

健康管理センターだより そよ風

2024
vol.10
January

令和6年は『辰』年です。

辰を表す竜(龍)は、権力や繁栄の象徴のように言われることから、辰年は勢いや活気にあふれ、大きく成長していく年だとされています。

皆様の努力してきたことが大きな成果となって得られる年となることを心より願い、『そよ風』をお届けします。

本号の内容

- 「そよ風」vol.10を発行するにあたって
- 労働安全衛生法の新たな化学物質管理について
- 健康管理センター職員健康診断年間予定
- 健康管理のポイント「適正飲酒のすすめ」
- 医師の働き方改革（追加的健康確保措置について）



「そよ風」vol.10を発行するにあたって

平素は健康管理センターの活動にご協力を賜り、心から感謝申し上げます。健康管理センターのスタッフがそろい、現在の教育研修棟1階に部屋ができて今年度でちょうど10年目を迎えます。また、健康管理センターの情報紙「そよ風」も今回で10回目の発行となります。

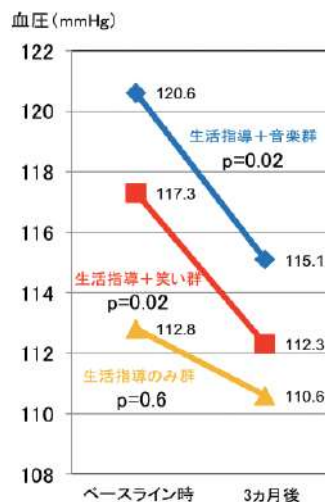
これまでに柘井副理事長と石飛看護部長から「私の健康法」について教えていただきました。そこで、今回は私が健康法の一つとして意識している「笑い」の効用について、少しでも考えてみたいと思います。

笑いに関する研究成果では、高血圧や糖尿病患者で笑いを増やすことによって血圧や血糖の値が改善することが報告されています(図)。また、笑いほうつ症状、不安、睡眠障害などの心理的健康状態にも良い影響を与えます。わが国の疫学研究では、週に1回以上声を出して笑う人に比べて笑わない人は死亡リスクが1.93倍高いことが示されています。そして、「おもしろいから笑う」場合だけでなく、体操として笑う「笑いヨガ」でもその効果を認めるといわれています(大平哲也、笑い学研究、2020)。

では、ご自身は最近笑っていますか？就学前の子供は1日300～400回笑うと言われています。一方、20～50歳の大人は10～15回、60歳以上になると2～5回しか笑っていないそうです。笑う機会に関する調査では、「家族や友人と話す時」、「テレビなどを観ている時」、「子や孫と接している時」などが多いことがわかっています。家族との団欒を大切にしたり、友人と会う時間を作ったり、社会活動に参加したりすることが、笑う機会につながると思います。

今年も健康に過ごすため、作り笑いでもいいのでしっかり笑うようにしましょう！

健康管理センター長
病院教授 古西 満



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@naramed-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」でご確認ください。

健康管理センター職員健康診断年間予定

	健康診断名	実施時期	対象者
一般健康診断	職員定期健康診断	1回/年 下半期	全職員（人間ドック、他院受診者を除く） ※非常勤職員含む
	特定業務従事者健康診断	2回/年 上半期・下半期	深夜業務従事者 ホルムアルデヒド取扱者（事前聞き取り調査から） 放射線業務従事者（研究含むガラスバッジ登録者）
	<p>* 定期健康診断に代えて、人間ドックや他院受診される方は、その結果を必ず提出してください。 （提出していただくことで定期健診を受けたこととなります）</p> <p>* 特定業務従事者健康診断の下半期は、職員定期健康診断に含めて実施します。 （定期健康診断の結果をもって特定業務従事者健康診断を受診したこととします）</p> <p>* 特定業務従事者健康診断の対象者で人間ドックや他院受診される方も、その結果を必ず提出してください。 （4月～9月受診分は上半期、10月～3月受診分は下半期として提出してください）</p>		
特殊健康診断	特定化学物質/有機溶剤等健康診断	2回/年 上半期・下半期	特定化学物質取扱者 有機溶剤取扱者
	電離放射線健康診断	新規登録時	新規の放射線業務従事者（研究含むガラスバッジ登録者）
		2回/年（上・下半期）	継続の放射線業務従事者（同上）
* 人間ドックや他院受診される方も、対象となる方は上記健診を受けていただきます。			
感染症検査	B型肝炎抗原抗体検査	1回/年 上半期	法人が抗体陽性を確認できていない者（ワクチン不応者除く） 前年度にB型肝炎ワクチンを接種した者
	4種抗体検査 （麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎）	2回/年 上半期・下半期	法人が抗体データを把握していない者
	結核T-スポット検査	1回/年 上半期	新規採用者で法人が抗体データを把握していない者 （希望者）
	C型肝炎抗体検査	1回/年 下半期	法人が抗体データを把握していない者で在職中1回 （人間ドック受診者を除く希望者）
<p>○医療関係者として院内感染対策の一環として実施しています。</p> <p>◀B型肝炎抗原抗体検査▶</p> <p>* ワクチン接種対象者は、抗体検査陰性者で、過去ワクチン接種2シリーズがまだの方及び未接種の方です。 * このうち希望者に対してワクチン接種を実施します。2シリーズ接種後も陽性化しない場合は「ワクチン不応者」として3シリーズ目は実施しません。血液・体液曝露に際しては厳重な対応と経過観察が必要となります。</p> <p>◀4種抗体検査▶</p> <p>* 提出された接種歴を参考に抗体検査や接種案内をします。 * 接種後は提出された接種証明書を接種記録としてデータ管理します。 接種証明書とは、1歳以上の記録で、母子手帳または医療機関が発行する証明書（接種日、ワクチンの種類、接種機関が記された接種時の問診票など）です。コピーをして提出してください。費用が発生する診断書は不要です。</p> <p>【対応フローチャート】</p> <pre> graph TD A["1歳以上で2回の接種歴が確認できる"] -- はい --> B["接種不要"] A -- いいえ --> C["1歳以上で1回の接種歴が確認できる"] C -- はい --> D["2回目を接種"] C -- いいえ --> E["1歳以上で全く接種歴の確認ができない"] E -- はい --> F["抗体検査"] F -- "抗体価陽性(+)" --> G["接種不要"] F -- "抗体価陽性(±)" --> H["1回接種"] F -- "抗体価陰性(-)" --> I["2回接種"] </pre> <p>※一般社団法人日本環境感染学会「医療関係者のためのワクチンガイドライン第3版」を基に作成</p>			

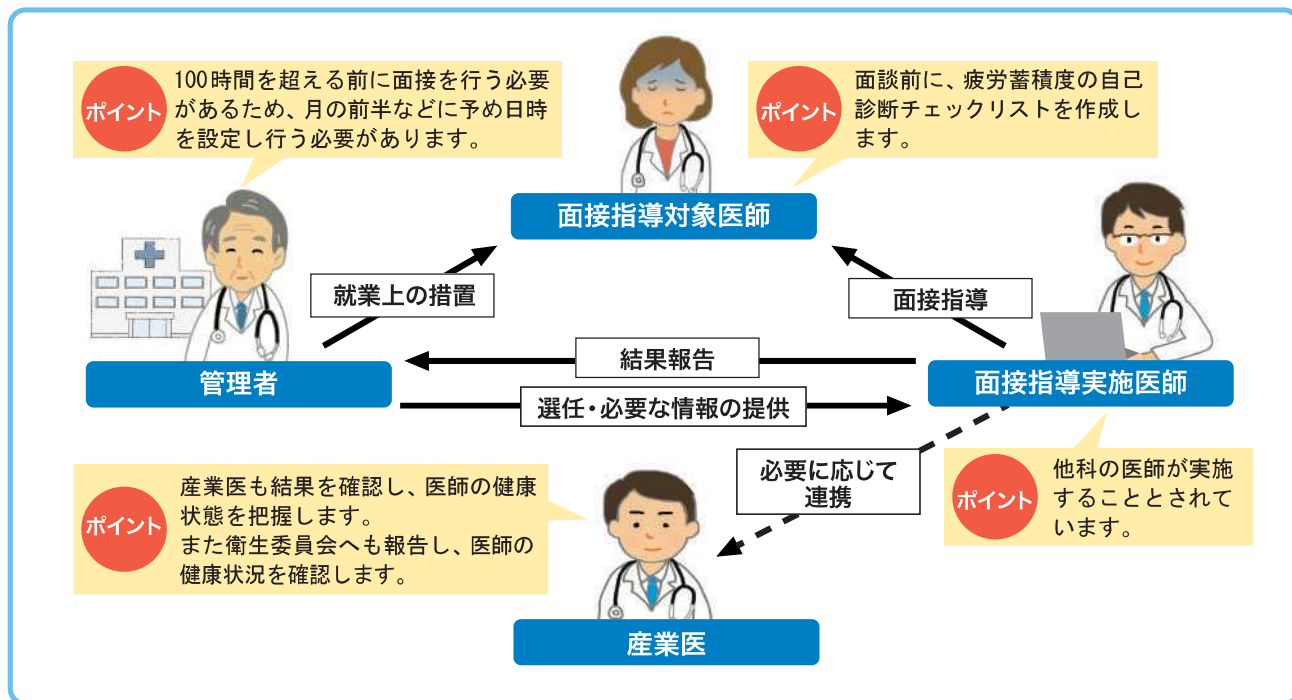
お願い

- 人間ドック等の受診結果を提出いただく際のお願いです。
A4またはA3両面コピーをして、表紙の右上に職員番号を記入してください。
- 事後報告書を提出してください。
健診結果とともに判定が『要精査』『要治療』の方には「事後報告書」を同封していますので、必ず医療機関を受診し、その結果をご自分で記載して健康管理センターに提出してください。
通院中の方はそのことを記載してください
- 健康診断結果は大切に保管してください。
個人に配付しました健診結果は大切に保管し、必要な時にはコピーして活用してください。
「職員定期健康診断の結果は各自の学内ストレージProselfから印刷できます」



医師の働き方改革(追加的健康確保措置について)

2024年4月から医師に対する労働時間の上限規制が適用されます。本学は特例水準（地域医療確保暫定特例水準、集中的技能向上水準）指定申請を行っており、本学の時間外及び外勤先での労働時間の通算時間数の上限が年間1860時間まで認められる見込みです。特例水準適用医師は、追加的健康確保措置として月100時間を超える前に面接指導を実施することが義務付けられており、勤務の状況、睡眠負債、疲労蓄積度、心身の状況等を確認し、必要に応じて就業上の措置を講じることで、やむを得ず長時間労働となる医師の健康を確保することが求められています。



上記の面接指導以外にも、勤務間インターバルの順守も重要です。夜勤明けは帰宅する体制に徐々に移行しつつありますが、診療科によっては体制整備が十分でない状況です。また宿日直許可を取得した診療科では明けに勤務や外勤があるため、宿日直時間中の呼出頻度を低く抑え、連続した休息が必ず取れるような体制づくりが必要です。

本学では年次有給休暇取得やタスクシフト/シェアによる多職種でのチーム医療体制を進める等、ワークライフバランスの取れた働き方ができる職場環境づくりに努めています。また各職員においても、過重労働による健康障害の防止のために健康診断の定期受診やメンタルヘルスケアなどのセルフケアも意識して行ってください。もし不調の兆候に気づいたら、早期に上司や同僚、健康管理センターへご相談ください。

勤務間インターバルを必ず守りましょう

・ 通常の日勤及び宿日直許可のある宿日直に従事する場合
→ 始業から**24時間以内に9時間の連続した休息時間**

・ 許可のない宿日直や夜勤に従事する場合
→ 始業から**46時間以内に18時間の連続した休息時間**

なお、臨床研修医は、始業から**48時間以内に24時間の連続した休息時間**



労働安全衛生法の新たな化学物質管理について

令和4年2月に労働安全衛生法施行令等が改正されました。

制度改正のポイントは、職員の健康を確保、維持するために職場の化学物質管理を広範な物質に拡大し、「物質ごとの個別規制」からリスクアセスメントを中心とした「自律的な管理」を基軸とする規制への移行を促進するものであり、令和6年4月より全面施行されることとなっています。現在、リスクアセスメント対象物は674物質ですが、今後約2900物質（さらに順次新たな物質を追加）と大幅に増加していく予定となっています。

自律的な管理とは、「化学物質管理者」を選任し、化学物質管理者は化学物質の管理に係る技術的事項の管理（薬品の表示及び通知に関する事項、リスクアセスメントの実施及び記録の保存、ばく露低減対策、労働災害発生時の対応、職員の教育等）の職務を担うことで、化学物質の自律的な管理を遂行できることを目指します。

化学物質を使用している所属は、新たな化学物質管理体制を順次整えていただきますようお願いいたします。

(参考)

■厚生労働省 HP 「化学物質による労働災害防止のための新たな規制について」

- 労働安全衛生法の新たな化学物質規制 労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令等の概要

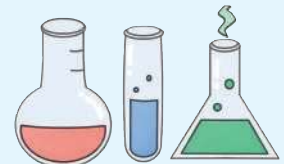
[001083280.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/content/001083280.pdf)

- 化学物質管理者講習テキスト

[001107730.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/content/001107730.pdf)

■一般社団法人 国立大学協会

[大学の自律的化学物質管理ガイドライン（第1版）令和5年3月 国立大学協会 \(janu.jp\)](https://www.janu.jp/)



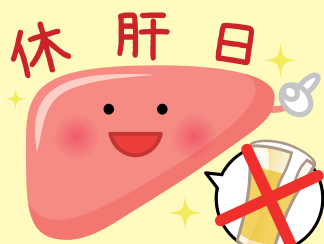
健康管理のポイント 「適正飲酒のすすめ」







忘年会や新年会で飲み過ぎませんでしたか？

お酒を適度に飲むことは健康に良いとされ、その効果としては、食欲を増進する効果、ストレスを和らげる効果、人間関係をスムーズにする効果などがあります。また、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増加させることも知られています。

では、適度に飲酒するということはどういうことでしょうか。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると1日あたり純アルコール量で20g程度であるとされています。飲物の種類別での該当量は下にお示しています。また、週2日はお酒を飲まない日をつくり、肝臓を休ませてあげてください。

そして何よりも大切なことは、楽しく飲むことです。



 ビール 中びん1本 (500ml) (アルコール度数5%)	 ウイスキー ダブル1杯 (60ml) (アルコール度数40%)	 日本酒 1合 (180ml) (アルコール度数15%)
 ワイン グラス2杯 (200ml) (アルコール度数12%)	 チューハイ 1缶 (350ml) (アルコール度数7%)	 焼酎 グラス1/2杯 (100ml) (アルコール度数25%)