



2016.4 No.15

産業医大通信

U O E H

産業医科大学通信

University of Occupational and
Environmental Health, Japan

学校法人 産業医科大学 広報企画室
〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

TEL 093-603-1611 (代表)

<http://www.uoeh-u.ac.jp/>

2016年4月20日発行 (隔月20日発行)

◆職業性腰痛の予防

◆ストレスチェック制度について



Contents

◆職業性腰痛の予防

◆ストレスチェック制度について

掲載記事等の紹介 (3/19 毎日新聞)

報道機関で紹介された
産業医科大学 (H28.2/10~H28.4/5)

大学病院・若松病院
診療内容の変更についてお知らせ

大学病院 四肢外傷センター設置
のお知らせ

若松病院 人工透析開始のご案内

患者様からいただく
「よくあるご質問」



産業医科大学
モバイルサイト
こちらから!
<http://www.uoeh-u.ac.jp/>



大学のある北九州の風景 (小倉城勝山公園)

職業性腰痛の予防

リハビリテーション科 診療科長（リハビリテーション医学 教授） 佐伯 寛

はじめに

筆者は日常の診療の中で腰痛診療にも当たっています。以前、産業医として従業員約3千名の非鉄金属製造事業所で腰痛健康診断および腰痛対策に従事し、現在も海上保安部巡視艇乗組員の腰痛健診に引き続きあたっています。腰痛に関しては年齢を問わず、ほとんどの方が経験されていると思います。ここでは、普段の仕事と関係が深い腰痛－職業性腰痛－を取り上げその予防法を中心に解説します。

職業性腰痛とは

職業性腰痛は業務に起因して生じるため業務上腰痛とも呼ばれ、災害性腰痛と非災害性腰痛に区分されます。災害性腰痛は業務上の負傷に起因する疾病にあたり、重量物運搬中の転倒や腰部への予想以上の過重な負荷などにより突然発症する場合を指します。一方、非災害性腰痛は、災害性の原因によらないものであり、いわゆる長時間の作業負荷によって生じる慢性腰痛が該当します。一般就業者が日常抱えている疲労性、慢性腰痛の大部分は「作業関連疾患（作業関連性腰痛）」とも呼ばれています。

職業性腰痛の現状

職業性腰痛の発生件数は年間約5千件、業務上疾病全体の6割を占めます。職業性腰痛の発生業種は多岐にわたり、製造業に多いものの、医療・看護・介護、清掃や調理労働などでも職業性腰痛は多発しています。労働態様や雇用条件が多様化し、就業者の体力や熟練度などの職業適性も従前とは大きく変化している今日では、腰痛リスク職種や職場を特定のものに限定することができなくなっています。

腰痛の時間別発生状況を見ると、始業時間の多い午前8時～午前11時の午前中の3時間に全体の4割が集中しており、曜日別には、月曜日に多く発生し、火曜日がこれにつぐなど週初めに多発する傾向がみられます。これは、始業時や休日明けには、筋活動に対する備えが低下していることなどにより、腰痛が発生しやすいためです。腰痛の発生した時の作業状況として、不自然な姿勢をとったことが原因となったことが半数以上を占め、共同作業に比べ圧倒的に単独作業時に発生する割合が多くみられます。発症年齢に差はなく、男性が女性の約4倍多く発生し、経験年数では全件数の6割が5年未満の比較的経験の浅い人に発生しています。職業性腰痛による休職者は20%で、腰痛症による就業者の休業や活動性の衰退による生産能力の低下の問題は、職業性腰痛が一個人の医学的な問題であるばかりでなく、社会・経済的にも深刻な影響を与えています。

職業性腰痛の予防と管理

科学的エビデンスが認められた職業性腰痛に対するプログラムは「運動」と「治療介入」に留まっている現状にあります。そのため、現場では職業性腰痛の予防のガイドライン「職場における腰痛予防対策指針」に沿った包括的な対策－作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育－が実施されています。個々の労働衛生管理についてはここでは詳細には触れませんが、予防には「自己管理」が極めて重要です。例えば、上述した「週の初め、始業開始後は腰を痛めやすい。単独介護のときに腰痛を起こしやすい」ということを頭に入れておくだけでも、危険予知の観点から予防に役立ちます。適正な体重を維持し、運動により筋力や柔軟性低下を防ぐことが必要です。



運 動

職業性腰痛の予防に最も有効であるとされている「運動」を取り上げます。毎日のラジオ体操や日常のウォーキングなども筋力や体幹の柔軟性を維持することで腰痛予防に役立ちます。腰痛体操と呼ばれるものはここでは取り上げませんが、家庭や職場で簡単にできるものを紹介します。仕事などの合間に下記の①～④(写真)の運動を10分程度で実施してみてください。身体を動かすことで筋肉の血流も増え柔軟性が増すとともに、リフレッシュ効果もあり

ます。しかし、急性腰痛症、3カ月以上続く頑固な腰痛、下肢のしびれや麻痺・排尿障害などの合併があれば、運動より先に整形外科などの専門科を受診することをお勧めします。

おわりに

職業性腰痛は「予防」が第一であり、日々の運動は予防に効果的です。ここに紹介した運動はその一部で、他にも様々な運動や体操があります。可能な範囲で継続してみてください。



①



②



③



④

①膝の屈伸：椅子に座ったまま片足ずつ膝を伸ばして5秒保持し、おろします。

左右交互に10回ずつ計20実施します。

②片脚起立：片足ずつ30秒～1分間片脚で起立位を保ちます。転倒しないよう壁や机を手で支えます。左右1回ずつ実施します。

③スクワット：椅子からの立ち上がり動作です(10回)。慣れるまでは、手で膝を支えておきます。

④腕立て・背伸び：1分間机に手をついて上半身を支えます。同時に背伸び動作を10回程度繰り返します。

ストレスチェック制度について

産業生態科学研究所 精神保健学 教授 廣 尚典

平成26年6月の労働安全衛生法改正により、ストレスチェック制度の実施が事業者に義務づけられ、平成27年12月に施行されました。ストレスチェック制度は、質問紙（アンケート用紙）によるストレスチェックの実施と結果の返却、その結果高ストレスと判断された労働者に対する医師による面接指導の勧奨と実施からなります。医師の面接指導の結果、必要に応じて、専門医への受診勧奨や就業面の配慮が行われることにもなっています。これらの実施費用は、事業者が負担します。（図1）

ストレスチェック制度は、メンタルヘルス不調の一次予防（未然防止）を目的としています。メンタルヘルス不調とは、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」の中で定義されている用語で、心の病気だけでなく、ストレスや悩み、不安などが高まって、仕事や家庭生活などに影響をきたす可能性のある状態をも含むものです。すなわち、本制度は、特定の心の病気を発見するためではなく、精神的健康の保持増進を図るための取り組みと言えます。健康障害の発見を目的とする健康診断とは異なるものであり、明確に区別されなければなりません。

ストレスチェックの対象者は、健康診断と同じです。ただ、労働者側に受検義務まではありません。厚生労働省は、既に心の病気によって専門医にかかっている者まで受検を強要することはできないとしながらも、できるだけ多くの受検を呼び掛けています。また、それが実現しやすくなるように、受検者の個人結果などに関する情報管理を非常に厳格に規定しています。医師による面接指導も同様です。高ストレス者と判定され、勧奨されても、希望を申し出なければ、それを受ける義務までは生じません。けれども、高ストレス者が、医師の面接指導を希望しないからといって放置されないように、気楽に相談できる窓口を設けるようにも求められています。

ストレスチェックの内容については、「ストレス反応（自覚症状）」、「仕事のストレス要因」「職場の支援」の3領域の項目を含む必要があるとされています。「仕事のストレス要因」が強いことと「職場の支援」が少ないことは、ストレスを高める危険因子と言えます。そのため、医師による面接指導の対象者としては、「ストレス反応」が非常に強いのか、「ストレス反応」がある程度強く、「ストレス要因」が大きく「周囲のサポート」が少ない者を選定するよう推奨されています。心の病気（例えばうつ病）のスクリーニングテストの類は、ストレスチェックの項目とはみなせません。そうしたスクリーニングテストには、「仕事のストレス要因」や「職場の支援」に関する項目が含まれていないからです。厚生労働省は、「職業性ストレス簡易調査票」を用いることを推奨しています。この調査票は、57項目の簡単な質問からなり、5～10分程度で回答を終え



図1 ストレスチェック制度の概要(流れ図)

「遅滞なく」= 結果出力後速やかに

「遅滞なく」= 概ね1月以内

「遅滞なく」= 概ね1月以内

「遅滞なく」= 概ね1月以内

※緊急に就業上の措置を講ずる必要がある場合には、可能な限り速やかに



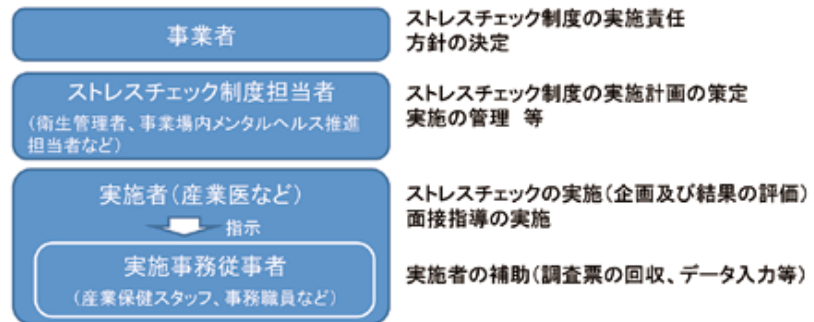
ることができます。わが国の公的研究で開発されたもので著作権がかかっておらず、既に多くの大企業などで有効活用されている実績があり、データも蓄積されているという強みもあります。

ストレスチェックの結果を集団分析して、職場環境改善（働きやすい職場づくり）を推進することも、事業者の努力義務とされました。

「義務」にはなりませんでしたが、できるだけ行いたい重要な取り組みと言えます。職務内容や指示命令などの面から一括りにできる職場単位ごとにストレスチェックの結果を集計し、ストレス度やストレス要因の特徴を明らかにしたうえで、改善に向けた取り組みを行うのです。ストレスチェックの個人結果は本人にしか通知されず、他人がみることはできませんが、この集団分析の結果は事業者が確認できることになっています。

ストレスチェック制度には、実施者という担当者が設定されています。実施者は、本制度に関する実務、すなわち調査票の選定、ストレスの程度の評価方法および高ストレス者の選定基準の決定、医師による面接指導の対象者の確認などに関わります。実施者となりえるのは、医師、保健師および一定の研修を履修した看護師、精神保健福祉士です。実施者は、複数名であっても構いません。例えば、ストレスチェックの実施を外部の機関（健診機関など）に委託をする場合には、健診機関に所属する保健師に共同実施者になってもらい、当該事業場の産業医が実施代表者の役割を担うといった体制が考えられます。（図2）

最後に、もうひとつ大切なことを述べておきます。

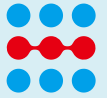


※事業場内メンタルヘルス推進担当者とは、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」で、選任が求められている心の健康づくり活動における実務の要となる者

図2 ストレスチェック制度の実施体制

ストレスチェック制度は、職場で行われるべきメンタルヘルス対策の一部だということです。本制度を行うだけでは、労働者の心の健康問題が劇的に改善されることは期待できません。職場では、上述した職場環境改善、相談室などの設置、管理監督者教育、心の病気で休業した者がうまく職場復帰できるための仕組みづくりなどが行われる必要があります。心の健康問題についての誤った考え方や偏見の類を払拭して、ストレスや悩みなどをフランクに語り合えるような職場の風土を形成することは、もっと重要です。これらが適切に推進されてこそ、ストレスチェック制度が活きてくると言えましょう。

職場における心の健康づくりの全般的な進め方については、「労働者の心の保持増進のための指針」で示されています。産業医や産業看護職でなくても、職場の健康問題に関わる人には、ぜひ目を通していただきたいと思います。また、厚生労働省は、インターネット上に「こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）」を公開しています。ここでは、働く人の心の健康に関する様々な情報を入手できます。まだアクセスされたことのない方は、一度閲覧することをお勧めします。



平成28年3月19日(土) 毎日新聞 朝刊25面(地域面)

講演と討論会「私が、がんになったら？」 治療と仕事の両立紹介

産業医科大学

(記事掲載許諾期限切れのため、記事を削除しています。)

報道機関で紹介された産業医科大学

本学ホームページにも最新情報を掲載しています。[産業医大 報道]で検索して下さい。(TOP→報道機関への出演・掲載)

〈平成28年2月10日(水)～平成28年4月5日(火)〉 (広告、開催案内等の記事除く)

日 時	媒 体 名	内 容			所 属	氏 名
2月10日号	週刊朝日MOOK	「手術数でわかる いい病院2016」 2014年実績から ・脳腫瘍手術 ・肺がん手術 ・乳がん手術 ・食道がん手術 ・胃がん手術 ・がん放射線治療 ・抗がん剤治療 ・網膜硝子体手術 ・女性の良性疾患手術 ・手術数(近隣病院)			産業医科大学病院	
2月13日(土) 18:30～	TVQ「土曜の夜は! おとななテレビ」	コンナとごドリル 本学全般の紹介と国際交流センターの産業 医学セミナーの様子など			産業医科大学	
2月15日号	A E R A	産業医が見た「うつ職場のリアル」本学卒業 生産業医(大室正志氏)の出身校として紹介			産業医科大学	
2月16日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく 答える患者塾「肥満は 立派な病気です<中 >・<下>」の出席者 として	第2内科学	尾辻 豊	産業医臨床研修等指導教員	森田恵美子
			第1外科学	平田 敬治	医学部生4年次	吉村 明訓
2月23日(火)			小児科学	山本 幸代	医学部生3年次	富倉 彩加
		産業医実務研修センター	國枝 佳佑			
2月18日発行	読売新聞社 病院の 実力 2016総合編	5大がん がん拠点病院 最新データ(2014年治療実績から)			産業医科大学病院	
2月18日(木)	産 経 新 聞	「北九州市国家戦略特区」に関連し、介護現場 での作業分析について			産業医科大学	
2月26日(金)	西日本新聞別刷 トップクリエ	日本型薬膳を提唱			健康予防食科学研究室 (寄附講座)	徳井 教孝
2月28日(日)	日 本 経 済 新 聞	膀胱がん治療の実力病院としての掲載			泌尿器科	
2月28日(日)	毎日新聞(東播版)	加古川で開催された禁煙・防煙フォーラムで の講演内容の紹介			健康開発科学	大和 浩
2月29日(月)	神戸新聞(東播版)					
3月1日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える患者塾「老後は どこで暮らすのがいい?<上>・<下>」の 出席者として			第1外科学	平田 敬治
3月8日(火)						
3月6日(日)	読 売 新 聞	病院の実力 C型肝炎治療実績			産業医科大学病院	
3月6日(日)	伊勢新聞、茨城新聞、東奥日報、デー リー東北、岩手日報、秋田魁新報、山 梨日日新聞、福井新聞、千葉日報、上 毛新聞、下野新聞、神奈川新聞、静岡 新聞、北国新聞、富山新聞、北日本新 聞、山陽新聞、山陰中央新報、日本海 新聞、愛媛新聞、熊本日日新聞、長崎 新聞、大分合同新聞、沖縄タイムス	もみ殻発電で発がん物質に 関連して コメント			呼吸病態学	森本 泰夫
3月11日号	週 刊 朝 日	「医学部を解剖する」医学部の偏差値、 学費、医師国家試験合格率ほか			産業医科大学	
3月19日号	週刊ダイヤモンド	全国病院改革ランキング			産業医科大学病院	
3月19日(土)	毎 日 新 聞	講演と討論会「私が、がんになったら?」治療 と仕事の両立紹介			産業医科大学	
3月29日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える患者塾 「形成外科の仕事<上>・<中>」			形成外科	安田 浩
4月5日(火)						
3月29日(火)	L a o N e w s A g e n c y	ラオス労働社会福祉省がWHOと連携して開 催した会議に関連し、ラオス国内の法令の草 案を作成するために専門家として出席			環境疫学	高橋 謙
4月3日(日)	読 売 新 聞	病院の実力 眼科の治療実績			産業医科大学病院	

大学病院・若松病院 診療内容の変更についてお知らせ

4月1日付けで大学病院に四肢外傷センターを設置しました。

診療内容

四肢の外傷性疾患（骨折・脱臼、筋・腱損傷、靱帯損傷、神経・血管損傷など）の受け入れを円滑に行うとともに、受傷後早期に適切な治療を行い、良好な機能回復と早期の社会復帰を実現する外傷疾患専門診療ユニット。

特色

整形外科、救急科、放射線科、リハビリテーション科の各領域の専門医が常駐しており、合同で診断および治療が行える体制が整っています。

若松病院 人工透析開始のご案内

若松病院3階に透析室(10床)を設置し、5月から外来維持透析を開始する予定ですのでご案内いたします。

患者様からいただく「よくあるご質問」

患者様からいただく「よくあるご質問」については、大学病院ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

例) ご質問：病気や費用のことなど、不安なことを相談できる相談窓口はありますか？

回 答：相談窓口には、患者相談窓口、在宅医療支援室、がん相談支援センター、アスベスト相談窓口があります。



こちらから

本誌にかかるご意見等につきましては、uoehnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp までお寄せください。

「産業医大通信」は産業医科大学 web サイトでもご覧いただくことができます。

次号は 2016 年 6 月発行予定です。(本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。)