

PLAZA PLAZA 通信

2020年度

No. 12

10月号



理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

2020年7月～

化学物質取扱業務従事者に係る 特殊健診の検査項目が変わりました！

労働安全衛生法及び関係法令に基づき、企業者には、一定の有害業務に従事する労働者に対し、特殊健康診断を行うことが義務付けられています。

特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則等が制定されてから40年以上が経過し、その間、医学的知見の進歩、化学物質の使用状況の変化、労働災害の発生状況など、化学物質による健康障害に関する事情が変化しています。

このため今回、国内外の研究文献等の医学的知見に基づき、化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の項目を全面的に見直されました。

●改正のポイント●

1. 尿路系に腫瘍のできる化学物質の特殊健診項目の見直し
2. 特別有機溶剤の特殊健診項目の見直し
3. カドミウム及びその塩の特殊健診項目の見直し
4. 肝機能検査の見直し
5. 赤血球系の血液検査の例示の見直し
6. 有機溶剤の特殊健診項目の見直し
7. 四アルキル鉛の特殊健診項目の見直し
8. 作業条件の簡易な調査の追加



特殊健康診断の一次検査の結果、二次検査が必要と診断された場合は、産業医、または産業保健総合支援センターへご相談下さい。受診先の医療機関のご相談については八戸西健診プラザへご連絡下さい。

【厚生労働省ホームページより】

令和2年度「全国労働衛生週間」が実施されます！ ～みなおして 職場の環境 からだの健康～

10月1日(木)から7日(水)まで、「全国労働衛生週間」が実施されます。



全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に、昭和25年から毎年実施しているもので、今年で71回目になります。

「全国労働衛生週間」では、各職場で以下の取り組みを実施します。

- ・事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- ・労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ・労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- ・有害物の漏洩事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- ・労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の見学

コロナ禍ではありますが、感染予防に配慮し、健康講話のご依頼を承っております。ご要望がありましたら、八戸西健診プラザ健康推進課へご相談下さい。

健康であることは、働くうえでの基本です。事業場での労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動を進めていきましょう！

「週刊保健衛生ニュース 第2069号」
「令和2年度全国労働衛生週間実施要綱」より

ストレスチェック 高ストレス者の医師面接 では、こんなことをしています！

ストレスチェックの結果、高ストレス者(または要面接者)と判定された方は、医師による面接を受けることができます。今回は、医師面接でどのようなことが行われているのかをご紹介します。

●確認すること

①当該労働者の勤務の状況

- ・事前に企業担当者様より、面談者様の労働時間、業務の内容等についてお知らせ頂きます。
- ・ストレス要因となりうる職場の人間関係や前回検査以降の業務・役割の変化の有無について把握します。
- ・他の労働者による当該労働者への支援の状況について確認します。

②心理的な負担の状況

- ・ストレスチェック結果をもとに、抑うつ状態について把握します。

③その他心身の状況の確認

- ・過去の健診結果や現在の生活状況の確認を行います。
- ・必要に応じてうつ病等や一般的なストレス関連疾患を念頭においた確認を行います。



●必要に応じて、専門医療機関へ紹介状を発行し、受診をお勧めします。

●面接指導の結果、就業面での配慮や職場環境の改善が必要であると判断した場合には、面接者本人の同意のもと、産業医から事業者へ意見を述べることもあります。

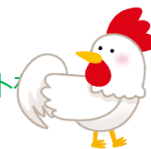
ストレスチェック制度は、労働者の皆様がメンタルヘルス不調となることを未然に防止することを主な目的としていますので、この面接は、うつ病等の診断を行うものではないことをご了承下さい。

皆様のストレス緩和に少しでもお役に立てるよう、産業医・保健師が対応しております。医師面接ご希望の方は、企業ご担当者様へお申し出ください。

夜勤がある人向けコラム 第2弾 ～夜勤前後の過ごし方～

八戸西健診プラザ 管理栄養士 小山紗季

前回の第一弾に続き、今回も夜勤がある人向けの内容です。今回は夜勤の前後の過ごし方のポイントをお伝えしますので、ぜひ第一弾の「夜勤中の過ごし方」と合わせてご覧ください。



日々のお仕事
お疲れさまです！

前

- 夜勤入りの前の食事は、**日勤の夕食と同じように**しっかり摂る
- 夜勤前に仮眠をする場合は、**食事の後1～2時間の**余裕をもって。
ただし、眠れなくてもあせらず、目をとじるなどリラックスした状態で過ごすことがポイント。



- 夜勤明けにすぐ寝る場合は、脂肪分の多いものは避け、消化の良い物を食べる。
いつもの朝食と同じ時刻に食べることが理想ですが、なるべく睡眠1～2時間前の食事は避ける。

後

- 夜勤明けにはできるだけ強い光を浴びない。
- 眠りにつく時は、身体の中心の温度を下げ、身体の末梢の温度を上げるようにすると寝つきが良い
- ・夏場なら首（後ろ側）の下を冷やす
- ・冬場なら寝る直前まで厚手の靴下を履いて寝る直前に脱ぐ
- 寝る前に好きな音楽を聴く、パジャマに着替えるなど自分なりの睡眠の儀式をつくることも眠りにつきやすくなる効果がある。
- 夜勤が連続しない場合、夜はいつもより少し早く寝て、翌朝はいつもと同じ時間に起き、リズムを整える。

少しずつ、やり方を覚えていきましょう 😊



メディカルコート八戸西病院付属

八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00～16:30

土曜 8:00～11:30

