

健康管理センターだより そよ風



2023
vol.8
January

令和5年が幕を開けました。今年は『卯』年です。

うさぎは跳びはねる姿から飛躍することの象徴とされ、

卯年は「これまでの努力が花開き、実を結ぶ年」だと言われています。

コロナ禍を**びよん**と跳び越え、皆様にとって、大きく飛躍した

充実の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」その2
- 健康管理センターからのお願いとお知らせ
- ストレスチェックの結果
- 保健室のご紹介
- 公務災害・労働災害の状況
- 健康管理のポイント「良い睡眠をとれていますか」
- 令和5年度のB型肝炎抗原抗体検査及びワクチン接種の対象者



✿ 健康管理と「働き方改革」その2～医師の働き方改革は最重要課題です～✿

健康管理センター次長（人事課長）奥野 洋

「そよ風」Vol. 6冒頭において、健康管理と「働き方改革」には、「一人ひとりの意識改革が必要」と書かせていただきました。今回は、「働き方改革」の中で特に重要な課題とされる医師の働き方改革のお話です。

◎なぜ、医師の働き方改革が行われることとなったのか。

難しく書けば、「誰もが、心身の健康を維持しながらいきいきと医療に従事できる状況を実現⇒よりよい質の医療の提供へ」とか「良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制の確保を推進」となります。

もっと簡単に、わたくしの個人的な解釈で理由を言えば、「長時間労働が前提の職場は魅力がない、今後本学の発展に有用な人材が集まってこないのではないか」というものです。

◎一人ひとりの健康確保が、魅力ある職場づくりへつなげるように

今後、本学の医師労働時間短縮計画に基づき、長時間労働の医師に対し、健康確保措置（面接指導、連続勤務時間制限、勤務間インターバル規制等）を行っていくこととなります。長時間労働を是正し、空いた時間を個々の医師が自由に（家族と過ごす、趣味に没頭する、もちろん研究や自己研鑽にも）使えるようになり、その結果、「医大全体が魅力ある職場として未来永劫存在し続けられる」というサイクルになれば理想的と考えます。

これからも、職員同士、職種を超えて、協力し合いながら、働き方改革を進めていきたいと思います。

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を入ってすぐ左

- 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」でご確認ください。



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7月29日から8月31日の期間に実施し、**受検率は94.1%**でした。奈良医大全体の結果では、**高ストレス者率は15.1%**、**仕事の満足度は57%**で昨年度とほぼ同程度でした。

仕事のストレス状況を把握するため、集団分析結果は「仕事の負担」と「職場の支援」の2つで評価しています。

「仕事の負担」は「仕事の量的負担」と「仕事のコントロール度」、「職場の支援」は「上司の支援」と「同僚の支援」をストレス要因としてストレス度を算出(表1)し、定められた判定図から健康リスクを数値化します。

奈良医大では、「仕事の量的負担」と「仕事のコントロール度」の両方もが標準値よりも不良でした。職種別での高ストレス者率は、コメディカル、事務職、看護師の順に高く、この3職種が奈良医大の全体の高ストレス者率より高くなっていました。(表1、図1)

したがって、ストレス軽減のためには「仕事の量的負担」を減らし、「仕事のコントロール度」を高くするような業務改善に取り組むことが、奈良医大においては重要であると考えます。

高ストレス者に限らず、体調不良を感じる時は一人で抱え込まずに、健康管理センターへ相談にお越しください。

(表1) 職種別での高ストレス者率の高い順での健康リスクとストレス要因の結果

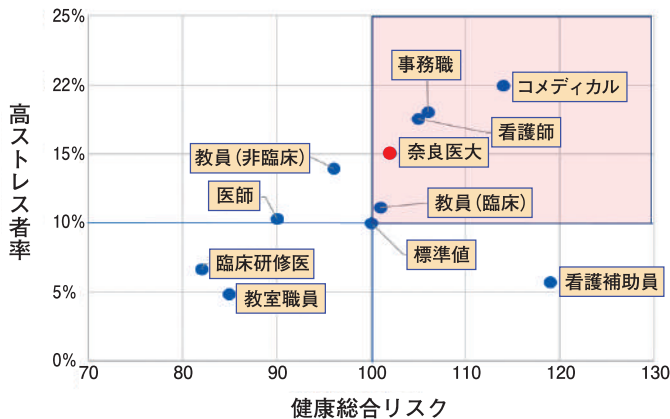
	高ストレス者率	総合健康リスク(※1)							仕事の満足度
		健康リスク(仕事の負担)(※1)	健康リスク(仕事の負担)(※1)		健康リスク(職場の支援)(※1)				
			仕事の量的負担(※2)	仕事のコントロール度(※3)	上司の支援(※3)	同僚の支援(※3)			
標準値	10%	100	100	7.6	7.9	100	6.9	8.1	—
コメディカル	19.9%	114	112	8.9	6.9	102	7.0	7.7	54%
事務職	18.0%	106	104	8.3	7.8	102	7.1	7.6	52%
看護師	17.6%	105	116	9.7	7.0	91	7.5	8.5	54%
奈良医大	15.1%	102	110	9.1	7.5	93	7.5	8.2	57%
教員(非臨床)	13.9%	96	103	9.4	8.9	94	7.6	8.0	66%
教員(臨床)	11.1%	101	111	9.9	7.9	91	7.7	8.2	63%
医師	10.3%	90	107	8.8	7.6	85	8.2	8.5	63%
臨床研修医	6.7%	82	101	6.9	7.1	82	8.0	9.0	68%
看護補助員	5.7%	119	109	8.4	7.0	110	6.9	7.0	52%
教室職員	5.0%	85	94	7.3	8.6	91	7.8	8.2	65%

(※1) 各健康リスク: 標準値100を越えると健康問題が起こる可能性が徐々に高くなっていきます。

(※2) 仕事の量的負担: 数値が標準値より大きい程、健康問題が起こる可能性が高くなります。

(※3) 仕事のコントロール度・上司の支援・同僚の支援: 数値が小さい程、健康問題が起こる可能性が高くなります。

(図1) 総合健康リスクと高ストレス者率のクロス集計



公務災害・労働災害の状況

奈良医大の公務災害・労働災害の主なものは、**感染に関する災害、転倒等による災害、通勤災害、患者さんからの暴力**となっています。

この中で転倒等による災害、通勤災害に対して、その原因を確認するため、産業医と衛生管理者が必要と判断した事例に対して、聴き取りや職場巡視を行い、**衛生委員会で報告し、再発防止策を審議**しています。昨年6月には、階段での転倒災害が多いことから、**総括安全衛生管理者と産業医の連名による注意喚起**を行いました。

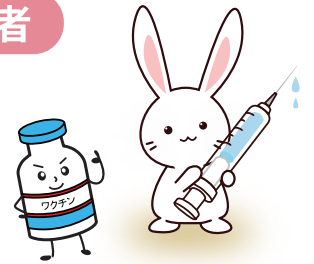
このほか、身近な対応として、被災者の勤務状況や身体状況の確認、階段への手すり設置の要望、トラテープによる注意喚起などを行い、職員の皆様が少しでも安心・安全に働ける職場となるよう努力しています。

皆様も日頃より、**身近な危険に気を付けるとともに、職場の安全対策を所属内で共有し、公務災害・労働災害の発生防止にご協力**をお願いします。



令和5年度のB型肝炎抗原抗体検査及びワクチン接種の対象者

B型肝炎抗原抗体検査及びワクチン接種対象者の基準を令和4年度より見直したことに伴い、令和5年度の対象者は下表のようになります。(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」に準拠しています。)



《B型肝炎抗原抗体検査対象基準》

検査対象所属	全所属
検査対象職員	前年度ワクチン接種完了者
	抗原抗体検査結果が法人にて把握できていない職員および令和3年度以降の検査でHBs抗体陰性となった職員(ワクチン接種を2シリーズ終えた者を除く) ※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るため、対象外

《B型肝炎ワクチン接種対象基準》

接種対象職員	令和5年度の検査結果が陰性の職員のうち、ワクチン接種を2シリーズ終えていない者
※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高くないため、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。	

★抗原抗体検査を受診し、自分の健康のため、また、B型肝炎の伝播を防ぐためにも、抗体価を把握し対策をとっておきましょう。全職員に推奨しています。

健康管理センターからのお願い

お願いします



健康管理のため提出いただきたいもの(特に重要なもの)、お問い合わせの多いもの、ご注意くださいことについて、再度のお願いとお知らせです。

電離放射線健康診断の問診票

大学・附属病院で放射線業務に従事する職員
⇒ガラスバッジ新規登録時および6か月毎(年2回)に提出してください。
《各所属に通知しますので、期限厳守で提出》

人間ドックや他院受診結果(コピー)

職員定期健康診断に代わり人間ドックや他院受診した職員(非常勤職員含む)
⇒健診結果受取り後、速やかにそのコピーを提出してください。《全ページをきれいにA4またはA3両面コピー》

事後報告書

各種健康診断結果の産業医判定が「要精査」「要治療」となった職員
⇒事後報告書の記載はご本人でも結構ですが、受診日、受診結果、受診病院名、診察医を必ず記載し提出してください。

4種(麻疹、風疹、水痘、ムンプス)ワクチン接種記録(コピー)

健康管理センター発行の「4種抗体検査結果とワクチン接種状況」にワクチン接種必要回数の記載がある職員
⇒任意(自費)接種した医療機関発行の証明書や、母子手帳のワクチン接種記録等のコピーを提出してください。

お知らせ

令和5年度 特定業務従事者健康診断について(放射線業務に従事する職員へのご案内)

令和5年度から上半期に実施する特定業務従事者健康診断は、深夜業務従事者、ホルムアルデヒド取扱者のほか、**放射線業務に従事する職員も対象**となります。

⇒放射線業務に従事する職員は、電離放射線健康診断に加え、特定業務従事者健康診断の受診が必要です。

詳細については、あらためてお知らせします。

保健室を利用してください

気軽にご利用ください!



保健室は、健康管理センターに併設されており、看護師、保健師が対応いたします。体調が悪いとき、ケガをしたときなどに活用してください。

休んでいただけるベッドもあり、少しですが家庭医薬品も常備しています。

直接来ていただいても構いませんが、事前に電話連絡していただくとありがたいです。

また、心身の健康に関する相談窓口にもなっています。健康相談やカウンセリングを希望される方は健康管理センターホームページの「予約申込書」に記入の上、センターに持参していただくか、お急ぎの時は直接お越しください。

2020年度から新型コロナウイルス感染症の症状がある方の保健室の利用を控えさせていただいております。そのため利用者数は激減しましたが、ワクチン接種が進み通常の活動に戻るのに伴って、急な体調不良やケガなどで保健室を利用される学生や職員の方も増えてきました。

体調不良やケガの状態により、保健室での対応が困難と判断しましたら、医療機関への案内もさせていただきます。



ハイ・チェッカー
簡易な呼吸機能測定器を常備しました

咳や痰が長く続く方、息切れを感じる方、特に喫煙されている方にお勧めしたい検査です。5分ほどでできますので是非お立ち寄りください。もちろん無料です。



健康管理のポイント! 『良い睡眠をとれていますか?』

日本人の5人に1人は「何らかの不眠がある」と言われています。不眠には、寝付きが悪い「入眠障害」、途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」、十分に寝た気がしない「熟眠障害」があります。不眠が1ヵ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下などの不調を伴う場合には「不眠症」と診断されます。不眠の原因は、騒音などの環境因子だけではなく、服用中の薬剤・嗜好品の影響や疾患の一症状のことがあり、ストレスも重要な要因です。

また慢性的な不眠は、生活習慣病の発症や悪化にも影響することが知られています。不眠によって発症リスクが、糖尿病は1.5倍、高血圧は2倍高くなると報告されています。

交代勤務やストレスを受けやすい業務に就いている大学・病院勤務者では、不眠のリスクが高いので注意が必要です。右には、安眠のためのコツとして紹介されているものを記載しています。参考にしてみてください。

- 寝る前にリラックスタイムをとる
- 自分流のストレス解消法をみつける
- 適度の運動をする
- 朝に太陽の光を浴びる
- 就寝・起床時間を一定にする
- 睡眠時間にはこだわり過ぎないようにする

