

青森労災病院 勤労者医療総合センターの活動報告

《活動報告にあたって》

青森労災病院 予防医療部部長

医師 宮澤 正

日本社会の構造変化と経済のグローバル化は勤労者の生活に多大な影響を与えています。長時間労働と交替勤務の増加に代表されるような24時間型社会と戦後の食生活変化は、勤労者に生活習慣病と過労死・メンタルヘルス障害の増加をもたらしました。

これらの変化は、人間の持っている本能（睡眠・食欲・性欲）と人体のセキュリティ機構（内分泌・免疫・自律神経機能・血圧・心臓及び呼吸活動）をつかさどる脳幹機能と、人間の人間たる証の大脳皮質活動との間に非常に危険な乖離を生み出し、死に至るカタストロフィーを引き起こしています。

このセキュリティ機構が、サーカディアンリズムに逆らってまで「労働を維持する」という大脳皮質の意思のために不調に陥り、ついには固体の生命まで奪ってしまうということは、人類にとっては非常に危機的な状況にあるといえます。

平成16年度の厚生労働省の報告では、心臓・血管疾患による過労死による労災請求816件（うち認定294件）、精神障害の請求件数524（うち認定130件）、うち自殺者121件（うち認定45件）となっています。WHOも近い将来自殺による死亡者数は心臓疾患による死亡者数を超えることを予想しています。

勤労者予防医療については、生活習慣病の予防もさることながら、長時間労働等にみられる過重労働が生み出す睡眠不足、体内時計の変調、それに伴って引き起こされる大脳皮質のオーバーヒート、自律神経系の持続的機能亢進状態、脳内ホルモンの枯渇、といった生理学的検証に寄与する臨床データの積み上げが急務と思われます。

当青森労災病院では、平成14年4月に勤労者予防医療部を開設し、勤労者、勤労者家族、職場の健康管理担当者の方を対象に、生活習慣病に関する各種指導（保健指導・生活指導・栄養指導・運動指導）はじめ、健康相談、講習会を実施してきました。

また、平成16年4月には、勤労者予防医療部を拡張すると共に、地域医療連携室、労災疾病研究室と事務局で構成された勤労者医療総合センターを設置し、勤労者の健康問題に予防面からより積極的に対応しています。

平成16年度の実績は次のとおりです。

《平成16年度実績》

1. 勤労者予防医療部

- (1) 個別指導件数 658名
[保健指導：274名 生活指導：105名 栄養指導：164名 運動指導：107名]
- (2) 講習会（過労死予防対策） 830名
- (3) 勤労者無料健康電話相談 3名（平成16年11月より実施）
- (4) 勤労者メンタルヘルス無料相談 129名

2. 地域医療連携室

- (1) 外部医療機関からの高額医療機器受託依頼件数 904名
- (2) 他医療機関医療スタッフ等を対象とした症例検討会等 431名
- (3) 認定産業医研修会等 87名

3. 労災疾病研究室

18年度からの本格的な研究の基、健常人を対象に現在1万人のデータを収集している

《担当者からの一言》

【保健指導】

保健師 八重垣 ノリ子

人間ドックでの保健指導についてご紹介いたします。

保健指導の主な内容は、受検者1人ひとりの健康づくりのために、①生活習慣病についての知識を伝え
②死の四重奏を理解してもらい ③「健康日本21」で示された9領域に沿って各自の生活習慣を見直しな
がら問題点に気づいてもらう、というものです。

受検者の方とお話しながら、健康づくりにとても積極的に取り組んでいる方が多いことを知りました。し
かしその一方で、「『好きなタバコやお酒をやめ、食べたい物も食べないで、何が楽しいのか、それくらいな
ら死んでもいい』と好き放題に過ごした。その結果病気になるってしまった。今はその時のことを後悔してい
る。」と話してくれた方もいらっしゃいました。

長年かけて培ってきた生活習慣をすぐ変えるのは難しいことかもしれませんが、様々な機会に健康につい
て考えてもらえるよう、繰り返し繰り返し伝えていくことが必要だと考えています。

【栄養指導】

管理栄養士 田村 英子

肥満は、世界的問題になってきていて、日本も例外ではなく、働くお父さん世代（30代～60代）の3割が
肥満と言われています。企業の中でも講習会により、生活習慣病に対する予防意識を持ってもらう動きが増
えてきています。

昨年度の栄養指導活動として、ある企業において「防ごう生活習慣病・食事と運動のお話」と題して2回に
わたり86名の方に講習会を行いました。その後、定期健康診断有所見者（BMI 25以上）8名の方には個々
の食事状況のチェックを行い、食事の改善点、嗜好食品へのアドバイスによる個別栄養指導を行いました。
2組の方が、家族同伴で個別指導に参加してくれました。今後の活動にも家族同伴を行っていきな
いと思います。

【運動指導】

理学療法士 高橋 明子

平成17年3月、大雪の影響で陸奥湾沿岸の道路脇にうず高く残る雪とその隙間から見える海を眺めながら、運動指導講習会のため、ある企業へ出向きました。

参加された方々の日常生活は、運動に接する機会が非常に少なく、また進んで運動しようという生活環境を持ってもらえない方がほとんどの方でした。

講習会の前に簡単な首・肩・腕のストレッチを行って午後の眠気を吹き飛ばして頂き、次いで「勤労者のための運動療法」について実技を交えた講習会を行いました。また、社員の方からモデルを募り、「いつでもどこでも手軽に楽しくできる」セラバンドを利用したトレーニングも一緒に行いました。終了後、数名の方がセラバンドについて興味を持たれたようで、今後運動の機会が増える一因になればと思いながら講習会を終了しました。



運動指導講習会の一場面

【勤労者メンタルヘルス無料相談】

心理カウンセラー 種市 聡

過重労働や職場の人間関係など、お仕事上のストレスとそうしたストレスによる気持ちの揺れや体の不調などの悩みについてご相談をお受けしています。また、当院の1泊2日人間ドックを受検された方を対象に、「職業性ストレス簡易調査票」を用いてストレスチェックを行い、結果に基づいたアドバイスを通して、メンタルヘルス不全の予防も進めています。

17年度は6月末で、合わせて74名のご利用があり、ご相談内容は、職場の人間関係による悩み、異動や転勤による慣れない環境や仕事への戸惑い、集中力や意欲・活力の低下など精神的な不調、睡眠や胃腸の調子などの身体の変調と様々で、それらが複合している場合も多く見られます。年代も若い方からいわゆる中間管理職の年代の方、ご年配の方と広がっています。

お仕事上のストレスやそれに伴う心身の不調について、ご利用者と話し合いながらその解決のための糸口を考えていきたいと思っています。

なお無料相談は、勤労者のメンタルヘルス不全の予防を目的としており、他病院の精神科・神経科・心療内科等で治療中の方や、既に安定剤や睡眠薬を服薬されている方は対象となりませんのでご了承ください。



カウンセリング室での相談場面（職員によるモデル）

～各指導・講演会等のお問い合わせは～

青森労災病院 勤労者予防医療部

TEL: 0178-33-1551 (内線2293) までどうぞ