

“勤労者の予防医療”への取り組み

《勤労者予防医療部とは？》

青森労災病院 勤労者予防医療部 係員 小 林 伸 弘

今年の4月に異動で来た新人(?)ですが、私なりにどんな部署なのか簡単に述べさせていただきます。

業務は、勤労者の方達へ一般に成人病と呼ばれる疾患の予防対策相談や講習会の開催、メンタルヘルス相談など多岐に渡ります。また、所属している方達も部長(医師)を筆頭に各分野の専門家の集まりで構成され、1部署にも係わらず高い機能を有しています。

最近「メタボリックシンドローム」と言う言葉をよく耳にするようになり、世間での健康意識も高まりつつある中で、「病院＝病気の治療」から「病気の予防&治療」へと姿を変えていく役割の一端も担っている部署だと思います

《各担当者からの一言》

【運動指導 担当】

理学療法士 工 藤 洋 平

今年度も春に、勤労者の方たちに対して生活習慣病と運動の関係、運動の必要性や効果、運動の種類・強度・継続時間・頻度についての講義を実施しました。また、後半は実際にどのような運動をすればよいのかを理解してもらうために、立位や座位でできる簡単なストレッチとセラバンドによる上肢、下肢の筋力強化を指導しながらおこないました。

講義の内容を実践することによって確認できたことで、参加者の皆様にとって運動への理解が深まり有意義であったと感じました。また参加者からは、指導した以外の運動はないのかといったご質問や、企業でも今回のような講習ができないのか、というご質問もあり、生活習慣病と運動への関心が少しでも高まったのではないかと思います。

【栄養指導 担当】

管理栄養士 田 村 英 子

最近の日本の健康事情は、国民の健康づくり計画として取り組みが始まった「健康日本21」の目標値が達成できず、30代から60代の肥満者、多量飲酒者、男性の朝食抜等が増加し、遠のく「健康日本」となってしまったようです。

昨年度は、栄養指導活動の講演として、第一部「具体的献立例からの食事の見直し」、第二部では「肥満、高脂血症、糖尿病を予防する食事について」の二部構成で単身赴任者の多い企業で行いました。またドック受検者の方にも単身赴任者が多く、家庭を離れ働く方の食生活見直しの必要性を感じました。インスタント食品の利用、野菜不足、飲酒量などの改善に繋がる解かりやすい内容で今後の生活習慣病予防の活動を行ないたいと思います。

【保健指導・健康電話相談 担当】

保健師 八重垣 ノリ子

健診結果に一喜一憂するだけではなく、その時のライフスタイルを振り返る機会にすれば、より健診が効果あるものになると思っています。

保健指導でお会いする人から、「禁煙して一年続いているよ」「適正飲酒量と休肝日守っているよ」ということを聞くと、とても嬉しくて拍手を送ってしまいます。長年の習慣を変えることはとても難しいことですが、①気付いた時から②1日でも早く③小さなことから④無理せず⑤楽しく⑥自分・家族のため、毎日続けてくれることを期待して保健指導に従事しています。

【勤労者メンタルヘルス無料相談 担当】

心理カウンセラー 種 市 聡

ストレス社会と言われる昨今、ある調査では労働者の6割以上が職業生活で強い不安や悩み・ストレスを感じている、とされています。ホント大変ですね(T_T)

でもちょっと考えてみてください。そんなストレスいっぱいの生活の中でも、皆さんこれまで何とかガンバってこられたのは、どうしてでしょう？ 実は、私たちの生活の中には普段あまり意識していない小さい楽しみや喜びがあって、そこで知らず知らずのうちに、ちょっとずつストレスを解消しています。けれど、それでもやっぱりストレスがたまることもあります。そんな時は、自分がどんな時・どんな事にちょっとした楽しさやすっきり感を得て、リフレッシュできているかを思い返してみましょう。きっと何かあるはず！

そうして「私のストレス解消法（注：他人にあまり迷惑がかからない範囲で（^_^;）」を見つけて確立すれば、多少のストレスがあった時でも、その「ストレス解消法」を意識的に増やし、活用することで、乗り越えていくことも可能になるはずです。

「勤労者メンタルヘルス無料相談」では、そうしたご自身オリジナルのストレス解消法を、お話を通して一緒に考え、見つけるお手伝いもしたいと思っています。

【まとめに代えて 勤労者医療の現状と課題】

青森労災病院 勤労者予防医療部長 医師 宮 澤 正

トヨタ、三菱UFJ等の企業が空前の利益を上げ、政府は景気回復が堅調であることを発表した。一方、まだ景気回復の兆しが見えない地方では、中小企業は苦闘を続けている。

政策医療の一端を担う労災病院にとって、労働者の「過労死」、「メンタルヘルス障害」に対するアプローチは、重要な課題であるが、中小企業の利用件数は、なかなか伸びない。費用の問題もさることながら、必要時間の捻出が大きな課題であると考えられる。

職場での定期健康診断、労災2次健康診断、「過労死」、「メンタルヘルス障害」に関する相談等に必要な時間を保障する制度の確立が望まれる。「医療費抑制」の雨の中を迷走している病院業界においても、労働者の健康保持のための時間は十分には用意されていない。

～ 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