

県南さんぽだより 第13号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 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/>

「私とジョギング」 倉沢印刷株式会社 代表取締役 倉沢 修市

私が竜ヶ崎青年会議所の理事長をしていた1977年当時、若い人の集まりですので、委員会の終了後は懇親を深めるために、必ず一杯会。嫌いではないので私も毎回参加していたところなんとなく体調がおかしくなって、このままの生活でどうかなと思っていた折に、近所の高校の先生が毎朝ジョギングをしていることを聞きました。

3日坊主といわれてはみっともないと「誰にも内緒で」ジョギングを始めました。早朝ジョギングに対する自分なりの決まりは次の2点でした。

- ①夜12時までに床についたら翌朝5時起床
- ②雨天の時はジョギング中止

実際はかなりきついものがありました。まず、5時起床は今までよりも2時間も早い。晴天が続けば、朝雨戸をあけ、晴れていると、がっかりでした。運動部での経験は1年位のものでしたので、もとより、ジョギングの仕方もわからないまま。1週間もしないうちに、足が痛くて、1キロを走るのがようやくでした。勿論、前夜のアルコールの汗が出るには程遠いものでした。この時、継続するのに一番の敵はほかならぬ自分自身。二番目の敵は妻であると思いました。自分ですらないと思っている時に、「そんなに無理をしなくても」と言われるとフニャフニャとなってしまうようになる。

当時龍ヶ崎市にはスポーツ店があまりなくジョギングシューズ・トレーナーは東京神田のスポーツ店街で購入。ミズノ、ヴィクトリア、ミナミ、ヒマラヤ等の店内は若い人で溢れ、店内を歩くだけでひとりで汗がにじんでくるようでした。いま思うと純情な当時は懐かしく思い出されます。

当時の私の健康管理は献血が中心でした。検査結果

の見方はわからないが、標準値内に入っていればOK。一度だけ標準値外になったのはγGTP。「至急、医療機関で受診してください」と親展で通知がきました。妻にも見付きり急ぎ医者へ。3ヶ月間禁酒。この間は大変でした。酒席で飲まないでいると、今までが今まででしたので、体調を崩しているといっても「俺の酒が受けられないのか」と云われたりしました。45歳を過ぎたころからは、少しずつマッサージ・鍼そして整形外科へと通いだしました。

60歳頃の或る日、整形外科医から「年齢からみて早歩きにしたほうが良い」と云われ、その翌朝ジョギングの最中に、偶然その医師に出会ってしまいました。「そんなことでは責任が持てない」といわれてしまい、さすがにその時から、早歩きに変更しました。20数年間のジョギングから早歩きにした時は、物足りなくてたまりませんでした。

過日、同窓生の集まりで「中学校以来健康で、ドックも入院も経験がない」と自慢したつもりで喋ったら「さっぱり偉くないよ、少なくとも50歳を過ぎたら時々きちんとした健康のチェックが必要だよ」といわれてしまいました。

会社でも従業員に定期健康診断を行なっていますが、全員一人残らず受診してもらうには、結構気遣いがいります。以前、私はある女性に「体重結構あるな」とうっかり冗談めいて言ったところ、次の年から2～3年間健診を受けてくれなくなってしまい、苦い経験をしたこともあります。今で言うセクハラに当たるのでしょうか。

また「自分で医者にかかっているから」といって健診を受けたがらない人もいるし、会社で「健診の結果を保管しておかないといけないのだから」と言っても

なかなかわかってくれない人もいる等、言いにくいこともあります。

健康診断の検査結果は素人にはよくわからないのが実情ですが、県南地域産業保健センターでは、健診結果についても医師の派遣や指導をしてくれます（50人以下事業場の場合）。健診結果指導を受ける、受けないは個人の自由ですが、従業員のためにそのような場を設けるのは上に立つ者の責任、と思います。

IT化による情報化、グローバル化が進み、急激な構造変化に伴う対応・適応力の不足問題もあり、景気も深刻な情勢が続いていますが、この五里霧中を抜け出すためにも、足元をしっかりと見据えた、各職場の「従業員の安全と健康」が企業活動の基盤であると思えます。

【産業保健関連情報】

－ 15年4月 －

・第10次労働災害防止計画（平成15年～19年）；衛生管理関係については職業性疾病予防対策の強化、化学物質による健康障害の予防対策、メンタルヘルス対策、過重労働による健康障害の予防対策等が重視されています。

・じん肺法施行規則改正；原発性肺がんがじん肺合併症に追加されたことに伴い、じん肺有所見者については「肺がんに関する検査項目」を追加するよう義務づけられました。検査内容は胸部らせんCT、喀痰細胞診です。（改正平成15年1月20日施行同4月1日）

－ 15年5月 －

・健康増進法(平成14年法律第103号)が平成15年5月1日から施行され(平成15年4月30日健発第043001号、食発第0430001号)その基本方針が公表されました(厚生労働省告示195号)。また、健康増進法第25条の受動喫煙防止対策に関連して「職場における喫煙対策のためのガイドラインについて」の改訂が行われ、分煙や空気清浄装置の管理等について新たなガイドライン(平成15年5月9日基発第0509001号)が示されました。

－ 15年6月 －

・厚生労働省は平成14年度の脳・心臓疾患と精神障害等の労災補償状況を公表；平成13年12月脳・心臓疾患の認定基準の改正で「長期間の過重業務」を

業務上外の認定において評価するよう変更した後の初の年通算の集計で、過労による脳・心臓疾患、精神疾患等の請求件数及び認定件数が大幅に増加しました。

○脳・心臓疾患

①業務上認定件数は前年度対比174件増加（122%増加）

・給付請求件数 819件（前年度690件）

・同上認定件数 317件（ 〃 143件）

②認定317件中の262件（83%）に長期間の過重業務あり

③給付請求件数は19%増加

○精神障害等

①業務上認定件数は前年度対比30件増加（43%増加）

・給付請求件数 341件（前年度265件）

・同上認定件数 100件（ 〃 70件）

②認定100件中の自殺（含未遂）案件は43件

③給付請求件数は29%増加

【地域産業保健センターから】

当地域産業保健センターでは今年の1月から随時相談窓口（サテライト方式）を開設しています。医院の受け付けに「茨城県南地域産業保健センター登録産業医」とのカード掲示のある医院では、相談者がその場で相談を受けることができます。もとより利用料は無料、企業や個人のプライバシーは守られますのでご安心下さい。なお、県南地域産業保健センターの相談窓口や事業場訪問等は従来どおりですので、ご利用をお待ちしています。

（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ
検診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会が幹旋します。お申し込みは、
電話 0297（62）7923

【編集後記】

事務所に隣接するグリーンスポーツセンターのプールは素敵…。浮き板に掴まりゆらゆら揺れる天上を眺めたり、濃藍色へ移る窓の暮色を感じたり、広々ともったいないような施設です。早朝ジョギングは（私には）ちょっと無理でも、週一回以上の水中ウォーキングなら続けられる、少ないかな。ゆとりは自分で作らなくちゃ、と思いつつ暮らしております。（鶴見）