



《熊本産業保健総合支援センターメールマガジン》

第209号(令和5年4月3日)



《コンテンツ》

◇産業保健研修会について

◇いろいろなお知らせ

1. 地域産業保健センターのご案内

◇主な行政の動き

【厚生労働省】

1. 全国労働衛生週間のスローガンの募集について
2. 第153回労働政策審議会安全衛生分科会（資料）
3. 令和5年3月労働安全衛生法施行令及び労働安全衛生法関係手数料令の一部を改正する政令等（防毒機能を有する電動ファン付き呼吸用保護具関係）

【熊本県】

1. 第3期熊本県自殺対策推進計画の策定について

【熊本市】

1. 【募集】20歳～69歳の皆さん 成人歯科実態調査（歯科健診）にご協力ください

【熊本障害者職業センター】

1. リワーク支援説明会のご案内

◇労災疾病等医学研究普及サイトのご案内
「アスベスト」

◇コラム1「変わらないこと」

◇コラム2「Chat GPT 相談室」

◇編集後記

◇ 産業保健研修会について

前号に掲載しましたが、令和5年度産業保健研修会は現在計画策定中です。

改めて、ホームページメールマガジン等でご案内いたします。



いろいろなお知らせ

1. 地域産業保健センターのご案内

地域窓口（地域産業保健センター）は、労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や労働者に対して、次の事業を原則として無料で提供しています。

※地域産業保健センターをご利用できない場合は、本社・支店等の産業医、お近くの医療機関、健診機関、当センターホームページに掲載している産業医の先生方にご相談し、ご協力が得られないかご確認ください。

- (1) 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- (2) 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- (3) ストレスチェックに係る高ストレス者や長時間労働者に対する面接指導
- (4) 個別訪問による産業保健指導の実施
- (5) その他 労働者の健康管理や産業保健に関するご相談を受け付けています。

<https://www.kumamotos.johas.go.jp/areamed.shtml>

- ・阿蘇地域産業保健センター
Tel 0967-34-1177 Fax 0967-34-1619
- ・有明地域産業保健センター
Tel 0968-72-3050 Fax 0968-82-8844
- ・天草地域産業保健センター
Tel 0969-25-1236 Fax 0969-24-4126
- ・菊池鹿本地域産業保健センター
Tel 0968-23-1210 Fax 0968-23-1211
- ・熊本地域産業保健センター
Tel 096-366-6788 Fax 096-366-6788
- ・人吉球磨地域産業保健センター
Tel 0966-22-3059 Fax 0966-22-3059
- ・八代水俣地域産業保健センター
Tel 0965-39-9531 Fax 0965-39-9532



主な行政の動き

【厚生労働省】

1. 全国労働衛生週間のスローガンの募集について

多くの方に「労働衛生」についての意識を深めていただくために、毎年10月に行われている全国労働衛生週間のスローガンを募集します。
<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230323170456.html>

2. 第153回労働政策審議会安全衛生分科会（資料）

令和5年3月28日（火）13:00～15:00に開催された第153回労働政策審議会安全衛生分科会の資料が、厚生労働省のホームページに掲載されました。
<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230328164235.html>

3. 令和5年3月労働安全衛生法施行令及び労働安全衛生法関係手数料令の一部を改正する政令等（防毒機能を有する電動ファン付き呼吸用保護具

関係)

防毒機能を有する電動ファン付き呼吸用保護具が型式検定等の対象機会に追加されます！

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230328165639.html>

【熊本県】

1. 第3期熊本県自殺対策推進計画の策定について

誰も自殺に追い込まれることのない「支え合う熊本」の実現をめざす（基本理念）

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230328155026.html>

【熊本市】

1. 【募集】20歳～69歳の皆さん 成人歯科実態調査（歯科健診）にご協力ください

熊本市からのご案内

令和5年度熊本市成人歯科実態調査（歯科健康診査）

熊本市では成人期の皆さんの歯と口腔の状態を把握する歯科実態調査を行います。

調査結果は、「熊本市歯科保健基本計画」をはじめ、今後の歯科保健推進のための大切な基礎資料となります。本調査にご協力いただける方を募集します。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230329144342.html>

【熊本障害者職業センター】

1. リワーク支援説明会のご案内

熊本障害者職業センターでは、うつ病などで休職している方のスムーズな復職に向けて、リワーク支援を行っています。

「職場からリワークを勧められたけど何をするか分からない」

「休職している社員にどのように勧めたらよいか分からない」という方に、リワーク支援の利用方法や支援の流れ、プログラムの内容等をご紹介します。

詳細・お申し込みは以下のリンクから。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20220726134352.html>



労災疾病等医学研究普及サイトのご案内

「アスベスト」

近年、アスベスト（石綿）関連疾患の労災認定件数は毎年1,000件前後となっていますが、その中には他の疾患との鑑別が困難なものや診断方法が特殊なものがあり、申請から認定までに時間を要するものも少なくありません。こうした診断方法が難しいアスベスト関連疾患について、明確かつ簡易な診断方法・指標を確立し、より適切な治療・予防に役立てることを目的として、当機構では長年アスベスト関連疾患の診断等についての研究を行っています。

例えば、胸膜中皮腫は、他のアスベスト関連疾患との鑑別が困難であり、平成29年度までの研究では、診断時に既に進行していることが多かったため、新たな診断基準の確立を目指しました。胸膜中皮腫症例を全国から集め、胸水に関するデータを抽出し、その結果、胸水中のヒアルロン酸の値などが、胸膜中皮腫の診断材料として実用性が高いことを明らかにしました。

平成29年度までのアスベスト研究については、下記の「労災疾病等

医学研究普及サイト」からご覧いただけます。
<https://www.research.johas.go.jp/asbesto2015/>

平成30年度からは、明確な労災認定基準がない良性石綿胸水について、新たな認定基準を確立することを目的とした研究を開始しました。過去に良性石綿胸水と診断された症例を収集してその診断の妥当性について検討し、新たな認定基準案を作成して論文化しました。詳細は『Journal of Occupational Health, 2021年1月号 (Volume 62, Issue 1)』をご参照ください。

また、石綿肺がん患者の肺内にみられ測定が困難な石綿繊維について、その種類や本数、職業歴との関連性についても研究してきました。本研究成果を周知することで、専門医でなくても職業歴等から石綿ばく露量を推定できるようになり、石綿肺がんの円滑な労災補償に繋がることが期待されます。

現在のアスベスト研究の詳細については、下記の「労災疾病等医学研究普及サイト」をご覧ください。

<https://www.research.johas.go.jp/asbesto2018/>

◇ コラム1 「変わらないこと」

お気づきの方もおられると思いますが、このコラムはセンター職員で順番に書いております。今回私の番となり、何を書こうかずいぶん考えております。4月、春、新年度、新しい出会い、新しい職場、新学期、、、。4月は始まりや変化がたくさんありますから、何かないかつ！と思いますけど、どうにも出てきません。そこであえて、「変わらないこと」を探してみることにしました。

ありました！通勤路に通る遊歩道です。短い距離ですが、そこはいつも私にとって変わらない空間です。同じ時間、同じ景色、同じスピードで歩いて家に帰っています。変化の多い時期ですが、「変わらない」というのもなんだか安心感があって落ち着けるものです。

◇ コラム2 「Chat GPT 相談室」

前号の編集後記で今はやりの「ChatGPT」について触れました。最近では、「ChatGPT」を理想の恋愛対象として会話を楽しむ方もおられたり、多様な利用方法で扱われているようです。

ふと、思いついたのが、いずれは相談相手になってもらうことも可能なのでは…と。

そこで、さっそく「ChatGPT」に、よくありそうな相談をしてみました。

[質問] 最近、夜が眠れなくて困っています。

[ChatGPT]

それは大変ですね。夜眠れないと、日中の生活にも影響が出てしまいます。いくつかの方法を試して、より良い睡眠を取れるようにしてみましょう。

寝る前の習慣を整える：就寝前にリラックスすることが大切です。例えば、ゆっくりとした音楽を聴いたり、お風呂に入ったり、瞑想をしたりすることができます。また、就寝前のスクリーンタイムを減らすことも重要です。

寝室の環境を整える：寝室は快適で静かな空間である必要があります。暗くし、快適な温度に調整し、騒音を減らすことがで

きます。

規則正しい生活リズムを作る：規則正しい生活リズムを作ることは、健康的な睡眠のために非常に重要です。毎日同じ時間に寝たり、起きたりすることで、体内時計を整えることができます。

運動をする：運動はストレスを軽減し、体をリラックスさせるために役立ちます。しかし、就寝前に激しい運動をすると、逆に興奮してしまうことがあるため、運動は就寝前数時間前に行うようにしましょう。

心配事を書き出す：就寝前に心配事を書き出すことができます。これによって、心配事を頭の中から取り除き、よりリラックスした状態で寝ることができます。

これらの方法を試して、より良い睡眠を取るようになしてみてください。また、長期的に眠れない場合は、医師に相談することも検討してください。

更に質問をしてみました。

[質問] 人間関係で悩んでいます。

[ChatGPT]

人間関係で悩んでいるのは辛いですね。人間関係は複雑で、様々な問題が発生することがあります。以下に、人間関係を改善するためのいくつかの方法を紹介します。

コミュニケーションを改善する：相手とのコミュニケーションを改善することが大切です。相手の意見を尊重し、自分の意見もはっきりと伝えることが大切です。また、相手に対して聴く力を持ち、相手の気持ちに共感することも重要です。

エンパシーを持つ：相手の立場に立って考えることができるエンパシーを持つことも大切です。相手の感情や考え方を理解し、共感することで、相手との信頼関係を築くことができます。

ポジティブなアプローチをする：人間関係を改善するためには、ポジティブなアプローチをすることが大切です。相手に対して批判的な言葉を避け、感謝や賞賛の言葉を使うように心がけましょう。

自分自身を知る：人間関係を改善するためには、自分自身を知ることでも大切です。自分の性格や価値観を理解し、相手との違いを受け入れることができるようになると、より良い関係を築くことができます。

良好な関係を維持するための努力をする：人間関係を改善するためには、継続的な努力が必要です。良好な関係を維持するためには、相手に対して関心を持ち、支援することが大切です。

これらの方法を試して、人間関係を改善していくことができると思います。ただし、人間関係が解決できない場合や、悩みが深刻な場合は、専門家に相談することも検討してください。

す…すごい。

まだ誤情報とかも散見することもあるのですが、これからの時代AIの相談員に相談するような時代や、AI自身がAIに相談するよう

になってくる日が来るかもしれません。

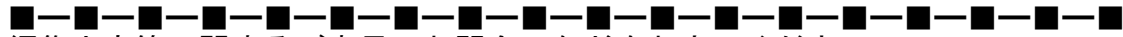
産保センター 職員



編集後記

4月になりました。コラムでも触れられてましたが、転職の季節で、新入社員や異動による引っ越しなどで忙しくされている方もおられるかと思えます。

最近、メールマガジンを隔々までご愛読されている方から、コラムの感想やご意見がよく届きます。今回、そんなコラムファンの皆さまのために、コラム2本立てとなっております。



編集内容等に関するご意見・お問合せなどをお寄せください。またメールアドレスの変更の場合は件名に[メルマガアドレス変更希望]、配信停止希望の場合は、[メルマガ配信停止希望]等ご記入の上ksanpo43@kumamotos.johas.go.jpへお願いします。



独立行政法人 労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センター
〒860-0806 熊本市中央区花畑町9-24 住友生命熊本ビル3階
TEL:096-353-5480 FAX:096-359-6506
<https://www.kumamotos.johas.go.jp/>
E-Mail:ksanpo43@kumamotos.johas.go.jp

