

健康管理センターだより そよ風

2024
vol.11
July

今年の夏も暑くなると予想され、熱中症対策や大雨への備えが呼びかけられています。異常気象をもたらす自然の摂理に逆らうことは、個人の力では難しいですが、ご自分でできる暑さ対策で、この夏を乗り切りましょう。皆様の健康管理に少しでもお役に立てるよう、「そよ風」をお届けします。

本号の内容

- 総括安全衛生管理者のご紹介 ●スタッフ紹介 ●職員定期健康診断の結果
- ストレスチェックの結果 ●メンタルヘルス研修の実施報告
- センターからのお願い
- 健康管理のポイント「あなたは“腰痛”を経験したことがありますか？」



総括安全衛生管理者のご紹介

令和6年4月1日付け人事異動により、松山善之理事（総務・経営担当）が、総括安全衛生管理者に選任されました。

総括安全衛生管理者は、次の業務を総括管理すると規定されています。

- (1)職員の危険又は健康障害を防止するための措置に関する事
- (2)職員の安全又は衛生のための教育の実施に関する事
- (3)健康診断の実施その他健康管理に関する事
- (4)労働災害の原因の調査及び再発防止対策に関する事
- (5)その他職員の安全及び衛生に関する事

（公立大学法人奈良県立医科大学安全衛生管理規程第5条より）



松山 善之 理事

健康管理センタースタッフ紹介



健康管理センタースタッフ

(センター長・産業医)古西
(副センター長)山室 [精神医学兼務]
(保健師)前屋敷 (看護師)数中 (臨床検査技師)高田
(事務職員)三宅・森田・岡本

《新スタッフからひと言》

(山室) この度健康管理センターの副センター長に着任いたしました。精神科医として皆様の心身の健康を支えるため、誠心誠意努めて参ります。よろしくお願ひ申し上げます。

(数中) がん検診、針刺しなどの感染防止や看護師として保健室を担当しています。気軽にご相談ください。暑くなってきましたので、水分と塩分補給など体調管理にご注意ください。

兼務職員【人事課】

(課長・センター次長)森田
(課長補佐)和田 (係長)長谷川
(事務職員)松井・梅木・吉井
武居・徳田

兼務職員【教育支援課】

(係長)太田
(事務職員)高島・堀越

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

令和5年度 職員定期健康診断の結果

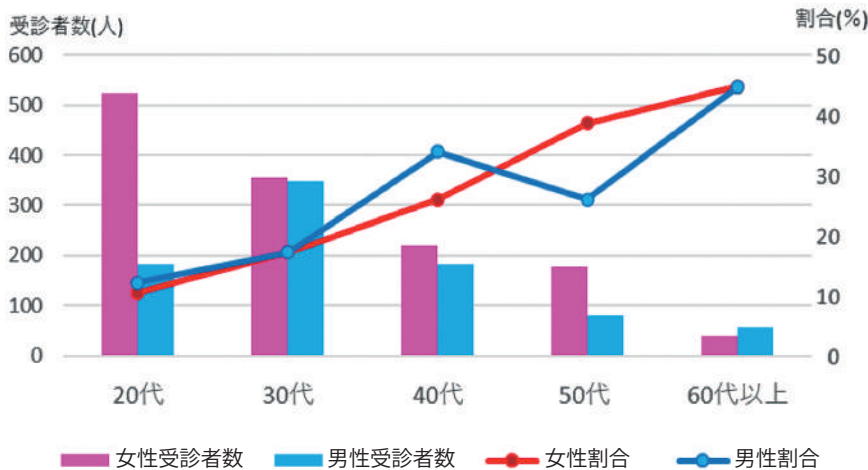
事業者（法人）には職員の健康診断を実施する義務があり、職員には健康診断を受診する義務があります。

（労働安全衛生法第66条）

令和5年度に実施した職員定期健康診断の男女別受診者数と総合判定結果は（表）のとおりで、年代別・男女別の受診者数と、「事後報告書」の提出が必要な要精査・要治療判定となった方の割合は（図1）のとおりとなっており、要精査・要治療判定となった方の割合は、男女とも年代を追うごとに高くなる傾向にあります。



（図1）年代別男女別受診者数と要精査・要治療判定割合



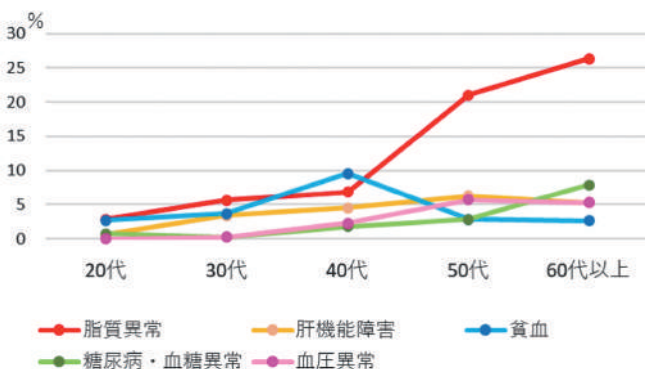
（表）男女別受診者数と総合判定結果（人）

	女性	男性
異常なし	330 (25.2%)	195 (22.9%)
要観察	724 (55.2%)	466 (54.8%)
要精査	196 (14.9%)	159 (18.7%)
要治療	62 (4.7%)	31 (3.6%)
受診者計	1312	851

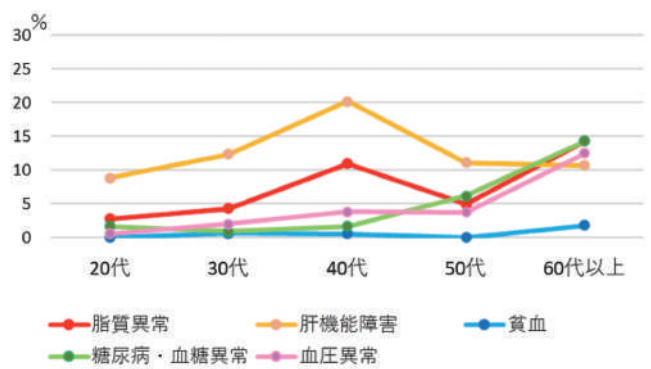
要精査・要治療の判定を受けた項目は多い順に、脂質異常149人、肝機能障害149人、貧血58人、糖尿病・血糖異常39人、血圧異常33人でした。

これを男女別で年代別に受診者に占める割合として表示すると（図2、図3）のとおりです。

（図2）年代別 要治療・要精査項目別比較（女性）



（図3）年代別 要治療・要精査項目別比較（男性）



女性では、年代を追うごとに脂質異常が増加傾向です。また、40代で貧血の割合が他の年代に比べ高くなっています。

男性では、糖尿病・血糖異常、血圧異常の割合が、年代を追うごとに増加しています。また、40代での肝機能障害の割合が他の年代に比べ高くなっています。

職員の皆様には、健康診断を受けるだけでなく、その結果を活用し、特に要治療・要精査判定の方は必ず事後受診し、健康維持に努めていただきたいと思います。
★事後受診されましたら、その結果（事後報告書）を健康管理センターへ提出してください。



令和5年度 ストレスチェックの結果

今年度も10月に実施する予定ですので、ご自身のストレス状況の確認にご活用ください。



昨年度のストレスチェックは10月2日から10月31日の期間に実施し、受験率は95.4%でした。
奈良医大全体の高ストレス者率はこれまでで最も高く16.7%となりました。集団分析結果は、全体では昨年度と同様に「仕事の負担」が標準値より不良でした。職種別では、コメディカル、看護補助員が「仕事の負担」「職場の支援」の両方で不良となっており、看護師は「仕事の負担」、事務職は「職場の支援」が不良という結果でした。

これらの職種は高ストレス者率も高く、さらに昨年度よりも悪化しているため、それぞれの要因に対して業務改善に取り組むことが重要であると考えます。高ストレス者と判定された方には、産業医との面談を申し込みしていただけますが、令和5年度は、これまでの半分程の申し込みしかありませんでした。

高ストレス者と判定された方、体調不良を感じる方は、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。また、所属長による各所属での改善対策についての相談も健康管理センター（産業医）へご連絡ください。

■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集団分析結果

	高ストレス者数	高ストレス者率			総合健康リスク※1)						
		R5	昨年度との比較	R4	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%		10%	100	100	8.7	7.9	100	7.5	8.1
奈良医大全体	464	16.7%	↑	15.1%	104	108	9.2	7.4	97	7.6	8.3
コメディカル	84	23.1%	↑	19.9%	117	113	9.1	6.8	104	7.2	8.0
看護補助員	7	21.2%	↑	5.7%	128	110	9.0	7.0	117	6.8	7.2
看護師	210	19.9%	↑	17.6%	114	119	9.8	6.9	96	7.5	8.4
事務職	72	19.2%	↑	18.0%	103	98	8.3	7.8	106	7.2	7.7
教員(非臨床)	14	11.3%	↓	13.9%	95	96	9.2	8.8	99	7.7	8.0
医師	36	10.9%	↑	10.3%	88	103	9.0	7.7	86	8.3	8.8
教員(臨床)	27	10.5%	↓	11.1%	106	109	9.9	8.0	98	7.6	8.2
教室職員	10	6.1%	↑	5.0%	82	85	7.5	8.7	97	7.8	8.1
臨床研修医	4	5.3%	↓	6.7%	79	93	7.2	7.4	86	8.0	9.0

- ※1)各健康リスク:標準値100を超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。

標準値より健康リスクが高い数値を黄色で表示しています。

令和5年度 メンタルヘルス研修実施報告 (人事課からの報告)

- ・実施期間:令和5年12月~令和6年3月
- ・テーマ:「15分でわかるセルフケア」
- ・受講者数:2,451名



令和5年度メンタルヘルス研修では、ストレスへの気づきやストレスとの付き合い方などの基礎知識を学んでもらうことをテーマにe-ラーニングにて実施しました。

メンタルヘルス不調とは、厚生労働省の指針によると「精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある精神および行動上の問題を幅広く含むもの」のことで、誰にでも起こり得る問題です。

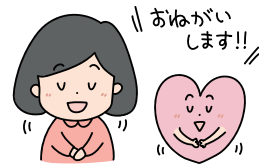
厚生労働省管轄のWEBサイト「こころの耳」には、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口が提供されています。当WEBサイトや健康管理センター実施のストレスチェック等を活用しながら、セルフケアを行ってください。

★「こころの耳」へのアクセスはこちら▶▶▶

直近3年間の受講率



健康管理センターからのお願い



■がん検診を受けましょう

健康管理センターでは、各種がん検診（婦人科（子宮頸がん、乳がん）、大腸がん、胃がん）を実施しています。

このうち、子宮頸がんは20～30代が発症のピークとなっていますが、当センターでの20代の受診率は20%前後で決して高くないのが現状です。子宮頸がん検査は満20歳以上の女性を受診対象としていますので、進んで受診しましょう。

婦人科検診は、奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）と平成記念病院の2か所で受診できます。（婦人科検診希望者の募集は、毎年6月頃に行います）

■人間ドック、他院受診の結果を提出してください

定期健康診断は全職員（非常勤職員含む）に受診義務があり、「病院機能評価」においても受診結果の把握を徹底するよう求められています。

定期健康診断に代えて人間ドックや他院受診される場合、その受診結果の写しを健康管理センターに必ず提出してください。

■電離放射線健康診断のご案内

放射線業務に従事する職員（病院及び研究業務）は、年2回の電離放射線健康診断が必要です。

新規採用時、配置替えの際、育休明け等の場合には新規扱いとなり、血液検査（白血球分類を含む一般血液検査）と皮膚検査を受診していただきます。

健康管理センターから血液検査の案内や「放射線関係健康診断問診票」の配付があれば、速やかに受診または提出をお願いします。



■4種（麻疹、風疹、水痘、ムンプス）ワクチン接種記録を提出してください

健康管理センターが発行する「4種抗体検査結果とワクチン接種状況」のワクチン接種必要回数に0以外の記載がある職員は、任意接種（自費）した医療機関発行の接種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。



健康管理のポイント「あなたは“腰痛”を経験したことがありますか？」

腰痛とは、腰からお尻にかけての痛みや張りといった不快な症状の総称です。日本人の80%が生涯で一度は腰痛を経験し、25%はそのために仕事を休んでいます。腰痛には1か月以内に治まる「急性腰痛」と3か月以上持続する「慢性腰痛」とがあり、慢性腰痛の70%では出勤していても普段通りに仕事ができないことがわかっています。腰痛はメンタル不調などと並び、労働損失をもたらす重要な症状の一つとなっています。

また、腰痛には椎間板ヘルニアのように原因がはっきりしている「特異的腰痛」と原因がはっきりしない「非特異的腰痛」があり、85%は非特異的腰痛と言われています。しかし、それは専門医の診断を受けて初めてはっきりすることなので、状況に応じて受診するようにしてください。

現在では腰痛があっても安静は最小限にして、早期から徐々に活動することが推奨されています。腰痛体操もいろいろありますが、図に示すものは簡単に行えるものなので、勤務の合間にも実施してみてください。また、勤務では重い物の持ち上げ方やデスクワーク時の座り方などに注意をして、腰痛の発症を予防しましょう。



図：腰痛体操の一例「これだけ体操」