



岡山さんぽメールマガジン 第 137 号 6 月 3 日（月）



1. 相談員便り（徳弘雅哉相談員、山下龍子相談員）
2. 研修会のご案内
3. 編集後記

- 
1. 相談員便り（徳弘雅哉相談員、山下龍子相談員）

「徳弘相談員より」

2019 年 4 月より相談員を拝命しました徳弘と申します。現在、自動車製造事業所にて専属産業医をさせていただいています。よろしくお願いたします。

大学を卒業後は産業医活動を中心に、県内外問わず様々な企業、機関にお世話になりました。産業医は働く人の健康に関するすべてに関わりますが、「中高年齢労働者の労働管理」は入局した教室の影響で特に興味があり、産業医の活動と並行して研究や活動を続けています。

私が大学を卒業した 2000 年初頭は、定年延長などが社会的に認知されることとなり、「高齢者」「中高年齢労働者」が健康でいきいきと働くためにはどうするか、が盛んに議論されていました。我々のチームのテーマは、従来から日本の強みであった「道具の作成や設備設計、改善などにより、加齢によって低下した能力を補う」活動に対して、「働く人の能力を総合的に捉え、そもそも加齢によって能力が低下しないよう（もしくは低下が軽度になるよう）にする」特に北欧などで研究が盛んであった活動をどう取り入れるか、でした。

海外では、産業医との契約や事業主に対する社員の健康診断の義務などがないことも多く、加齢をいかにマネージメントするかが重要課題、最近盛んに言われ始めた健康経営（労働者や企業の健康度があがると業績やイメージもアップしてどんどんよい結果に…）の雰囲気も、海外の研究には取り入れられていました。

その後日本では法令や労働環境が急激に変化し、研究や活動の展開には苦慮しておりますが、基盤となる「会社に資する活動」であること、「能力を総合的に捉える」概念については、時代が変わっても重要ではないかと思っています。

話が煩雑で申し訳ございませんが、その他産業医活動全般についても日々勉強しています。重要な感覚を忘れず、相談員活動を通じて、安全衛生活動などに寄与することができたら幸いです。

---

「山下相談員より」

## -脳の大きさの進化-

私たちヒト（ホモ・サピエンス）は現在用いられている分類法では、チンパンジーやゴリラとともに霊長目ヒト科である。その中でも、チンパンジーが最も近い親戚である。ヒトは700万年前にチンパンジーと別れた。500万年前の遠い祖先であるアウストラロピテクスは小柄で大人でも120センチほどしかなかった。アメリカ自然史博物館には300万年前の「ルーシー」という化石人骨がある。40年前にエチオピアで発見され、当時流行していたビートルズの曲から名前を付けられた。身長100センチ、脳は400グラムの小さいヒトだ。

ヒトへと進化するにつれて、身体が大きくなっていった。200万年前には、植物中心の食物から肉を摂取するようになり、より高い栄養素を得て脳が大きくなる。

脳の大きさの増大により、大きな頭を持つ赤ちゃんを出産しなければならなくなったが、すべての赤ちゃんが未成熟で生まれることによって解決した。その結果、乳児は出生前と同じ速度で出生後も13か月間成長し続ける。子供は親に依存するようになり、女性は男性からの保護を受けるため、策略を用いた。つまり、排卵の信号をわかりにくくすることで、男性の世話と食糧の供給を確実にしたのである。アウストラロピテクスの時代は一夫多妻制であったが、次第に一夫一妻制に代わっていくことになる。

ヒトは1300グラム、チンパンジーは400グラムの脳の質量を持つ。霊長類の集団生活はかなりの知的能力や俊敏さを必要とする。そのために脳が大きくなってきたのである。

---

## 2. 研修会のご案内

---

☆今月開催予定の研修会☆

6/7(金)14:00～16:30【満席】

『ストレスチェック後の職場環境改善』

【会場：くらしき健康福祉プラザ】

6/10（月）10:00～11:30

『アルコール関連問題への対応』

6/12（水）15:00～16:30【満席】

『職場復帰に向けてのメンタルヘルス対応（実例編）』

6/18(火)14:00～16:00

『治療と仕事の両立実現を目指して～アンガーマネジメントを身につけ職場の人間関係をより良いものに～』

6/20（木）14:00～16:00【満席】

『職域における働き方改革推進法とワークライフバランス改善の実際について』

6/21（金）10:00～11:30

## 『熱中症予防』

6/25(火)14:00～15:30【満席】

『職場のメンタルヘルス対策－基礎編－（メンタルヘルス推進担当者研修）』

6/28（金）14:00～15:30【満席】

『衛生管理者、労働衛生担当者の職務と役割』

---pick up!---

6/18(火)14:00～16:00

『治療と仕事の両立実現を目指して～アンガーマネジメントを身につけ職場の人間関係をより良いものに～』

### 「内容」

治療と仕事の両立実現の支援を進めるためには、制度をととのえと共に、明るくあたたかい人間関係が不可欠です。アンガーマネジメントの基礎を学び、職場のコミュニケーション向上を図りましょう。

昨年度、大変好評いただいた研修です。

【受講者の声】「会社の同僚に伝えたい内容だった」「分かりやすく、説得力があった」「自分自身のコントロールに役立つ」…昨年度に受講できなかった方は、是非参加をご検討下さい！

★研修会の詳細、参加申込はこちら

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

---

### 3. 編集後記

---

今年度の「全国安全週間」は7月1日から7月7日までになりました。スローガンは、「新たな時代に PDCA みんなで築こうゼロ災職場」です。また、全国安全週間の実効を上げるため、6月1日から6月30日までが準備期間になっております。全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という崇高な基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で92回目を迎えます。局所排気装置の設置場所や職場巡視の方法等、現場を見ないと回答できない相談が多数寄せられます。岡山産業保健総合支援センターには、労働衛生工学分野の相談員がいます。皆様の職場に赴いて、相談に対する解決方法の助言をさせていただいております。詳しくは、岡山産業保健総合支援センターのホームページ内「相談」のコンテンツを御覧ください。

---

次回の第138号は7月初旬に配信予定です。