

# 県南さんぽだより 第23号

発行所 茨城県南地域産業保健センター 0297-79-1066 Fax 0297-79-1068 発行人 鶴見 稚  
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「働き方と健康」

## 滝沢内科医院

院長 瀧澤 義 矩

診療所の窓口からみても、最近の職場の環境は厳しそうです。

社保か国保か、本人か家族か、など保険証の資格関係が頻繁に変わる。実際に派遣社員で転職を繰り返す若者、職場に馴染めずいつも気分の沈んでいるパート主婦、意欲を失ってまともに食事を摂っていない中高年男性など悩める人たちを見ます。生活習慣を考える上で、職場のあり方は一日の時間の大半を過ごす所として重要ではないでしょうか。生活のリズムからすると、大人も子供も、男性も女性も、普段は、生活水準の向上を求めてますます活動が密になり、時間的にもゆとりがなくなり、週末で調整するという形になっていく、これはどうにも時代の流れで誰にも止められません。

産業界は、いま構造改革による体質改善を急いでいますが、低料金や新サービスが実現した一方で、残念ながら、労働条件の悪化や賃金規制の違反ももたらしました。企業が発展する原動力は何と言って心身共に健康な働く人の筈ですが、現実にはグローバル化とか規制緩和で競争が激しくなり収益をあげよと圧力が高まってコスト削減のため働く人の待遇改善にまで影響が及んでいます。典型例が雇用形態です。現在定年まで働ける正社員は、おおよそ3300万人、契約に期限がある非正社員は1600万人、つまり働き手全体の実に3人に1人が非正社員です。契約を繰り返し働き続けられると期待し働く人たちと雇用の調整等を考える企業の認識のずれは大きく、その間に入って行政の対策は足踏み状態です。このままでは子供を養えない家族が続出して国の基盤すら危うくしかねないと心配されており、将来の接続的な発展、国力の維持のためにも、もう少

し企業と個人の所得配分のバランスがとれるよう是正が求められます。パート、ニート、派遣社員の他、外国人の中には実習生、研修生の名の下に安い賃金、長時間過重に休日もとれずに働かされている人たちがいるといわれています。非正社員ばかりでなく、正社員もなかなか大変なようです。熟練した働き手が若い人に技術を伝えながら守ってきた多くの職場が、いま誰にでもできる単純な作業の場が変わってしまっています。その上、成果主義がとられ、以前は集団に当てはめられたものが、いま個人に当てはめられるようになり、働く人が孤立し、ひとりひとりが互いに意思疎通がとりにくくなってストレスが高まる要因となっています。ストレス過多や長時間労働では食生活も改善しにくく、運動もできず、おそらく禁煙もしにくいです。健康障害による長期欠勤は企業にも計り知れない損害を与えます。個人の責任だけでなく、国、地域、職域レベルの職場整備が重要な課題になると思われます。

一般に生活習慣の改善を進めていく中で大事なものは、多くの人は殆ど症状がないということです。そういう意味で、メタボリックシンドローム対策での腹囲径の測定は改善を促す誰にも分かり易い動機付けになるかもしれません。医療制度がこれからも健全な状態で維持されていくには、人々の生活習慣の改善が欠かせない情勢となっています。そのため、ただ受ければよかった健診が、結果を求められるものによって変わってきます。禁煙達成率はどの位、糖尿病新規発症率はどの位減った、など数値目標が出てくることとなります。ただ企業健診で目が届く人たちはいいのですが、及ばない人たちとその家族をどうするかはこれからの大きな課題となりましょう。一

(A面続き)

般には、自由度が高い環境ほど、人間の弱さゆえ、自己管理が難しくなります。人はそれぞれ異なる資質をもって生まれているので違いが生じるのは当然です。しかしそれぞれの持ち味や資質を活かして生きていくためには機会の平等を担保する仕組みやルールが必要です。大勢の外国人が働きに来るのは雇用が多く、魅力がある証拠です。自分の意思で多様な働き方を自由に選択でき、健康にも気配りのできるゆとりある職場づくりの機運が盛り上がるのを願っています。

県南さんぽだより 23号

流行語

AED;自動対外式除細動器(Automated External Defibrillator)

心室細動を電気ショックにより除去し心臓を正常な状態に戻し、心停止の傷病者を救う装置。

LOHAS;ローハス(Lifestyles Of Health And Susutainability)

環境に負荷をかけずに健康に生きる生活のスタイル。

PD;心理的デブリーフィング(Psychological Debriefing)

災害や精神的にショックとなる出来事を体験した人々に体験の内容やその時の感情を表現させること。生々しい体験を語ることで、出来事の再構成、感情の発散、PTSD等心理的後遺症の発症を予防する効果があると考えられている。

化学物質等の表示・文書交付制度が改善されました(平成18年12月1日施行)

職場で健康障害を生ずる恐れのある化学物質を取り扱う際はその危険性や有害性についての情報が確実に伝達される必要があります。国際連合から、平成15年に、引火性、発がん性等危険有害性分類に基づく絵表示、注意喚起のラベルや化学物質等安全データシート(MSDS)の作成及び交付について「化学品の分類及び表示に関する世界調和システム(GHS)」が勧告として公表されたところで、今回の労働安全衛生法の一部改正はこれを受けて行われたものです。

