の役割」

日程：平成25年1月29日（火）13：30～16：00

場所：アバンセ 1階ホール（佐賀市天神3丁目2-11）

演題：「働く人のアルコール問題とその予防～うつ・生活習慣病・飲酒運転～」

講師：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠 岳文 先生

主催：佐賀労働局、佐賀県、佐賀県精神保健福祉協会、佐賀障害者職業センター、佐賀県労働基準協会、佐賀産業保健推進連絡事務所

※詳しくはこちら↓

[http://sanpo41.jp/public/\\_upload/type010\\_1\\_2/file/file\\_13527886911.pdf](http://sanpo41.jp/public/_upload/type010_1_2/file/file_13527886911.pdf)

.....

2. 産業保健相談員のコーナー

## 「ストレス反応の性差とその対応」

基幹相談員 山田茂人

(担当分野：メンタルヘルス)

メンタルヘルス上の理由により連続 1 か月以上休業又は退職した労働者がいる事業場は 7.6%にのぼり、自殺者が 14 年間連続で 3 万人を越えて大きな社会問題になっている。厚生労働省ではうつ病等の発症の原因となる職場のストレスに対する対応を中心にメンタルヘルス対策が検討されている。しかしそれらの対策は労働者一般を対象にしており、性差の要因が考慮されることは少ない。近年ストレス反応に男女差があることに関心が集まっている。

### Fight or Flight

ストレッサーに対する認知・対処行動としては 1930 年代米国の生理学者 Walter Cannon が提唱した「fight or flight」反応が有名である。すなわち、動物が脅威に晒された時、脅威に対して戦うか逃げるかの準備のため、交感神経を介してアドレナリンが血中に分泌されると共に視床下部-下垂体-副腎系 (HPA axis 系) が活性化され、それに伴う生体の各臓器の機能に変化が起る。この仮説があまりに自明のこととして受け入れられたために、交感神経系や HPA axis 系を指標としたストレス研究は長らく性周期の影響を考慮する必要の無い男性や雄性動物を使って行われてきた。そのためにストレス反応の理解に大きな男性バイアスがかかることになった。

### Tend and Befriend

「脅威に晒された時、女性は男性と同じように反応するだろうか？」この疑問を最初に正面から検討したのは Taylor (2002) である。彼女は人や動物の行動に関する文献からストレスに対して逃げるか戦うかという反応は雄に顕著であり、雌はストレスに際して子供を守り (Tend)、雌同士で助け合う傾向 (Befriend) にあることを多くの例を引いて検証している。進化論的にも敵に対して雄と同じように戦ったり逃げたりすれば子供の安全は守られず子孫を残す確率は減少する。雌は集まって情報を交換し目立たないように子供を匿い危険をやり過ごすほうが理にかなっている。例えば子ラットを巣から取り出し手で撫でて、また巣に戻すことを数回繰り返すと、その子ラットは巣にそのままおいた子ラットより不安が少なく身体的によく育つ。これは一時的に子供がいなくなるという母親のストレスにより養育行動が解発され十分な養育が行われるためである (Meaney, 1996)。すなわち、仲間同士が助け合い子どもへ気を配ること、逃げたり戦ったりするのと同じように動物のストレスに対する反応の中核といえる。

この性差は人間にも認められる。Reppetti は共働きの両親を持つ子供に対する聞き取り調査で、仕事に疲れた母親は疲れがひどいほど家に帰ると子供を抱きしめ慈しみ、疲れた父親は1人部屋に閉じこもると述べている。

#### ストレス反応の生物学的性差

生物学的にもストレスナーに対し交感神経系やHPA axis系の活性化は男性に比べ女性では低く抑えられる傾向にある。これは職場のストレスは男性では数年後の血圧上昇の予見因子であるが、女性ではそうではないという報告と矛盾しない (Ohlin, et al, 2007)。またストレスナーの種類による生物学的変化の性差も報告されている。男性は学力テストのような競い合いの課題でコルチゾールが上昇し、女性は社会的拒絶の場面でコルチゾールが上昇する。すなわち男性は知的劣等感に敏感で女性は融和を拒否された時に強いストレスとなることを示唆している。複雑な計算課題を施行中にfMRIで脳の血流量を調べると、男性では右前頭葉の血流量が増加するが、女性では情動を司る辺縁系の血流量が増加する。このことはストレスに対して女性は男性に比べて心配傾向が強いことと関連していると思われる (Wang, 2007)。

#### 職場のストレス反応の性差

職場におけるストレス要因に関する調査に依れば、全体として女性は男性に比べより多くのストレスを主観的に経験しているといわれている。その中で、男性は女性より仕事の量や仕事の変化、労使関係にストレスを感じ、女性は職場の人間関係やいじめにストレスを感じるとの報告が多い。ちなみに平成21年に労災認定審査で使用されている「職場における心理的負荷評価表」が改定され、職場での「ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴力」の項目が最も強い心理的負荷強度 III として追加されたが、これは女性勤労者に配慮した改定だと思われる。これらのストレスに対して、男性は女性より問題焦点型のストレス対処法を用いるが、趣味や嗜好などに逃れ一人になる傾向があり、女性は友人との交流や相談などの集まりから社会的支援を求め、情緒的に癒される傾向が強く、情動焦点型の対処法が多いといわれている。

メンタルヘルス対策には以上のようなストレスナーの認知・対処行動の性差を考慮しながらきめ細かく対応することが必要であろう。ケースによって様々であり、一般化することはできないが、あえて言えば日常レベルの精神的サポートには男性の場合は個人的な問題にはあまり立ち入らず、仕事の量や内容などについて具体的に援助することが妥当であり、女性の場合は情緒的なサポートや心理カウンセリング等が推奨される。

Ohlin B, Berglund G, Rosvall M et al, Job strain in men, but not in women, predicts a significant rise in blood pressure after 6.5 years if follow-up.

J Hypertension, 25:525-531;2007

Wang et al, Soc Cogn Affect Neurosci.2:227-2; 2007

Meaney, M.J. Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. Annual Review of Neuroscience, 24:1161-1192.2001

Taylor, S.E. (2002). The tending instinct: How nurturing is essential to who we are and how we live. New York: Holt.

(日本医事新報、4486、75-76、2010 より一部改編後転載)

～．

### 3. 研修会のご案内

#### ◆平成24年度 産業医研修会(12月・1月)のご案内

##### 研修会番号【12】

(講義)

- 1 日時 平成24年12月20日(木) 18:30～20:30
- 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  
(2)労働衛生管理体制(総括管理) 2単位
- 4 テーマ「産業医が知っておくべき労働安全衛生法の知識」
- 5 講師 (医)小柳記念病院 健康管理センター長 百田康紀 先生
- 6 定員 30名

##### 研修会番号【13】《石綿関連疾患診断技術研修》

(実習)

- 1 日時 平成25年1月12日(土) 15:00～17:00
- 2 会場 佐賀県医師会成人病予防センター 4階ホール(佐賀市新中町2-15)
- 3 単位 認定医:生涯研修の実地研修

(2) じん肺の胸部エックス線検査 2単位

- 4 テーマ「アスベスト関連疾患の胸部画像の読影実習」
- 5 目的 呼吸器系の疾患を取り扱う医師を対象に、中皮腫、肺がん、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水等の石綿関連疾患に係る適切な診断技術の向上及び労災補償上の取扱留意事項の周知を図る。
- 6 講師 長崎労災病院 副院長 吉田俊昭 先生  
山口宇部医療センター 第二腫瘍内科医長 青江啓介 先生
- 7 定員 50名

※研修会番号【13】のみ開催時間及び研修会場が異なりますので、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。

※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。

(2月以降の開催日程については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24年度 産業保健研修会（12月・1月）のご案内

研修会番号【28】

日時 平成24年12月19日（水）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「メタボリックシンドロームの予防と対策1」

講師 木村裕美 先生

研修会番号【29】

日時 平成 25 年 1 月 18 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「メタボリックシンドロームの予防と対策 2 (1 を受講した者に限る)」  
講師 木村裕美 先生

#### 研修会番号【30】

日時 平成 25 年 1 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「肥満対策」  
講師 宮崎博喜 先生

#### 研修会番号【31】

日時 平成 25 年 1 月 31 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「産業衛生の基礎知識」  
講師 市場正良 先生

※研修会場が開催日によって異なりますので、ご注意下さい。

※受講を希望される場合は、所定の申込書類 (メール又は F A X) 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。

(2 月以降の開催日程については、ホームページに掲載しています。)

～．

## 4. 相談事例 (Q & A)

Q : 事務系職場における安全衛生中心の巡視に関するポイントについて指導してほしい。(労働衛生工学 基幹相談員対応)

A：事業所に出向き相談対応（実地相談）

1. 実際に職場巡視を行い巡視のポイントを指導した。

- ①カメラを利用して問題点箇所を撮影する。
- ②改善後も撮影し、改善の確認をする。
- ③職場巡視の際、ポイントを絞って巡視する。

（例：5月は整理・整頓を中心に、6月は室温・湿度・気流を中心に、7月は滑り・躓き・転倒箇所がないかを中心に等）

2. 職場環境に関する勉強会を行った。

（佐賀産業保健推進連絡事務所の貸出機器（照度計等）を活用して計測等の研修を行った。）

**提供資料**

- ①事務所の衛生基準一覧表
- ②事務所における巡視チェック表
- ③VDT作業に関するチェック表（※資料を提供し説明）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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>

～．

## 5. 産業保健関係情報

### 《その他》

▽平成24年10月30日に厚生労働省より、東京電力福島第一原子力発電所での鉛板を使用した不適切な被ばく線量測定を踏まえた実態調査の結果が取りまとめられ、この結果を受け、同日、東京電力と元方事業者に対して、再発防止の指導が行われました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002n0ig.html>

▽平成24年11月28日に厚生労働省より、平成23年度「石綿による疾病に関する労災保険給付などの請求・決定状況」の確定値が公表されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002p2qh.html>

▽平成24年11月28日に厚生労働省より、平成23年度に石綿ばく露作業による労災認定等を受けた労働者が所属していた事業場について、名称、所在地、作業状況等の情報が公表されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002p3ub.html>

▽平成24年度年末年始無災害運動が平成24年12月15日から平成25年1月15日まで開催されます。今年度の運動標語は「あせらず 無理せず 油断せず 無事故でつなぐ年末年始」です。

<http://www.jisha.or.jp/campaign/musaigai/index.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>

★★★★★★★★★★

講師斡旋のご案内

★★★★★★★★★★

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業所に対し、講師の斡旋（紹介）を行っています。

当連絡事務所から各専門分野の産業保健相談員を講師として斡旋（紹介）し、謝金等については各事業所にて講師と直接交渉の上、ご負担いただきます。

講師の斡旋を希望される場合は、「講師斡旋申込書」に必要事項をご記入の上、当連絡事務所へお申し込み下さい。

