



岡山さんぽメールマガジン 第 143 号 12 月 3 日 (火)



1. 相談員便り (村嶋誠相談員)
2. 研修会のご案内
3. 編集後記

---

## 1. 相談員便り (村嶋誠相談員)

---

### 職場における高血圧対策

村嶋 誠

仕事が必要な原因で「精神障害」や「脳心臓疾患（心筋梗塞や脳卒中など）」を発症すると「過労死等」として労災認定される。予防対策として長時間労働の是正を目的とした「罰則付き時間外労働の上限規制」を遵守することや「面接指導制度」、「勤務間インターバル制度」などへの取り組みを忠実に実施することはきわめて重要である。長時間労働は疲労を蓄積させ「脳・心臓疾患」を引き起こす最大のストレス要因ではあるが、喫煙、運動不足などの生活習慣や高血圧、脂質異常などの生活習慣病も重要なリスク因子となる。2007 年の日本人の死亡に関わる「予防可能なリスク因子」を調査した池田らの研究によると、喫煙のリスクが最も高く、第 2 位が高血圧、第 3 位が運動不足であった。「脳心臓疾患」に限ると高血圧が一番重要なリスク因子であり運動不足、喫煙の順となっている。

本年 4 月に発刊された高血圧治療ガイドライン 2019(JSH2019)によるとわが国には推定約 4,300 万人の高血圧患者がいるが、治療により血圧がコントロールされているのは 1,200 万人と少なく、治療していても目標値に達していない人が 1,250 万人、さらに治療を受けていない人は 1850 万人にもものぼるとのことである。高血圧の診断方法が進歩しているのに医療機関を受診する人が少なく、治療に関しても優れた降圧薬がいくつも開発されているにもかかわらず、多くの高血圧患者が降圧目標を達成していないのが実情であり、このような状況を「高血圧パラドックス」と呼ぶ。2009 年に Chobanian 医師により提唱された概念である。

2018 年の役員を除く雇用者は 5596 万人で、このうち正規の職員・従業員は 3476 万人、非正規の職員・従業員は 2120 万人いる。労働安全衛生法における健康診断対象者であるなしに関わらず、働く人全員の健康維持増進や疾病予防対策の一環として「高血圧対策」は過労死防止対策として重要であり、長時間労働の是正と並行して取り組むことが望まれる。例えば健康診断で高血圧と診断された者は、たとえ経過観察との判定でも医療機関へ必ず受診することを事後措置として実施する。健康診断対象外の人、家庭血圧計での測定が望ましいが、職場に一台家庭血圧計を設置し高血圧の基準を満たせば受診を勧める。医療機関への受診をしやすくする環境作りも大切であるが、これらの方法を工夫して実践することで、高血圧未治療者を少しでも減らすことができるのではないだろうか。生活習慣への介入はかなり難題であるが、減塩や運動習慣は高血圧の予防だけでなく治療としても大切であり、職場の年間管理計画の推進事項としてもよい。職場ではないが市町村では呉市など市全体で減塩に取り組み成果をあげている。

最後に高血圧の基準に関して。米国では 2017 年に収縮期血圧の理想は 120mmHg 未満とし、高血圧の基準を 130 / 80 mmHg（上が 130mmHg、下が 80mmHg）以上とした。日本高血圧学会では、欧州やアジアなど、ほとんどの先進国と同じ基準で、診察室での血圧 140 / 90mmHg 以上を高血圧と定義しているが、75 歳未満の成人の治療の目標値を 140

/ 90mmHg未満から130 / 80mmHg未満に下げた。家庭血圧計では、基準が診察室より5mmHg低く、高血圧の基準が135/85mmHg以上であり、目標血圧は125/75mmHg未満である。家庭血圧が135/85mmHg以上の方は、ぜひ医療機関を受診してほしい。ひとりでも高血圧により命を落とす人を減らしたいものである。

「村嶋相談員が講師を務める研修会」

●2/28(金)13:15～14:45『初めてでもわかる健康診断の基礎知識と事後措置』

→研修会の詳細、参加申込はこちら

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

---

## 2. 研修会のご案内

---

☆今月開催予定の研修会☆

12/03(火)14:00～15:30『職場のメンタルヘルス対策－応用編－』

12/11(水)14:00～15:30『衛生委員会の実施方法・活性化について』

12/14(土)15:00～17:30『産業医研修 ■更新 1、専門 1.5 ■』

【倉敷市休日夜間急患センター】対象:産業医

12/16(月)10:00～11:30『これから話題の感染症～インフルエンザを含めて～』

12/19(木)14:30～16:00『健康情報を適正に管理するためのルールづくり』

★NEW★12/25(水)15:00～16:30『ラウンドテーブルディスカッション(1)』

——pick up! ——

12/16(月)10:00～11:30『これから話題の感染症～インフルエンザを含めて～』

- ・今年のインフルエンザ、例年と比べてどう？（最新情報）
- ・抗インフルエンザ薬のまとめ（ゾフルーザ？タミフル？）
- ・麻疹（はしか）、風疹（三日はしか）
- ・蚊によって媒介される病気（台湾でデング熱、日本脳炎…）
- ・ヒアリの毒でアナフィラキシーショック
- ・マーズコロナウイルス
- ・職場で労働者に伝えておくべきこと

2020年オリンピック控え、海外から入る可能性のある疾患、マシガザリング等の事象について解説します。

-----

★NEW★12/25(水)15:00～16:30『ラウンドテーブルディスカッション(1)』

職場で起こる様々なメンタルヘルスの問題を持ち寄り、参加者と共有し話し合ってみませんか。精神科医であり産業医である中島誠相談員も加わり、問題解決のヒントが得られることを目指します。また、裁判事例を検討し、メンタルヘルスに必要な知識の修得も目指します。（定員 9 名）

-----

1 月・2 月の研修会も参加申込受付中！！

研修会の詳細、参加申込はこちら

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

---

### 3. 編集後記

---

今年もあと 1 ヶ月になりました。今年の年末年始無災害運動は、「令和最初の年末年始 安全健康 心に誓う」を標語として、1 2 月 1 日～1 月 1 5 日まで展開されます。年末年始は慌ただしい中での大掃除や機械設備の保守点検・始動等の作業が多くなるほか、積雪や凍結による転倒等の危険が増します。皆様の職場においては、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、非定常作業における安全確認の徹底、保護具等の点検の実施、転倒等への注意喚起、労働者の健康状態の確認等職場の総点検に全員で取り組むことが一層重要になります。岡山産業保健総合支援センターでは、専門家による実地相談を無料で行っています。詳しくはホームページ上部にあるピンク色の「相談」ボタンを押してみてください。

---

次回の第 144 号は 1 月初旬に配信予定です。