

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 66 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gummasanpo.jp/> □◆□◆□



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. 第 11 回群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました
2. 産業保健相談事例の紹介
3. 産業保健セミナー(8・9・10 月の予定)のご案内
4. 7 月のセミナー結果
5. 関係機関の動き

第 11 回 群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました

当センターに事務局を置く《群馬職域メンタルヘルス交流会》が、職域メンタルヘルスに係る専門職間の交流を促進させると共に、職域メンタルヘルスに関する正しい知識の普及を図り、もって職域メンタルヘルス対策の向上を図ることを目的に毎年開催しております交流会(講演・シンポジウム)を、本年も下記のとおり開催いたします。

「メンタルヘルス不調の未然防止のための職場づくり活動」

～絆を育み、働きやすい職場環境を目指して～

開催日時 平成 26 年 11 月 26 日(水) 14:00～17:00

場 所 群馬メディカルセンター 2階 大ホール(前橋市千代田町 1-7-4)

I 部 講演

『職場におけるヘルス・エンパワーメントの醸成』

—労働者の力を再現に発揮できる職場環境づくり—

講師 根岸 茂登美 氏(藤沢タクシー株式会社 代表・保健師)

II 部 シンポジウム

座長 椎原 康史 氏(群馬大学名誉教授・赤城病院 顧問・精神科医)

・情報提供 ①寺村 裕司 氏(群馬労働局 労働基準部 健康安全課 課長)

「群馬県におけるメンタルヘルスの現状、行政の動向」

②茂木 修 氏（群馬障害者職業センター 障害者職業カウンセラー）
「リワーク支援の実際」～事業所でのコーディネーション～

『メンタル不調の未然防止のための職場づくり活動について』

～絆を育み、働きやすい職場環境を目指して～

- 1) 帆苺 なおみ 氏 (サンデン(株)総務本部 グローバル総務部 安全衛生グループ 保健師)
「産業現場での看護師・保健師活用のすすめ」
 - 2) 山藤 輝幸 氏 (サンデン(株)八斗島事業所 衛生管理委員会 委員長)
「メンタルヘルス予防活動の再構築・しくみ化」
～衛生管理者、看護職それぞれの専門性を生かして活動推進～
 - 3) 高野 啓一 氏 (リンテック(株) 吾妻工場 事務部 事務課総務・人事グループ 主任)
「メンタルヘルス対策の現状」
～専任スタッフ不在の中での取り組みと課題～
- 助言者 根岸 茂登美 氏 (藤沢タクシー株式会社 代表・保健師)

今回で第11回となる群馬職域メンタルヘルス交流会へ、職域メンタルヘルスに関係する方、関心のある多くの方々のご参加をお待ちしております。

* 申込・詳細につきましては、当センターホームページ等において掲載いたします。

産業保健相談事例のご紹介

産業保健総合支援センターでは、産業保健に関する相談業務を実施しています。
当センターに寄せられた相談事例を紹介します。

- Q. 最近粉じん作業(研磨)が再開したので防じんマスクを使用しようと思うが、以前(5年程前)使用していた交換フィルターや使い捨て式防じんマスクの在庫が大量にあるので使用することは可能か？防毒マスクの吸収缶には有効期限があるが、交換フィルターや使い捨て式防じんマスクにも有効期限はあるのか？(捨て式防じんマスクには使用時間の表示はある)
- A. 吸収缶のように明確に規定はされていませんが、フィルター類についても経年劣化による粒子捕集率が低下することが考えられることから保存期限が決められています。
- 捕集の方法により異なりますが、それぞれの保存期限(未開封で製造日から)は下記の通り
- | | | |
|----------------------|---|------|
| メカニカルフィルター | ⇒ | 10年 |
| 静電フィルター及び使い捨て式防じんマスク | ⇒ | 2～3年 |
- *保管状態によって変わりますので、メーカー等にご確認ください。
- 使用の可否については、フィルターの種類、保管状況また、作業環境中における粉じん濃度等を見て、総合的に判断する必要があります。
- できれば、新規購入することをお勧めします。

産業保健セミナー(8・9・10月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(8・9・10月)を掲載します。

受講料・教材費は無料です。

＊セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、電力事情や会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

申し込み後の変更については、FAXまたはメールにてご連絡致します。

☆お申し込み・詳細につきましてはホームページをご覧ください☆

⇒ <http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
8月 7日(木)	『 社内禁煙の推進～職場内の喫煙対策～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
8月28日(木)	『 最近の労働衛生関係法令の動向 』	前橋テルサ
9月 4日(木)	『 社内における感染症対策 』	前橋テルサ
9月18日(木)	『 メンタルヘルス不調者への気づきと対応 ～ 交流パターンを理解する ～ 』	前橋テルサ
10月2日(木)	『 睡眠時無呼吸症候群について 』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
8月 7日(木)	『 〈対話法〉の発展(伝達ミスとヒューマンエラーを 予防するコミュニケーション) 』	センター
8月19日(火)	『 ゲートキーパー養成講座(ビギナーコース) 』	センター
8月22日(金)	『 自分と相手の「怒り」のマネジメント 』	センター
8月27日(水)	『 ゲートキーパー養成講座(ビギナーコース) 』	センター
8月29日(金)	『 カウンセリング・マインドで聴く ① 』	センター
9月10日(水)	『 ゲートキーパー養成講座(レベルアップコース) 』	センター
9月19日(金)	『 カウンセリング・マインドで聴く ② 』	センター
10月8日(水)	『 〈対話法〉とは何か?(相談とカウンセリングで役立つ コミュニケーション技法) 』	センター
10月17日(金)	『 人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング(上手な自己表現) 』	センター

7月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『保護具について～正しい保護具の選定・保守管理および使用方法～』

開催日時 : 7月10日(木)14:00～16:00

会 場 : 群馬県公社総合ビル 1階東研修室

講 師 : 大澤 武克 氏(当センター衛生工学担当 相談員)

参 加 者 : 27名



: ヘルメットから安全靴まで「安全」に係る保護具は沢山あります。用途や安全性についての簡単な説明と、「衛生」に係る保護具、特にマスクについての説明と取り扱いについてお話しいただきました。また、メーカー2社も同席し、マスクや耳栓等を実際に手に取って、装着方法等取り扱いについての実習が行われました。参加者からは「実際の器具を見られるのは良かった」等の意見を頂きました。

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『〈対話法〉の応用(職場でのハラスメント予防とメンタルヘルス向上を目指して)』

開催日時 : 7月8日(火)14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター2F セミナールーム

講 師 : 浅野 良雄 氏(当センターカウンセリング担当 相談員)

参 加 者 : 9名



内 容 : 相手によかれと思って言ったことが、思いがけず、相手を不快にさせてしまうことがあります。また、その逆もあります。これらが積み重なると、職場の人間関係が悪化します。この理由は、心理学の他に、コミュニケーション理論からも説明できます。これらを改善する手法として〈対話法〉は有用なコミュニケーションツールとなります。職場での〈対話法〉の活用の仕方について、実習を交えながらお話しいただきました。参加者からは「専門家の方にお話を聞く機会はなかなか無いので良かった」等の意見を頂きました。

テ ー マ : 『群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの復職支援について』

開催日時 : 7月29日(火)14:00～16:30

会 場 : 群馬障害者職業センター 会議室

講 師 : 茂木 修 氏(群馬障害者職業センター 障害者職業カウンセラー)

参 加 者 : 11名



内 容 : メンタルヘルス不調者の職場復帰に際しては試し出勤制度を設けることが「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」に示されているが、実際企業において対応することは難しい。

そこで、本研修では群馬県内におけるリワークへの取り組みと障害者職業センター

参加者からは「リワークに焦点を当てたセミナーにあまり参加した事が無かったので良かった」「とても参考になった」「他企業の話が聴けて良かった」「他社の取り組み、課題、今後どうしたいかなども参考になった」等の意見を頂きました。

安衛法便覧
平成25年度版
労働調査会

～ジクロロメタンをはじめとする有機溶剤 10 物質とジメチル-2,2-ジクロロビニルホスフェイトを

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052035.html>

- [illegible]

暑さに対応できずに自律神経のはたらきが乱れると、呼吸や消化、代謝など体の調整がうまくできなくなり、体がだるい・胃腸の働きが弱り食欲が無いなどの症状が出てきます。この体力が低下した状態が「夏バテ」です。自律神経の働きを整えることが夏バテ対策の鍵です。

健康的な習慣で夏バテ知らずに健康に過ごす3つの約束があります。



- ①規則正しい生活リズムを作る
夜更かしや不規則な食事などの生活リズムの乱れは、自律神経のバランスを崩します。就寝・起床時刻、食事の時間を決めると、生活のリズムを一定に保ちやすくなります。
- ②室内外の温度差に注意する
夏バテの原因の1つが、“冷房病”です。
冷房の効き過ぎで室内外の温度差が7度以上になると、自律神経の働きが乱れます。
設定温度の目安は28度です。扇風機なども上手に利用しましょう。
- ③効果的な入浴法で疲労感を改善する
入浴は疲労物質を減少、血行促進で冷房による冷えを改善、安眠を誘うなど、夏バテ予防に大きな効果があります。

就寝 2 時間前までに、ぬるめのお湯で、ゆっくり半身
浴がポイントです。

また、ビタミンB1(豚肉やうなぎ大豆製品など)はエネルギー代謝や疲労回復
に効果的です。



=====

<<群馬産業保健総合支援センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

<http://www.gummasanpo.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

sanpo10@gummasanpo.jp

=====

《発行元》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966