

健康管理センターだより そよ風



2022
vol.6
January

令和4年を迎えました。今年の干支「寅」の字は、春が来て草木が伸び始める様子を表しているとされており、また、トラは勇猛果敢な動物で、古くから厄除けや疫病除けの象徴として尊ばれています。

新型コロナウイルスとの闘いは早3年目となりますが、寅年にあやかり、コロナに打ち勝ち、皆様にとって健康で充実した一年となることを切望して、『そよ風』をお届けします。

本号の内容

- 健康管理と「働き方改革」
～一人ひとりの意識改革が必要です～
- ホルムアルデヒド取扱者の健康診断について
- がん検診のご案内
- B型肝炎ワクチン接種にかかわる変更のお知らせ
- ストレスチェックの結果について
- 令和4年度からの電離放射線健康診断について
- Proselfから健診結果が発行できるようになりました！
- 健康管理のポイント
「高血圧の時に気をつける生活習慣」



健康管理と「働き方改革」～一人ひとりの意識改革が必要です～

健康管理センター次長（人事課長） 奥野 洋

現在、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を自分で選択できるようにする「働き方改革」が進んでいます。本学でも既に年5日の年次有給休暇の確実な取得が求められており、働き方改革プロジェクトにおいて状況報告がなされるなど、取組が進められています。また、医師に対する時間外労働上限規制が2024年4月に適用開始となるなど、働きすぎを防止することで働く方々の健康を守り、多様なワークライフバランスの実現に向けた健康管理に関わる体制整備の強化が求められることは、皆さんご承知のとおりです。

この働き方改革において、特に問題となっているのは、やはり長時間労働です。長時間労働が続くと、慢性的に疲れている状態となり、心身ともに健康不良を引き起こし、その結果仕事のパフォーマンスも落ちてしまいます。これまでの健康管理は、ややもすると個人の自己責任に負うところが大きかったように思いますが、これからは職員の健康管理を職場としてもしっかりサポートしていかなければならないと思います。

本学の衛生委員会では「労働安全宣言」を策定し、所属長が率先垂範して具体的な取組を進めています。超過勤務縮減について、所属長からいろいろと取組事例をお伺いしますが、職場毎にそれぞれの事情があり、普遍的な「対応策の決め手」というものはないのが実情です。所属長にとっては、仕事の必要性和超過勤務命令との板挟みだと思います。

今までは長時間労働をよしとする考え方もありましたが、共働き世帯や子育て世代、介護との両立を図りながら働く人が増えている現代においては、これからどんどん少なくなっていく若年労働者の確保のためにも、全員で働き方改革を実践しなければなりません。そのためには普段から効率よく仕事を行い、できるだけ超過勤務をなくして自分の余暇時間を確保し、ワークライフバランスを達成しようとする意識が大切だと思います。

仕事に対する責任感が強いと、いきおい超過勤務が多くなってしまいがちです。その強い責任感で、是非自分自身と同僚の健康管理のことも考えてほしいと思います。一人ひとりが自分の仕事のやり方を、係の皆で係の仕事のやり方を、考えてみませんか。所属長と一緒に改めて検証して、所定の労働時間内でやり遂げられる方法をいろいろ模索してみましょう。ひいてはそれが自分の健康管理にもなるはずです。所属長の皆様には、是非とも積極的に相談にのっていただき、よりよい仕組みを考え、職場環境をよくしていく努力をお願いします。

当センターとの連絡
・アクセス方法

- ①内線：2198
- ②アドレス：kenkoukanri@narmed-u.ac.jp
- ③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
- ④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。

ホルムアルデヒド取扱者の健康診断について

ホルムアルデヒド取扱者の健康診断は、これまで特定化学物質障害予防規則第39条に基づく**特殊健康診断**として行ってきました。2021年度下半期からは、労働安全衛生規則第45条に基づく**一般健康診断**として行うため健康診断時の実施項目が増えています。



実施時期	2021年度上半期	2021年度下半期	2022年度上半期
一般健康診断	【深夜業務従事職員健康診断】 ・深夜業務従事者	【職員定期健康診断】 ・深夜業務従事者 ・ホルムアルデヒド取扱者	【特定業務従事者の健康診断】 ・深夜業務従事者 ・ホルムアルデヒド取扱者
特殊健康診断	【特定化学物質業務従事職員健康診断】 ・特定化学物質取扱者 ・ホルムアルデヒド取扱者	【特定化学物質業務従事職員健康診断】 ・特定化学物質取扱者	【特定化学物質業務従事職員健康診断】 ・特定化学物質取扱者
	【有機溶剤業務従事職員健康診断】 ・有機溶剤取扱者	【有機溶剤業務従事職員健康診断】 ・有機溶剤取扱者	【有機溶剤業務従事職員健康診断】 ・有機溶剤取扱者

※深夜業務やホルムアルデヒド取扱者などの特定業務に常時従事する労働者に対しては、当該業務への配置換えの際、および6カ月毎に1回(年に2回)、定期健康診断と同じ内容の健康診断を実施することになっています。

《追記》



- 労働安全衛生規則等の一部を改正する省令(令和2年7月1日施行)に基づき、2021年度より特定化学物質および有機溶剤取扱者の健康診断項目に「作業条件の簡易な調査」として問診票を追加しました。
- ホルムアルデヒド、特定化学物質および有機溶剤取扱者を把握するため、毎年4月に全職員に使用状況調査を行っています。また、作業環境測定を実施するため、2022年度より作業場所の調査も合わせて行います。

がん検診のご案内

健康管理センターでは、がんを早期発見し、適切な治療につなげるため、大腸がん・子宮がん・乳がん・胃がん検診を実施しています。検診対象者は、厚生労働省の指針に基づいて募集しており、希望者は毎年増加しています。しかし検診申し込みをされていても受診されていない方が1割程度います(下表)。がんも早期であれば、治せる可能性は非常に高く、治療をする際の身体的、時間的、経済的な負担も少なくなります。

受診希望人数の制限は設けていません。検診毎に募集案内をしますので、是非申し込みをしてください。

検診結果が「要精査」の方は、必ず医療機関を受診してください。

がん検診を受けましょう

	2018年度		2019年度		2020年度		2021年度		検診対象条件
	希望数	実施数	希望数	実施数	希望数	実施数	希望数	実施数	
大腸がん	204	174	217	194	275	235	266	検診中	40歳以上 1回/1年
子宮がん	135	103	142	87	162	124	183	検診中	20歳以上 1回/2年
乳がん	85	77	72	47	104	87	125	検診中	40歳以上 1回/2年
胃がん	287	255	256	216	281	252	3月検診予定		30歳以上 1回/1年

検診対象の変更 2018年 乳がん検診 1回/2年
2021年 子宮がん検診 1回/2年 20歳以上



B型肝炎ワクチン接種にかかわる変更のお知らせ

日本環境感染学会「医療関係者のためのワクチンガイドライン第3版」に準拠して、令和4年度よりB型肝炎検査を実施する対象者およびワクチン接種対象者の基準を下表のとおり変更します。



B型肝炎抗原抗体検査対象基準

	令和4年度から	これまで
検査対象所属	全所属 ※対象を拡大	病院に出入りする所属
検査対象職員	前年度ワクチン接種完了者	前年度ワクチン接種完了者
	全所属職員のうち、当該年度希望者 ※ただし、令和3年度以降の検査でHBs抗体陽性になった者は、免疫獲得と確認されたため、対象外	対象所属の当該年度希望者 (前年度の検査結果は関係なし)

B型肝炎ワクチン接種対象基準

	令和4年度から	これまで
接種対象基準	検査結果が陰性でワクチン未接種 もしくは1シリーズ接種完了者	検査結果が陰性でワクチン接種を 希望した職員
<p>※1シリーズ(3回接種)後もHBs抗体が陰性だった場合、もう1シリーズのワクチン接種が推奨されます。2シリーズでも抗体が陽性にならなかった場合は、それ以上の追加接種での陽性化率は低くなるため、次年度より検査を実施しません。その場合は「ワクチン不応者」として、血液・体液暴露に対して厳重に注意してください。</p>		



令和3年度までは対象所属の希望者を実施していましたが、今後は、

- 抗原抗体検査で陽性になった場合
 - 2シリーズのワクチン接種をしてもHBs抗体が陽性にならなかった場合
- のいずれかに該当する職員は対象外となります。

ストレスチェックの結果について

今年度のストレスチェックは、初めてWEB方式を用いて7月30日から8月31日までの期間で実施しました。受検率は94.2%でしたが、未受検者の7割は医師(臨床系教員、研修医を含む)の方々でした。

高ストレス者は、2739名中433名(15.8%)で、2016年度にストレスチェックを始めて以降最も高くなっていました。職種別に評価すると、コメディカルスタッフや看護師などで高ストレス者の比率が高くなっていました。

高ストレス者が多い職種では、「仕事の量的負担」が重かったり、「仕事のコントロール度(裁量権)」が低い傾向を認めました。一方、多くの職種で「職場の支援」は全国平均より良好でした。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って、業務内容や日常生活にさまざまな変化が起こり、これまでとは異なるストレス要因が増えています。体調不良など気がかりなことがあれば、一人で悩むのではなく、健康管理センターにご相談ください。



	高ストレス者率 (%)	仕事の量的負担・コントロール度	上司・同僚の支援
標準値	10	※ 100	※ 100
奈良医大	15.8	110	94
コメディカル	19.9	111	103
看護師	18.7	116	91
事務職	15.6	101	101
医師	15.5	110	83
教員(臨床系)	11.2	111	92
教員(非臨床系)	10.4	104	94
教室職員	8.1	94	91
臨床研修医	3.1	103	86
看護補助員	2.3	105	105

※100は標準値

100を超えると健康問題が起きる可能性が徐々に高くなっていきます。

《 令和4年度からの電離放射線健康診断について 》

放射線業務に従事する職員は、ガラスバッジの新規登録時および6カ月毎に電離放射線健康診断を受ける必要があります。

令和4年度からは、附属病院で放射線業務に従事する職員に加えて、**総合研究棟のRI管理区域で研究に携わる職員も対象**になります。

この変更に伴って、電離放射線健康診断問診票と研究用RI教育訓練健康診断問診票の様式を統一します。

変更点をご理解いただき、ご協力をお願い致します。



《 Proselfから健診結果が発行できるようになりました! 》

本法人が実施している健康診断の結果は、一人ひとりに配付していますが、紛失等による再発行の依頼も多く寄せられています。

そのため、学内ストレージ「Proself」の個人別フォルダに各自の健診結果を保管することによって、健診結果が必要な際には、健康管理センターに再発行の依頼をすることなく、ご自分で迅速に印刷できるようになりました。

(従来どおり、健診終了後に紙ベースの健診結果は配付いたします。)

現在は、令和2年度の職員定期健康診断の結果を保管しています。

今後、抗体検査結果等へも順次拡大する予定です。

<参考>

Proselfへのアクセス <https://strg.narmed-u.ac.jp/>
(Kから始まる統合IDでログイン)



健康管理のポイント「高血圧の時に気をつける生活習慣」

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す圧力のことです。血圧の値は、心臓から送り出される血液量(心拍出量)と血管のしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。

正常血圧は、**収縮期血圧(上の血圧)が120mmHg未満、かつ拡張期血圧(下の血圧)が80 mmHg未満**の場合です。高血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合となります。高血圧は、動脈硬化をもたらし、脳出血、心筋梗塞、慢性腎臓病などの発症リスクとなるので、健康管理にとって重要な病態と言えます。

高血圧への対応は、薬物治療だけでなく、生活習慣の改善が必要となります。そのポイントは表に示す通りです。なかなか厳しいものもあるかとは思いますが、少しずつで良いので取り組んでみてください。

生活習慣のポイント	具体的な内容
減塩	食塩摂取量を6g/日 未満に
体重の管理	BMI(Body mass index)を 25.0kg/m ² 未満に
節酒	日本酒で1合、ビールで中瓶1本、ワインで2杯までに
運動	週180分以上の有酸素運動を習慣化
食事内容	野菜、果実、魚を多くした食生活に
禁煙	できれば受動喫煙も避けましょう
その他	ストレスの上手なコントロール



(「高血圧治療ガイドライン2019」から)