

健康管理センターだより

20号 2015年7月10日発行

平成27年4月より健康管理センターに新しいスタッフが加わりました!!この場をお借りしてご挨拶させていただきます。教職員の皆様により良い健康的な環境づくりをサポートさせていただきますので、スタッフ一同、今後もよろしくお願い致します。

新しい産業医の先生をお迎えしました!!



産業医
薬学部分子細胞薬理学講座
教授 弘瀬 雅教

平成27年4月より産業医を拝命しました分子細胞薬理学講座の弘瀬雅教です。就任にあたりまして挨拶申し上げます。本年は、産業医にとりまして労働者の健康管理においてこれまでとは異なる産業医と事業者の関係が生じることになりそうです。それは平成26年6月19日に衆議院で可決・成立し、同25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律において、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（以下「ストレスチェック」という）と面接指導を実施することを、事業者の義務（従業員数50人未満の事業場については当分の間努力義務）とする新たな制度が導入されたからです。

この新たな制度は、平成27年12月1日に施行されますが、厚生労働省のホームページを見ますと「今回新たに導入されるストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、**個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減**させるとともに、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものも低減させるものであり、さらにその中で、メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に発見し、**医師による面接指導**につなげることで、**労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組**です。」と書かれております。ストレスチェック制度における産業

医の位置づけでは、これまでの労働安全衛生法に基づいて事業者が取得する労働者の健康情報を産業医と事業者の間で共有することに関し、法令上の制限はありませんでしたが、ストレスチェック制度においては、産業医がストレスチェックの実施者となり、受検した労働者が事業者への結果の提供に同意しなかった場合は、ストレスチェックの結果は産業医と事業者との間で共有することができなくなるため、これまでとは異なる産業医と事業者との関係が生じることになります。

ストレスチェックを実施する目的は、労働者自身によるセルフケア及び職場環境改善を通じメンタルヘルス不調の未然防止を図る一次予防を目的としたものであって、不調者の発見が一義的目的ではないとされています。つまり、一次予防を主な目的とする制度の趣旨を踏まえれば、セルフケアと同様に、職場環境の改善も重要であり、事業者においては、個人のストレスチェック結果を集団的に分析し、その分析結果に基づき必要な職場環境の改善に取り組むべきであるということです。集団的な分析の具体的な方法は、国が標準的な項目として示す「職業性ストレス簡易調査票」が推奨されており、「職業性ストレス簡易調査票」に関して公開されている「仕事のストレス判定図」によることが適当とされています。実際、この取り組みを円滑に実施するためには、国が制度の十分な周知や必要な支援を行なうとともに、事業者、労働者、産業保険スタッフ、医療従事者等の関係者が、制度の趣旨を正しく理解した上で、衛生委員会等の場を活用し、お互い協力・連携しつつ、この制度をより効果的なものにするよう努力していくことが重要となります。また、事業者は、ストレスチェック制度が、メンタルヘルス不調の未然防止だけでなく、従業員のストレス状況の改善や働きやすい職場の実現を通じて生産性の向上にもつながるものであることに留意し、事業経営の一環として、積極的にこの制度の活用を進めていくことが望まれます。

最後に、このストレスチェック制度のご理解のためにストレスチェック制度の概要と流れを、資料1として示させていただきます（厚生労働省のホームページより取得）。職場の皆様とともに、より良い職場環境の構築に携わっていきたいと考えておりますので、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

1 改正の趣旨・目的

■改正の背景

- ・職業生活で強いストレスを感じている労働者の割合は高い状況で推移
- ・精神障害の労災認定件数が3年連続で過去最多を更新 等

■ストレスチェック制度の目的

- ・一次予防を主な目的とする（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ・労働者自身のストレスへの気付きを促す
- ・ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

2 改正の概要

- 常時使用する労働者に対して、医師、保健師等※1による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）※2を実施することが事業者の義務となる。（労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務）

※1 ストレスチェックの実施者は、今後省令で定める予定で、医師、保健師のほか、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士を含める予定。

※2 検査項目は、「職業性ストレス簡易調査票」（57項目による検査）を参考とし、今後標準的な項目を示す予定。検査の頻度は、今後省令で定める予定で、1年ごとに1回とすることを想定。

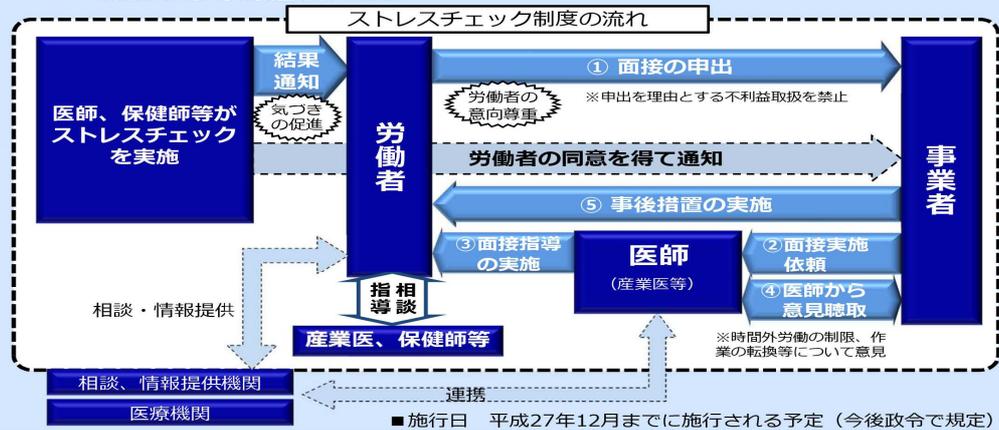
- 検査結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者には提供することは禁止される。

- 検査の結果、一定の要件※3に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となる。また、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止される。

※3 要件は、今後省令で定める予定で、高ストレスと判定された者などを含める予定。

- 面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴き、必要に応じ就業上の措置※4を講じることが事業者の義務となる。

※4 就業上の措置とは、労働者の実情を考慮し、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の措置を行うこと。



新しい学校医の先生をお迎えしました！！

前任の山家健仁先生から引き継ぎ、平成27年4月から学校医（メンタルヘルス支援担当）を拝命致しました、神経精神科学講座の星 克仁（ほし かつひと）です。平成23年4月以降、学校医は内科医の先生御二方に、学生のメンタルヘルス支援のための精神科医1名が加わっての3名体制となっております。

本学の卒業生である私自身の印象として、昨今の教育事情から、大学内のカリキュラムは総じて前倒しになり、早い学年から様々な医療経験をし、専門的な知識に触れる機会が多くなった半面、自分自身と向き合ったり、悩んだり、回り道をする時間が昔に比べ減ったような気が致します。そういった“回り道”の時間は人生に必要な“余白”であり、このような時間の不足はメンタル面の不調につながる場合があるかと思えます。そのような学生さんのお手伝いをしてゆきたいと考えておりますし、精神疾患に至ってしまう前に、健康管理センターには畠山秀樹先生と氏家真梨子先生という、とても感じの良い臨床心理士の先生がいらっしゃいますので、是非相談して頂きたいと思えます。私自身の力は微力ではございますが、学生さんをサポートする多くの先生方と協力しながら、よりよい学生生活を送って頂けるよう、お手伝いしてまいりたいと考えております。



学校医
医学部精神科学講座
講師 星 克仁

配偶者・交際相手からの DV で悩んでいませんか？

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、「親密な関係にあるパートナー（配偶者）からの暴力」のことを指します。その中でも高校生や大学生のように未婚で交際相手からの暴力を「デートDV」とも言います。

身近にあるDV（デートDV）について知ってもらい、DVの被害者／加害者にならないために、今回この内容を掲載致しました。



●DVの種類

暴力には様々な形があります。明らかな暴力ではない場合でも、＊自由・自己決定が少ない＊配偶者（交際相手）に恐怖感があり、顔色をうかがってしまう＊軽い嫉妬、束縛があるなどが見られる場合は、DVヘエスカレートする可能性もあるので要注意です。以下はあくまで一例です。

【**身体的暴力**】：殴る、蹴る、首を絞める、髪をつかむ、刃物で傷つける、物を投げる

【**精神的暴力**】：暴言を吐く、脅かす、怒鳴る、無視する、見下す、大事な物を壊す

【**経済的暴力**】：生活費を渡さない、お金を要求する、借金を負わせる、外で働くのを許さない

【**社会的暴力**】：携帯電話の履歴を勝手に見る・削除する、友人等の付き合いを制限する

【**性的暴力**】：キスや性行為を強要する、避妊に協力しない、無理にポルノを見せる、中絶を要求する

【**子どもを利用した暴力**】：子供に危害を加えると言って脅す、子供に非難や中傷することを言わせる



●身近に在るDVの実態

配偶者暴力相談支援センターへの暴力相談は年々増加傾向で、平成25年は全国で10万件的相談があり、10年前の2倍とのこと。平成26年度内閣府の「男女間における暴力に関する調査」※によると、配偶者から暴力を受けたことがあるのは約5人に1人。交際相手から暴力を受けたことがあるのは、約10人に1人と、身近にDVは起こっています。

●DVは気づかれにくいし、逃げられない

もしDVの被害にあっても、自分がDVを受けている状況を隠したがる傾向があるので、すぐには明るみになりません。DVの加害者の多くが、暴力のあとに優しい一面を見せるので、被害者は「自分のせいだ…」「たまたま不機嫌だっただけ」と冷静な判断力を奪われ、次第に逃げる機会や気力を失います。

●DVを相談されたら…

DVを受けている被害者がまず先に相談するのが、家族ではなく、身近な友人・知人に相談しています。相談相手になる可能性も十分にあります。まずは十分にお話を聞いて下さい。DVの解決は非常に難しい場合があるので、安易に直接的な問題介入は避けましょう。【相談機関を調べ教える・相談窓口につき添う・話し相手になる】などの補助的にサポートしましょう。

●ひとりで悩まないで！

上記調査（※）では、被害を受けた女性の4割はどこにも相談していないとのこと。どの相談機関も、相談は無料です。勇気を出して、身近にいる友人、相談機関等に話してみることをおすすめします。もちろん健康管理センター相談室での相談も承ります。

◆岩手県福祉総合相談センター 019-629-9610(平日)
019-652-4152(土日祝日・夜間)

◆岩手県男女共同参画センター 019-606-1762

◆もりおか女性センター 019-604-3304

◆岩手医科大学健康管理センター相談室
相談申込みはメールでも承ります。

shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp

(携帯用QRコードです⇒)



命の危険を感じたら…まずは110番

新しいスタッフを迎えました！！



【左】保健師 赤井 純子
【右】事務員 米澤 法子

【保健師：赤井】

平成27年4月から保健師として入職しました赤井純子と申します。

これまで、病院で看護師を経験した後に、企業や地域で保健師として勤務してきました。今年の3月まで弘前市で保健師をしていましたが、産業保健の現場に戻り、働く人の健康管理に携わりたいと思っておりましたので、保健師として岩手医科大学の健康管理センターに勤務できますことを大変うれしく思っています。岩手医科大学の学生および教職員の皆さまが健やかな毎日を送ることができるよう、精一杯、健康の保持増進のサポートをさせていただきたいと思っております。

入職して3ヶ月が過ぎ、最初は迷路のように感じた大学構内や院内も迷わなくなってきました。慣れるまでご不便・ご面倒をおかけするかと思いますが、一生懸命がんばりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

【事務員：米澤】

4月1日より健康管理センターに配属になりました米澤と申します。内丸で働くのが久しぶりです。

今までは、事務職員のみで机を合わせて働いてきましたが、職種の違う仲間たちと同じ部屋で一緒に仕事をするのが初めてで、人事異動のお知らせを聞いた際には、不安な思いしかありませんでした。

時に厳しく、時に優しくご指導して下さる先輩方と共に働かせて頂いております。5~6月にかけて、皆さんにはおなじみの学生健康診断・職員定期健康診断という、健康管理センターにとってのビックイベントを何とか乗り越え、人事異動から早くも3か月が過ぎました。「もう慣れた?」と、聞かれることが度々ありますが、全く慣れてはおりません。とにかく初めて尽くしの職場で、業務の新鮮さと大変さに毎日驚いております。出来ることは限られていますが、出来る範囲で頑張りますのでよろしくお願いいたします。

7月以降の健康診断およびワクチン接種の予定

| | 職員 | | | | 学生 | | |
|-----|---------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------|--|--|---|
| | 健康診断 | 特殊健康診断 | ワクチン関係 | | ワクチン関係 | | |
| | | | B型肝炎 | 水痘・風疹・流行性耳下腺炎 | その他 | B型肝炎 | インフルエンザ |
| 9月 | 9(水)~18(金) 特定業務従事者 (深夜業務者)調査 | 2(水)~3(木) VDT健診 ※7月問診で要検査者のみ | 15(火)16(水) 未受診者対応 | 15(火) 水痘等 | 7(月)~25(金) 8:00~10:30 胃健診(内丸) 28(月) 7:00~9:00 胃健診(花巻) | | |
| 10月 | | 1(木)~13(火) 有機・特化物調査及び 問診票 29(木)~11/13(金) 電離放射線問診票 | | | 22(木)23(金) インフルエンザ(矢巾) 24(土)~30(金) インフルエンザ(内丸)(花巻) | | 22(木) 2M,4M,4D,6P,2P,3D,1M, 1D,2D 23(金)3M,4P,3P,5P,1P 26(月)3DH,6D 27(火)5M 28(水)1DH, 2DH 29(木)5D, 2DT 30(金)6M, 1DT |
| 11月 | 10(火)~13(金) 特定業務従事者(深夜 業務者)健康診断 | 有機・特化物 ※要検査者 電離放射線※要検査者 (特定業務従事者健康 診断と同時実施) | | 17(火) 水痘等 ※2種該当者 | | | |
| 12月 | | 17(木) 石綿健康診断 | | 17(木) 接種後採血 | 7(月)~11(金) 大腸がん検診 | 3(木)3回目接種 4P,4M,1HD 4(金)3回目接種 4D,1DT | |
| 1月 | | | 19(火)20(水) 3回目接種 | | | 7(木)接種後採血 4M,4P 8(金)接種後採血 4D 14(木)接種後採血 1DT,1DH | |
| 2月 | | | 16(火)17(水) 接種後採血 | | | 4(木)追加接種 4M,4D,4P,1DH,1DT | |
| 3月 | 26(土) 雇入時健康診断 | | 1(火)追加接種 29(火)30(水) 追加接種後採血 | | | 3(木)追加接種 4M,4D,4P,1DH,1DT | |