

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2016

No.34

January

INDEX

謹
賀
新
年

P.1-2 ▶ ストレスチェック制度 事業所の対応

P.3 ▶ 息切れ

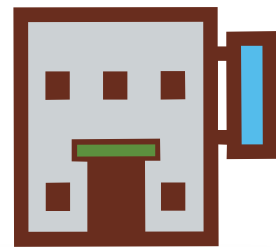
P.4 ▶ ご存知ですか?睡眠時無呼吸症候群

P.5 ▶ インフォメーション

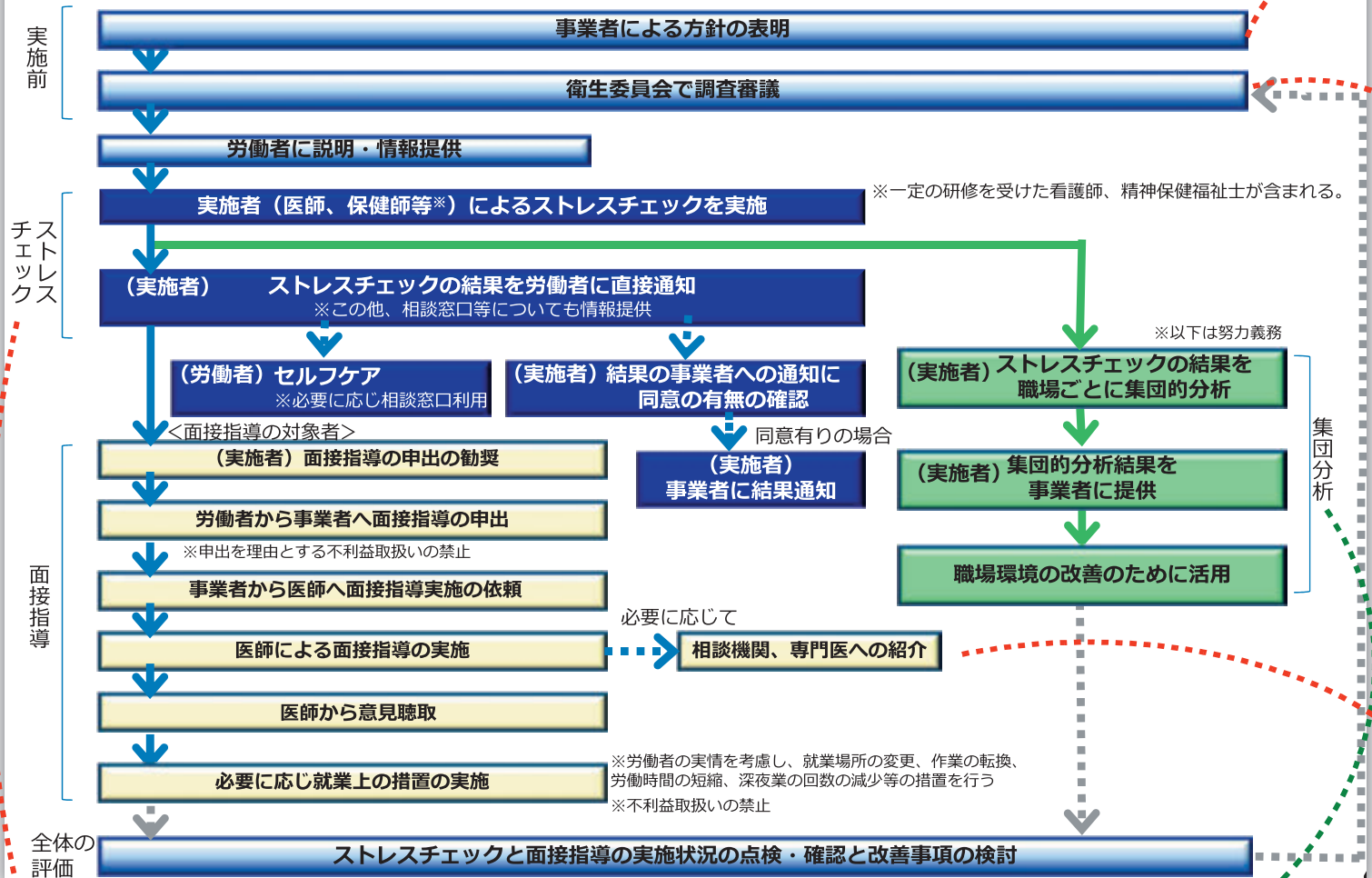
- ・ 新年のご挨拶
- ・ JOYと偉人
～2015年度ACジャパン支援キャンペーン～
- ・ 結核健診精度管理研修会 2月4日(木)開催予定



ストレスチェック制度 事業所の対応



ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



医師、保健師等によるストレスチェックの実施

事業者は1年以内ごとに1回、ストレスチェックを実施します。一般定期健康診断と同時に実施しても構わないのですが、ストレスチェックは労働者に検査を受ける義務がないこと、結果は本人の同意なく事業者に通知できないことに留意しましょう。

- 対象者** 常時使用する労働者（一般定期健康診断の対象者と同様です）
- 調査票** 職業性ストレス簡易調査票（57項目）と簡略版（23項目）とありますが、57項目版を利用することが推奨されます。
- 利用方法** 調査票を対象労働者に記入してもらい、封筒などに入れてもらって回収します。（社内イントラネットなどを利用して実施してもよい）。事業者は、受検の有無を確認し労働者に対し受検を勧奨することが可能です。
- 結果通知** 労働者に直接通知します（個別に封筒に入れる等）。高ストレス者には、相談窓口等についても情報提供をします。

集団ごとの集計・分析（努力義務）

労働者のメンタルヘルス対策を実施するには、個人への対応だけでなく職場環境の改善へと結びつけていかなければなりません。

- 集团的分析** 一定規模（10人以上）の部や課などの集団ごとに集計・分析をします。
- 環境改善** 分析の結果必要があると認められるときは、当該集団の実情を考慮して職場環境の改善を進めることとなります。



平成27年12月1日に施行された改正労働安全衛生法では「**ストレスチェック制度**」が義務づけられました。(従業員50人未満の事業所については当分の間、努力義務です)。事業所は、これから1年以内に1回目のストレスチェックを実施しなければいけません。実施までの大まかな流れを見ていきましょう。

事業者による方針の表明

ストレスチェック制度の実施に先立って、事業者がストレスチェック導入についての方針等について事業所内で表明することが必要です。

衛生委員会で調査審議

方針の表明に引き続き、事業所の衛生委員会等で実施体制、実施方法等を審議・決定し、社内規定を定め、審議した内容を労働者に周知します。

周知内容

- 目的の周知方法
- ストレスチェック結果の保存方法
- 実施体制(実施者等の明示)
- ストレスチェック結果等の利用目的・利用方法
- 実施方法
- 情報の取扱いに関する苦情処理
- 情報の取扱い
- 不利益な取扱いの防止

※実施体制(例)

- ・事業者 ストレスチェック制度の実施責任、方針の決定
- ・実施者(産業医など) ストレスチェックの実施、面接指導の実施
- ・実施事務従事者 実施者の補助(調査票の回収、データ入力等)

[注:人事に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者は、ストレスチェックの「実施の事務」に従事できません。(実施者、実施事務従事者には従事不可)]



面接指導の実施

ストレスチェックの結果を本人へ通知したら、医師による面接指導の段階に移ります。

○実施方法

高ストレス者には結果通知に相談窓口等の案内がありますので、面接指導の希望を申し出ます。また、実施者から面接指導の申出を行うように勧奨することが望ましいです。

○意見聴取

面接指導が行われたら、事業者は面接指導を実施した医師から就業上の措置の必要性や講ずべき措置の内容などに関する意見を聴き、必要があれば当該労働者の実情を考慮して措置を講じなければなりません。

ストレスチェック制度は、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止が主な目的です。また、事業者はストレスチェック結果や面接指導の結果、また受検の有無などを理由として労働者に不利益な取扱いを行ってはなりません。

外部へ委託する場合は、委託先においてストレスチェックや面接指導を適切に実施できる体制や、情報管理が適切に行われる体制が整備されているかなど事前に確認が必要です。労働者自身へのストレスへの気づきを促し、より働きやすい職場環境づくりを進めていきましょう。

詳細なマニュアル等は厚生労働省のホームページ等に掲載されていますので、ご確認ください
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>)



ストレスチェック制度を適切に実施・運用するためには、信頼できる外部機関をうまく活用し、事業所の負担を軽減することも重要です。当センターでは結核予防会グループのネットワーク事業として、提携機関とともにストレスチェック制度に対応いたします。

詳しくは、各事業所のヘルスケアプランニング課までお問い合わせください。



息切れ



中高年になると、とにかく持久力が落ちますよね。ちょっと動いただけでも、とにかく息が切れる…。駅の階段、ちょっとした坂道などでも、ハアハアと息が上がってしまいます。「もう歳だから仕方がないわ」と思っていませんか！？

呼吸困難感の程度（MRC息切れスケール）

グレードが高くなるほど症状が悪化していく

グレード0	息切れを感じない
グレード1	激しい運動の時だけ息苦しさをを感じる
グレード2	急いでいる時に早歩きをしたり、ゆるい坂道を上るときに息苦しさをを感じる
グレード3	同年代と一緒に歩いても、息苦しさを同じペースで歩けなかったり、自分のペースで歩いていても立ち止まって呼吸を整える必要がある
グレード4	少し歩いただけで息苦しさを感じ呼吸を整えないと歩くことができないくらい苦しい状態が長く続くようになる
グレード5	何をするにも息苦しさを感じ、呼吸するのが辛い

呼吸リハビリテーションマニュアル（運動療法）より改変引用：MRC=British Medical research council（英国医学調査会議）

上の表は、患者と同年齢の健常者と比較して、体動時の行動能力を評価したもので、息切れの程度を分類する基準を示しています。グレードが高くなるほど症状が悪化していることを意味します。

グレード3の“同年齢の人より歩くのが遅い”ことで、「病気かな？」と気付く人が大半です。

実は、グレード2の症状でも病的である可能性があります。つまり、歳のせいにしてしまいがちな、“駅の階段、ちょっとした坂道などでも息が切れる”症状です。もし、この段階で適切な治療をすれば症状の悪化を抑え、改善する可能性が高くなると言われています。

“坂道や階段を登るときに息が切れる”という症状があったらどうしたらよいのでしょうか！

以上のように、息切れを呈する疾患には呼吸器疾患、心疾患、血液疾患、神経筋疾患、精神的疾患など多くの種類があります。これらの鑑別は、臨床症状（息切れは急に起こったのか、ゆっくりと起こってきたのか、せき、たん、胸痛など他の症状はあるか等）、呼吸機能検査（肺活量などを調べる検査）、胸部エックス線検査、血液検査、動脈血ガス分析検査（血液中の酸素、二酸化炭素濃度を調べる検査）などを参考として行われます。呼吸器内科のある病院を受診すれば、これらの検査を受けることができます。かかりつけ医がある場合には胸部エックス線画像の経過やこれまでにかけた病気などが大変参考になるので、紹介状を書いてもらってから専門医を受診されることをお勧めします。

プチメモ

その息切れ、心臓が原因？肺が原因？

日頃からよく息切れするような場合は、心臓か肺に問題がある可能性があります。

そこで、それぞれの特徴から、どちらに原因があるのか見極めることも大切です。

まず心臓に原因がある場合、(1)寝ているときに息が切れ、苦しくなる、(2)手足が冷えやすい、(3)体がむくむというのが特徴です。一方肺に原因がある場合は(1)座ると息が楽になる、(2)せきやたんがでる、(3)息切れのときに、ゼーゼーという音が出るというのが特徴です。それぞれ2つ以上当てはまれば、一刻も早い受診が必要です。



ご存じですか？

睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が止まる病気の事で、医学的には10秒以上、呼吸が止まった状態を無呼吸といいます。

睡眠時無呼吸症候群の診断基準

一晚（7時間の睡眠中）に
30回以上の
無呼吸がある



7時間の睡眠中、
1時間あたり5回以上の
無呼吸がある

こんな症状はありませんか？

- いびきがひどいと言われる
- 呼吸が止まっていると言われる
- 夜、熟睡できない
- すっきり起きれない
- 昼間眠くて困る



この病気が深刻なのは 気付かないうちに日常生活に様々なリスクを生じる可能性があることです。

睡眠時無呼吸症候群はコントロールできる病気です。

適切な治療により生活習慣病（心血管病変）のリスクを減らす事が可能です。質の高い睡眠を得ることにより、さわやかな目覚め、眠気のない活動的な生活が毎日送られるようになります。

放っておくと・・・ 睡眠時無呼吸症候群の患者では、そうでない人に比べ、



高血圧は2倍、冠動脈疾患は3倍、脳血管障害は4倍の合併症、さらに自動車事故の発生率は7倍に！

まずは睡眠中の状態を「検査」・・・睡眠と呼吸の質の状態を検査します。

ポリソムノグラフィー
(PSG)検査
(一泊での検査です)



仕事帰りの18時以降に入院。
検査機器を装着、
早朝仕事に出勤可能！

治療と予防

無呼吸の程度によりCPAP療法（経鼻的持続陽圧療法）や睡眠時のマウスピース装着などがあります。CPAP療法は設定した圧力を送る事で気道が閉塞しないようにする治療法です。

治療と合わせて生活習慣も改善しましょう。

- ★**肥満予防**・・・食生活・運動などで肥満を防止することで症状が改善することがあります。
- ★**飲酒の制限**・・・飲酒により上気道の筋力を低下させ舌根が沈下しやすくなります。
- ★**禁煙**・・・喫煙により動脈血酸素飽和度を低下させたり、咽喉頭部の炎症を起こしやすくなります。
- ★**就寝時の体位**・・・仰向けで寝ると舌根沈下を招き、気道を閉塞させます。横向きに寝る事で改善することがあります。



新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
旧年中は格別のご高配を賜り、厚くお礼を申し上げます。

法改正や多様化する社会ニーズなど私ども健診機関を取り巻く環境がますます変化
する中、これからも皆様に信頼される健診機関を目指して、職員一丸となって
努力を重ねてまいりますので、本年もご支援・ご協力を心からお願い申し上げます。
最後に、皆様にとって、本年も良い年となりますようお祈りいたします。

JOYと偉人～2015年度ACジャパン支援キャンペーン～

結核予防会は本年ACジャパンの支援キャンペーンに選出され、昨年7月1日より
テレビCM、ラジオ、新聞広告等により全国発信されています。

ストップ結核大使であるタレントのJOYさんが、
「JOYと偉人」をテーマに、結核で亡くなった偉人
たちの肖像とともに「結核」は過去の病気でない
ことを訴えます。

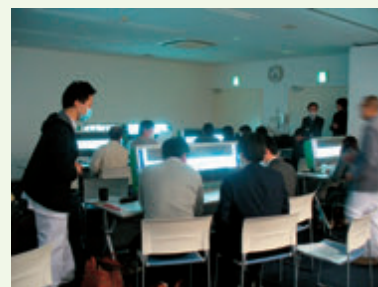


協力：(公社)ACジャパン

キャンペーン期間中、当法人ホームページ上に
ACジャパン支援キャンペーンのバナーを設置しております。是非ご覧ください。

結核健診精度管理研修会 2月4日(木)開催予定

大阪府との共催で、大阪府内の結核健診を実施する医療機関の医師・
診療放射線技師および政令・中核市保健所の診療放射線技師を対象に
研修会を開催いたします。胸部エックス線検査による結核健診の精度管理の
向上を図ることにより、結核患者を早期に発見し、結核の蔓延防止に結び
つけるとともに、適正な医療の普及につなげることで、結核事情を改善する
ことを目指します。



(平成27年 実施時の様子)

●表紙

大阪ミナミの繁華街である戎橋界隈は昨年、「爆買い」で象徴されるように多くの外国人観光客で賑わいを見せました。その戎橋を参道として1.6km南へ下ると、「えべっさん」の愛称で親しまれている今宮戎神社(大阪市浪速区)があります。商売の成功を願う新春恒例の祭礼「十日戎」では「商売繁盛でササ持って来い」と掛け声が響く中、毎年大勢の参拝客が訪れます。

金色の烏帽子(えぼし)をかぶり、そろいの着物に純白の「千早(ちはや)」を羽織った福娘たちが、次々と参拝者の福笹に縁起物を結び、福を授けてくれます。

(平成28年1月10日撮影)



健診予約はこちらをご利用ください。

大阪総合健診センター 直通電話番号 06-6202-6667

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪病院・ 大阪総合健診センター寝屋川	堺高島屋内診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL: 06-6202-6666(代表) FAX: 06-6202-6686 URL: http://www.jata-osaka.or.jp E-mail: info@jata-osaka.or.jp	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL: 072-821-4781(代表) FAX: 072-824-2312 URL: http://osaka-hospital.org E-mail: webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店内5F TEL: 072-221-5515(代表) FAX: 072-223-8534 URL: http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/ E-mail: sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます