

県南さんぽだより 第17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/>

「健康相談」

河合 医院
 河合 清

茨城県南地域産業保健センターでは、中小事業場の管理者、勤労者等を対象とする無料健康相談を業務の一つとしています。しかしながら、健康相談の依頼はあまり多くなく、担当の方達が苦慮しているのが実情のようです。

私は産業医をしている企業のうち、二つの事業所で月に一度づつ、健康相談を行っています。最初のころは、健康相談に訪れる人はあまりいませんでした。上司から、「血压を測ってもらっただけでも良いから行ってこい。」と言われてしぶしぶ訪れる方も時々いました。そして血压を測ったあと、測定結果を話したり、血压についての話をしたりしていると、そのうち体のことや病気のことについていろいろな話が始まり、相談が長時間になることがしばしばありました。

最近では、以前に相談したことの結果を知らせにきたり、健康相談というより愚痴や世間話に近い相談にきたり、宿題の返事を聞きにきたりと、比較的気軽に利用してもらえるようになりました。宿題というのは、健康相談は体のことや病気のこと（心療内科関係の相談では人間関係など人生相談に近いこともあります）すべての相談なので、当然私の知らない事やすぐに返事できない事があります。それを「宿題」と称して、次回までに調べて返事するようにしているのです。これは私にとっても非常に勉強になります。

この様に、健康相談というのは、ある意味で慣れていないとなかなか受け難いもののようです。まず普通の人は医者を前にして健康相談といわれても、何を相談してよいか皆目見当がつかないのが当たり前だと思われま。

でも100%健康で体に関する心配はまったくない

のかといえば、そのような人もまずはいないでしょう。ほとんどの人は完全に健康だとも考えていないが、それほど悪いとも思っていない。今のままでよいとも考えていないが、積極的に改善が必要とも思っていない、といった気持でしょうか。

それに次のことも影響しているのではないのでしょうか。それは、自分の体の不調や病気の事を口に出すと、本当に病気になったり、病気が重くなったりしてしまうのではないかという恐れです。いわゆる「言霊信仰」が気付かないうちに、心の底に存在して、健康に対する相談を言葉に出してする事をはばかってしまっているのです。そんな馬鹿なと思う方も多いでしょうが、例えば、身内の人の「死」についての話題を無意識のうちに避けたり、自分の「死」について他人に話したり、あるいは自分自身が考える事すらしないようにすることはないのでしょうか。それが、口に出して話したことは現実になるという「言霊」です。理性ではそんな事はあり得ないとわかるのですが、日本人のDNAにしっかりと刷り込まれているようで、無意識のうちにいろいろの場面が出てきます。

以上の事をふまえて、自分は100%健康ではないのだから、1%でも良くするにはどうしたらよいかを気軽に聞くつもりで、健康相談の機会は逃さないようにしてはいかがでしょうか。お待ちしております。

協力医診療窓口と当センター事務所で健康相談を受け付けていますが、このたび竜ヶ崎市役所の正面ホールで、下記日程により産業保健相談コーナーを開設します。お気軽にご利用ください（無料）。

- ・1月27日（木）15時 - 17時 野村 隆二先生
- ・2月24日（木）15時 - 17時 山村 邦男先生
- ・3月25日（金）15時 - 17時 五十嵐栄治先生

【竜ヶ崎保健所から】

早期発見・治療による肝がんの防止

炎症によって肝臓の細胞が壊れる肝炎は、我が国において原因のほとんどが肝炎ウイルスの感染によるものです。稲敷郡において肝炎ウイルスに感染している人は多く、県平均の4倍になると言われています。

肝炎は自覚症状がほとんどないため、知らないうちに病状が進行してしまうことも少なくありません。自然治癒することは、ほとんどなく、肝炎ウイルス感染者の6～8割が慢性肝炎になるというデータもあります。また、治療しないで放置すると、肝硬変や肝がんになる確率が高くなるとされています。

治療法や治療技術は向上しており、たとえば、C型慢性肝炎に対して行なうインターフェロン療法は、わが国では約10年前に導入され、肝炎ウイルスを排除し肝炎を沈静化させたり、肝硬変や肝がんへの進展を抑制することに大きな成果をあげていると言われています。

このようなことから、早期発見のためには健康診断を受けることが大切です。健診の結果、肝炎の原因である肝炎ウイルスに感染していることがわかったら、早めに、かかりつけの医療機関等で受診しましょう。

【竜ヶ崎労働基準監督署から】

1.「茨城労働衛生管理者協議会」が設立されます。

・県内事業場の衛生管理者の研修会、情報交流会、労働衛生情報の提供、会員名簿の作成等を主な事業として行い、衛生管理者の資質向上及びネットワークの形成を通じて、衛生管理者の活動に対する関係者の理解促進を図ることを目的としています。

・この設立主旨に賛同する事業場等の労働衛生管理担当者等を会員とします(会員募集中)。会費は、情報交流会等の開催実費を除いて、当分の間無料です。

・事務局は(社)茨城労働基準協会連合会(029-225-8881)に置かれますが、運営に当たっては関係機関との連携を図ることとされています。

2.「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引」が取りまとめられました。

この課題は職場のメンタルヘルス対策の一環として検討されてきたもので、このたび事業場向けマニュアルとして取りまとめられました(中央災害防止協会・平成16年10月)。職場復帰支援の流れは、

次の5ステップからなっています。

- 第1 休業開始及び休業中のケア
 - 第2 主治医による職場復帰可能性の判断
 - 第3 職場復帰可否の判断及び職場復帰支援プランの作成
 - 第4 最終的な職場復帰の決定
 - 第5 職場復帰後のフォロー・アップ
- 詳しくは監督署へお問合せ下さい。

【県南地域産業保健センタ - から】

・2月は職場健康診断推進運動月間です
スロ - ガン

「健診で 気付いて 変えよう 生活習慣」
 (主催; 中災防、全衛連)

・平成16年12月16日に大和ハウス工業(株)竜ヶ崎工場において日本医師会認定産業医学研修会が実施されました。

同工場は関東全域受注分の快適で精度の高い住宅の製造を行っています。高度の品質管理・工程管理の中で働く労働者の安全衛生確保のために同社・協力会社合同の安全衛生協議会が組織されていて、長期に亘って安全衛生管理活動を積み上げてきました。(その活動実績により平成14年に厚生労働大臣団体賞を受賞)

今回の研修は、安全衛生管理活動の紹介はもとより、鉄骨・木材等重量物の加工、切断、溶接等諸工程に伴う騒音と粉じん対策という難しい課題が中心でした。

改善事例が多数紹介され、続いて事例の現場見学、その後に質疑応答の順で進められました。現場作業者の意見を大切にした手作りの工夫も多く、その対策は現在も更に進行中であり、実務担当の方々からの具体的な説明に、関係者の熱意や協力体制が強く印象に残る研修会となりました。

・平成16年11月16日産業看護職研修会

厚生労働省設置各検討委員会報告、喫煙対策、その他配布資料を中心に研修と意見交換が行われました。事業場は異なっても、衛生実務を担当する参加者に共通の話題も多く、楽しい雰囲気での研修会でした。

(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