

健康管理センターだより そよ風

2020
vol.2
January

令和も2年目となりました。慌ただしかった元年の年も終わり、新たな一步を踏み出す年となりました。まだまだ寒い日が続きますが、風邪など引かず職員の皆様が元気で働けるようこの情報誌をお届けします。

本号の内容

- 「労働安全宣言」の策定について
- 新スタッフの紹介
- メンタルヘルス研修会の報告
- 4種(麻疹、風疹、水痘、ムンプス)抗体価について
- メタボリックシンドロームについて
- 健康管理のポイント「インフルエンザ」

奈良県立医科大学 労働安全宣言が策定されました

〔労働安全宣言〕

奈良県立医科大学は、全教職員の安全と健康を最優先事項とし、安心して働くことができる職場環境の実現に努めます。

総括安全衛生管理者 西浦 嘉彦



西浦 嘉彦

国を挙げて働き方改革の取り組みが進んでいます。2024年に法が施行される医師の働き方改革にも注目が集まっていますが、これらに対応するには、医師だけでなく教員、看護師、医療技術者、事務を含めた全職員の働き方改革と捉え、仕事に関する意識を変えていくことが必要です。職場で一人ひとりがのびのびと仕事に取り組み、やりがいを感じる、それが組織力の源になることは言うまでもありませんが、その前に、職場は安全で健康に過ごすことができる場であればなりません。

そのためには、職員がお互いの安全と健康を第一に思いやり尊重しあう風土を醸成し定着させていくことが必要です。衛生委員会*で議論を重ね、労働安全衛生を重視する風土を醸成するためには、まず所属長が各所属の特性に応じた職場環境づくりに取り組むための具体的な行動を表明し、率先垂範して実行することが大切だと結論に至り、今般、労働安全宣言、職場宣言という形で取りまとめました。

*衛生委員会:毎月1回開催し、職員の労働災害状況、超過勤務状況などを報告、審議しています。

✿新スタッフの紹介✿

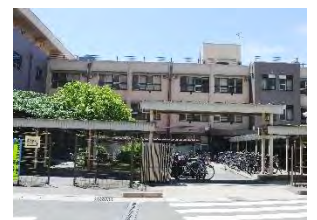
令和元年10月1日付けで、健康管理センターに異動いたしました庄 拓朗と申します。すべてが初めての仕事ですが、気分一新、健康管理センターの仕事をゼロから勉強していければと思っております。至らない点多々あるかと存じますが、一日も早く仕事を覚えられるように励んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



庄 拓朗

当センターとの連絡 アクセス方法

- ①メールボックス:病院管理課内又は、大学本部棟2階学長室横
- ②内線:2198
- ③当センター事務室:教育研修棟1階・BC棟玄関出て正面の教育研修棟の正面玄関に入ってすぐ左



●そよ風バックナンバーは、健康管理センターホームページ「刊行物」でご確認下さい。

メンタルヘルス研修会を開催しました

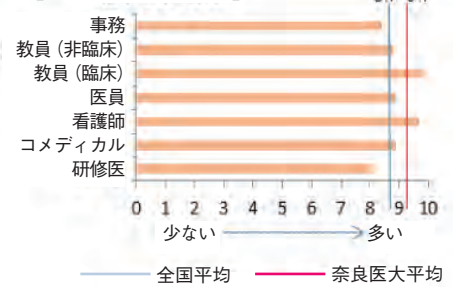
2019年11月15日に本年度のメンタルヘルス研修会を実施し、約100名の方にお集まりいただきました。

前半は、健康管理センターから当大学におけるメンタルヘルスの現状と本年度のストレスチェック結果の概要を報告しました。2014年度以降、メンタル不調での休職者は増加傾向にあり、今年度は看護師が7割ほどを占めています。今年度は、ストレスチェック受検者2,600名のうち366名(14.1%)が**高ストレス者**に該当しています。奈良医大は全国平均に比べ、仕事量が多く、仕事をコントロールしにくい状況にあります。職種別に見ると、**臨床系教員・看護師の仕事量が多く、看護師・コメディカル・研修医の仕事コントロールが難しい**ことがわかります。また、**事務・コメディカルは上司・同僚の支援が他の職種に比べて少ない**状態にあります。

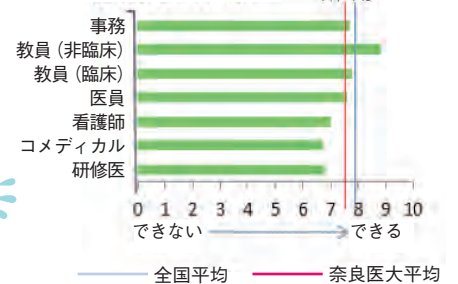


後半は、西南学院大学人間科学部心理学科准教授・田原(たばる)直美先生に「“生き生き働くこと”と“成果をあげること”のためにどんなチームコミュニケーションが有効か？」と題してご講演いただきました。ご自身の研究経験を交えながら、職場でのコミュニケーションのポイントをお話いただきました。チームコミュニケーションは量ではなく、質が重要であり、特にリーダーは事細かな指摘よりも大局的にみた発信が重要であることを教えていただきました。職場では、目的や状況、戦術、役割などの課題達成に関わる知識の共有だけでなく、心理的安心の醸成を意識したコミュニケーションが“生き生き働くこと”と“成果をあげること”に役立つので、今後は職場で生かしていければ良いと感じました。

【仕事の量的負担】



【仕事のコントロール】



麻疹、風疹、水痘、ムンプスの抗体価を知っていますか

麻疹、風疹、水痘、ムンプスの4種のウイルスはいずれも感染力が強く、罹患すると症状が強いため、辛い思いをするだけでなく、周りの人たちに感染を広めてしまいます。特に病院で働く職員の方々が罹患し、患者さんに感染させた場合、重篤な結果を招く恐れがあります。

このような事が起こらないよう、これらのウイルスについて自分の抗体価を把握し、抗体価が基準に満たない場合、事前にワクチンを接種し未然に感染を防ぐ事が大切です。本学では日本環境感染学会が作成した「医療関係者のためのワクチンガイドライン」に沿って対応しています。

(1) 抗体価について

本ガイドラインでは抗体価をワクチン接種基準に関連させて3グループに分けています。

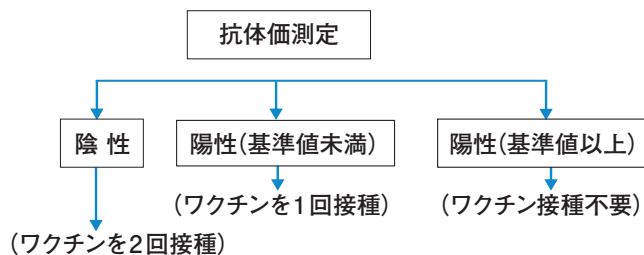
まず、抗体が全くない者を抗体価陰性、抗体がある者を抗体価陽性に分けます。次に抗体価陽性を学会の基準値を満たす者と基準値を満たさない者に分けます。よって、「抗体価陰性」、「抗体価陽性だが基準値を満たさない」、「抗体価陽性で基準値を満たす」の3グループとなるわけです。各グループの基準は表の通りとなります。

疾患名	抗体価陰性	抗体価陽性 (基準を満たさない)	抗体価陽性 (基準を満たす)
麻疹	EIA法: 2.0未満	EIA法: 2.0~15.9	EIA法: 16.0以上
風疹	HI法: <1:8 EIA法: 2.0未満	HI法: 1:8or16 EIA法: 2.0~7.9	HI法: 1:32以上 EIA法: 8.0以上
水痘	EIA法: 2.0未満	EIA法: 2.0~3.9	EIA法: 4.0以上
ムンプス	EIA法: 2.0未満	EIA法: 2.0~3.9	EIA法: 4.0以上

※EIA法はEIA(IgG)法の略

(2) ワクチン接種について

ガイドラインでは麻疹、風疹、水痘、ムンプスについて1歳以上で2回の予防接種を推奨しています。ワクチン接種歴が2回無い場合、右の図に従ってワクチンを接種していきます。



(3) 本学の状況について

本学では抗体検査を受けたことが無い職員が多くいました。そこで、令和元年度の職員定期健康診断の機会に健康管理センターで抗体価を把握できていない方々に抗体検査をお願いし、未検査者は74名まで減少しました。しかし現状では、下記の表の通り、ワクチン接種が必要なのに接種されていない職員がまだ多くいることが分かりました。

【職種別受検率 (%)】



① 職種別4種抗体検査状況

職種	総数(人)	検査済(人)	未検査(人)
医師	692	677	15
研修医	108	107	1
教員	126	123	3
技師	379	365	14
看護師	1105	1097	8
事務	562	529	33
合計	2972	2898	74

② 抗体価陽性率(基準値以上)

職種	総数(人)	麻疹(%)	風疹(%)	水痘(%)	ムンプス(%)
医師	677	68.7	79.3	97.2	65.4
研修医	107	36.4	68.2	92.5	67.3
教員	123	61.8	78.9	98.4	72.4
技師	365	55.3	77.8	98.1	66.8
看護師	1097	54.1	74.1	97.5	72.8
事務	529	54.8	74.7	97.4	62.4

③ ワクチン未接種者

職種	麻疹(人)	風疹(人)	水痘(人)	ムンプス(人)
医師	86	79	15	122
研修医	18	8	4	13
教員	26	10	2	13
技師	47	30	5	42
看護師	136	80	11	76
事務	141	72	9	106

(2019年12月現在)



今後の課題

健康管理センターとして、引き続きワクチン接種の必要な職員にはワクチン接種の推奨および接種歴の提出を求めていきたいと思っています。

また、今回だけではなく定期的に抗体検査を実施し、本学の職員全員の抗体価とワクチン接種状況を管理していきたいと考えています。どうか皆様のご理解とご協力をお願いします。

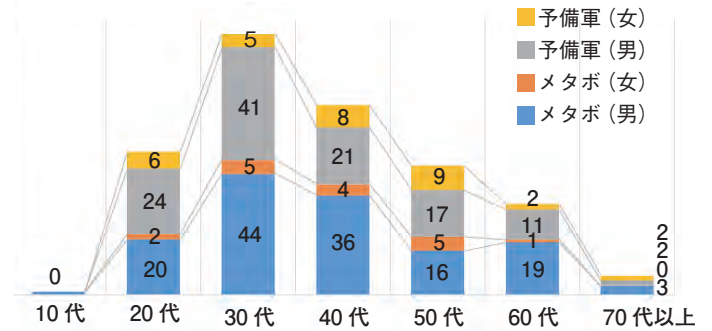


メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が、高血圧・高血糖・高脂質のうちいずれか二つ以上を併せもった状態のことで、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるといわれています。ちなみに、メタボリックシンドロームを調べる健診は「特定健康診断（別名：メタボ健診）」といい、一般の健康診断からメタボの発見に絞った項目を抜粋したものです。つまり定期健康診断を受診していれば、メタボの判定もできるということです。厚生労働省によりますと、40歳以上では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ、または予備軍とされています。実際、奈良医大の平成30年度の定期健康診断で見ると、内科受診者2155人の内、下記のメタボ判定に引っかかる方は156人。全体の7%で、メタボ予備軍（下記の腹囲とABCのいずれか1つでも該当）の148人を足すと、**全体の14%の方は生活習慣病にかかるリスクが高い**という事になります。メタボは中高年に多いと考えず、若いうちから気を付けてください。実際、予備軍込みの14%のうち半分は40歳未満です。年代的に30代を頂点として、末広がりです少なくなっています。なお、メタボ、予備軍ともに約85%は男性です。

内臓脂肪	
必須	【腹囲】 男性：85cm以上 女性：90cm以上
上記に加えて以下のABCのうち2つ以上に該当	
A 【血中脂質】	・中性脂肪 150mg/dl以上 ・HDL コレステロール 40mg/dl未満 のいずれかまたは両方
B 【血圧】	・収縮期血圧（最高血圧）130mmHg以上 ・拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上 のいずれかまたは両方
C 【血糖】	・空腹時血糖値 110mg/dl以上

【年代別メタボの人数】



今年度の健康診断（11月実施）を各自、確認してください。（1月下旬頃、配布予定。）総合判定だけでなく、他の数値もしっかり見てください。どうですか、メタボ予備軍に足を踏み入れていませんか？メタボは動脈硬化になるリスクを高くします。しかもメタボが引き起こす動脈硬化は、重症化するまで自覚症状がありません。自覚症状がなくても、危機感を持てるかどうか重要です。これを改善するには適度な運動と普段の食生活の改善が必須で、個人の健康への意識が大切です。生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行に移せるよう、頑張ってください。

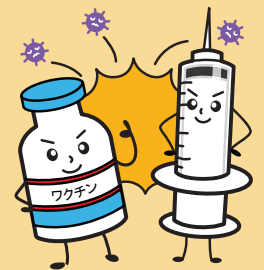
なお、生活習慣病になりやすいと判断された人は、**生活習慣を見直すサポート**を受けることができます。それが「**特定保健指導**」です。「特定保健指導」の案内が来た場合にはぜひとも参加してください。少しずつ改善していきましょう。



健康管理のポイント！ インフルエンザについて

冬の代表的な感染症といえば、まずインフルエンザが頭に浮かびます。インフルエンザウイルスに感染して発症する急性呼吸器感染症で、一般のかぜ症候群に比べて症状が重いことが多く、時には命にかかわる合併症を発症します。例年は1～2月が流行シーズンですが、今シーズンは流行の入り早いことが指摘されていました。

インフルエンザの予防には、手洗いなどの日常生活や医療現場での注意以外にワクチン接種があります。現在のワクチンはA型（H1N1pdm09）、A型（H3N2）、B型（ビクトリア系）、B型（山形系）の4種類のウイルス成分が含まれている4価ワクチンになっています。奈良医大でも職員に対する集団接種が行われています。しかし毎年「ワクチンを打ったのにインフルエンザに罹った」という声を耳にします。インフルエンザワクチンは本当に効果があるのか？と疑念がわいてくるかもしれません。その疑問に対して、Belongiaらのメタ解析（多くの研究結果を合せて総合評価する解析方法）の結果が答えを提供してくれています。結論だけをいうと、H1N1pdm09は61%、H3N2は33%、B型は54%のワクチンによる感染予防効果があると報告されています。H3N2はワクチンの製造過程で抗原性（成分）が変化することが指摘されていて、その影響で効果が不良であると考えられています。今シーズンは、1月現在で流行しているウイルスはH1N1pdm09が主体ですが、H3N2やB型（ビクトリア系）もみられており、今後の流行状況に注意が必要です。



* Belongia EAら：Lancet Infect Dis 16：942, 2016.