



岡山さんぽメールマガジン 第130号 11月1日(木)



1. 相談員便り

海外勤務とアルコール問題 (勝田吉彰相談員)

2. 研修会のご案内

◆平成30年度研修会 (11月、12月)

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り (勝田吉彰相談員)

海外勤務とアルコール問題

海外勤務では一人何役も走り回り、時差も考慮されず本社からやってくる連絡に叩き起こされ・・・という多忙な状況がある一方で、やる事が無い暇な時間もやってきます。多忙なオフィスアワーが終わり帰宅してみると、娯楽がない、行くところがない。これまで日本の生活で馴染んでいた飲み屋もない、映画館に行っても早口英語や現地語ばかりで理解できない、ましてやパチンコ屋なんてあるはずもない・・・というところで、「独り酒のワナ」が口を開けて待っています。単身赴任の自宅、話す相手もいなければいよいよアルコールに手が伸びるということも多々あります。

多くの途上国では(先進国でも)、日本のように24時間あらゆる場所でアルコールが手に入るわけではありませんから、ケース買い、カートン買いになることが多い。飲酒の戒律が厳しいイスラム教では、外国人だけがあるルートで買えるということもありますが、それもカートン買いです。すると、自宅に「所在なき時間」と「お酒の山」の組み合わせが出来てしまいます。

長期間、過量の飲酒が続けば、お酒のブレーキが故障した状態になってしまい、適量でやめることが出来なくなる。これがアルコール依存症です。だから通常ならアルコールを飲まない朝方からアルコール臭が漂ったり、決まった時間に職場に行くことが出来なくなったりもします。筆者がタイのバンコクで開催された国際学会で発表した際、地方都市で開業するごく普通の(特に外国人を対象に診ているわけではない)精神科医が近づいてきました。そしていきなり「日本にはアルコール依存症の患者がいっぱいあふれかえているのか?」と想定外の質問。聞くと、彼の診療所には朝からアルコール臭を漂わす日本人や、酔って階段から足を滑らせた日本人、さらに上司に連れて来られた駐在員と、いろいろお世話になっている現状が判明しました。地方のごく普通の臨床現場にまでこうした邦人が入り込んでいることから、その深刻さがわかるかと思います。日本の本社は、駐在員のアルコール状況にも注意を向けるべきでしょう。

アルコール問題があるか、簡単な質問であたりをつける方法があります(海外勤務に関係なく使えます)。

<CAGE> アルコール依存症のスクリーニングに使える質問

C : Cut-off お酒を減らさねばと思ったことはありますか？

A : Annoyed by criticism 飲酒を批難され気に障ったことがありますか？

G : guilty 自分の飲酒に関して罪悪感を抱いたことがありますか？

E : Eye-opener 迎え酒をしたことがありますか？

また、ついお酒を飲んでしまう要注意なとき。アルコール依存症の患者さんに対しては、これらの状況を避けまじょうと伝えるのですが、依存症になっていなくても応用できます。

<HALT> ついお酒に手をだしてしまいがちな要注意スポット

H : Hungry 空腹なとき。

A : Angry 立腹しているとき

L : Lonely 孤独なとき

T : Tired 疲れ果てたとき

◆勝田相談員が講師を務める研修会

12/10(月)10:00～11:30『感染症の最新動向～インフルエンザ、および 2019 年に向けての傾向～』

◆勝田相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2. 研修会のご案内 (10 月、11 月)

◆会場 : ピュアリティまきび (岡山市北区下石井 2-6-41)

11/1(木)14:00～16:00『カウンセリング 4』

11/6(火)13:30～15:00『心の病気について』【満席】

11/15(木)14:30～16:00

『「メンタル対策指針」を深く理解する～メンタルヘルス対策推進担当者に向けて～』【満席】

11/16(金)14:00～15:30

『生涯美味しいアルコールを飲もう！』

11/20(火)14:00～15:30

『Iam O K , You are O K ～交流分析を活用したメンタルヘルスの向上～』【満席】

11/21(水)14:00～15:30

『衛生管理者のための「職場巡視」のポイント(対象：第三次産業)』

11/22(木)14:00～16:00

『石綿による健康障害について』

11/28(水)14:30～16:00

『発達障害とパーソナリティ障害について』【満席】

11/30(金)15:00～16:30『裁判事例を読み解く(3)』※産業医の方は、生涯研修実地 1.5 単位を取得できます。

12/5(水)15:00～16:30『特殊健康診断と診断結果の活かし方～労災関連事例から考える～』

12/10(月)10:00～11:30『感染症の最新動向～インフルエンザ、および 2019 年に向けての傾向～』

☆★新しく追加された研修会★★☆

12/11(火)14:00～16:00『ストレスチェック後の職場環境改善』

12/13(木)14:00～15:30『騒音性難聴について』

◆会場：岡山大学鹿田キャンパス（岡山市北区鹿田町 2 丁目 5-1）

11/13(火)13:15～14:45

『発達障害の可能性のある社員への対応』【満席】

◆研修会の詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke.html>

«産業医研修会»

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

主催：NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。 <http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

●岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

・11/8（木）19:00～21:00

「過重労働対策を見直す」等

・1/24（木）19：00～21：00

「ルールと業務遂行レベルにもとづくメンタルヘルス対応－発達障害対応編－」等

●岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

・12/18（火）19：00～21：00

『過重労働対策を見直す－産業医の定期巡視の頻度に関する安衛則改正（第15条第1項関係）を転機に－』等

◆詳細、申込はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆メールでの問い合わせ：npo.ohma@gmail.com

3. 編集後記

11月は「過労死等防止啓発月間」です。「過重労働解消キャンペーン」も実施されます。トップが決意を持って、長時間労働の削減に向けた取組を推進しましょう。また、今月は岡山労働局・岡山県内各労働基準監督署との共催で、県内6か所にて「働き方改革推進に係る法令改正等説明会」を開催いたします。各会場の日程やプログラム等詳細はセンターまで御連絡下さい。皆様の出席を心よりお待ちしております。

次回の第131号は12月3日（月）に配信予定です。