



岡山さんぽメールマガジン 第 152 号 9 月 1 日 (火)



## 1. 相談員便り

- ・職場のハラスメント (武田静枝相談員)
- ・BMIと目標体重 (村嶋誠相談員)

## 2. 研修会のご案内

---

## 1. 相談員便り

---

### 職場のハラスメント

#### 軽視されがちな男性へのハラスメント被害に気づく

2020年6月1日から職場におけるパワーハラスメントの防止措置が事業主の義務となった(中小企業は2022年4月1日から)。義務化されることで、管理者はもとより、すべての人が加害者になってしまうのではないかと不安や責任を感じているのではないかと?

「あなたはパワーハラスメントをしたことがありますか」と聞かれたら、多くの人は、自信をもって「NO」とは言えないのではないかと。ハラスメントの予防、解決に向けて取り組んでいる企業は全体の半数を超えている。それでもなおハラスメントが減らないのはなぜだろうか。今までのハラスメントは、女性に対して敏感になり、男性は軽視されがちなになっていないか? 男性に対して、ハラスメントにあたるような発言が、日本文化の中では日常茶飯事で、気づかれなくてきているように思う。

例えば、パワーハラスメントとしては上司が

- (1) 部下のやる気を起こさせるために「男のくせに、こんなことできないのか」
- (2) 子供の参観日のために休む部下に対して「休んでまで子供の参観に行く気持ちかわからない」
- (3) 妻の看病のために休ませてほしいという部下に対して「女房の尻に敷かれて情けない男だ」等々

「男は仕事、女は家庭」という価値観で育っている世代にとっては、これも当たり前のことだが、男女平等の教育を受けている人にとっては(特に30代以下)、結婚後も職業生活と家庭生活の両立をと考えている人が多いことを部下を指導する世代は、理解する必要があると思う。又、男性のセクシャルハラスメントは、今まで注目されていなかったが、「仕事の世界におけるハラスメントに関する実態調査2019」によれば、「職場でハラスメントを受けたことがある」と答えた女性は全体の38%、男性は14%がセクハラ被害を経験したと答えている。

例えば男性のセクハラ例として

- (1) 職場の上司や先輩から、職場の飲み会の席で下ネタを延々と聞かされる。
- (2) 性的なプライバシーを根掘り葉掘り聞かれる。
- (3) 飲み会の後、風俗店に無理やり誘われる等々

男性から男性(同性同士)だと「からかい」や「悪ふざけ」とみられ、セクハラとは気づかれていないことが多いが、辟易としている男

性もいることは確かである。

まず、軽視されてきた男性へのハラスメントに気づき、一つ一つ丁寧にかかわることが、女性のハラスメント、職場のハラスメント予防に効果をもたらすと思う。

岡山産業保健総合支援センター相談員 武田静枝

《武田相談員が講師を務める研修会》

- ・9/3(木)14:00~16:00『カウンセリングとは』
- ・10/1(木)14:00~16:00『カウンセリング実習(1)』
- ・11/5(木)14:00~16:00『カウンセリング実習(2)』
- ・12/3(木)14:00~16:00『カウンセリングでの事例検討』

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

---

## BMIと目標体重

健康診断で肥満と判定されるひとは多い。肥満度を表す指標は体格指数 BMI (Body Mass Index) ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)<sup>2</sup>] で求められ、腹部肥満に関しては腹囲で評価される。肥満は生活習慣病の入り口となるので健康診断の医師コメント欄には「生活習慣を見直して減量してください」と記載される。一般的に BMI 22 を標準体重としているが、肥満者がこれを目標にするにはかなり厳しい食事・運動療法などを要する。厚生労働省から 5 年ごとに「日本人の食事摂取基準」が報告されている。

2015 年版及び 2020 年版の BMI や必要エネルギー摂取量に関する内容を紹介してみたい。「BMI 22 = 標準体重」になったのは、徳永らの報告に由来している。30 歳から 59 歳を対象者にした健診データ 10 項目の職域健診の異常所見の合計数が最も少なかったのが BMI 22 だったとの論文 (1991 年 Int J Obes.) である。この論文を歴史的経緯として紹介していることや、これが総死亡率ではなく健診項目内の最も低い有病率の BMI であることなどから考えると、すべての人に「BMI 22 = 標準体重」としなくてもよいかもしれない。その後報告された観察疫学研究において総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI との関連など総合的に判断し「目標とする BMI の範囲」が設定された。2020 年版によると年齢区分別の目標とする BMI の範囲は、18~49 歳では 18.5~24.9、50~64 歳では 20.0~24.9、65~74 歳では 21.5~24.9、75 歳以上 21.5~24.9 としている。糖尿病などの明らかな疾患があれば疾患別のガイドラインに従うことが必要であるが、まずは目標範囲内の BMI を目標体重とすればよいようだ。食事指導に関しても標準体重を目標に食事摂取量を決めていたが疾患や個人に応じた指導も可能ということなのだろう。食事摂取量 (推定エネルギー必要量) に関しては基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル (低い、ふつう、高いの 3 つ) という計算式が使われている。基礎代謝量は年齢と体重から求められるので各人に応じた目標体重を使用してよさそうだ。

2019 年糖尿病ガイドラインの食事摂取量 (総エネルギー摂取量) においても「年齢を考慮にいたした目標体重 × エネルギー係数」と変更され標準体重という用語が消えている。しかし必要エネルギー量を決めて指導しても実際の食事摂取量を食事アセスメントにより評価することは、過小申告と日間変動という二つの問題が存在するためかなり困難であるらしい。これに対して食事摂取量の評価がむずかしくとも BMI の変化をみることによりエネルギーの摂取量及び消費量のバランス (エネルギー収支バランス) は評価できるとして、2015 年版からはエネルギーの過不足は BMI で管理することになった。但し疾病予防や健康の保持増進に与える要因は数多くあり食事摂取による BMI だけを管理する意味は乏しいとしている。例えば高い身体活動は、体重と

は独立して総死亡率の低下に関連することも明らかにされていることや少なくとも身体活動レベルを 1.75（ふつう）以上とすることも推奨されている。BMI は、あくまでも健康を維持し、生活習慣病の発症予防を行うための要素の一つとして扱うに留めるべきであると釘をさしている。最後に減量や肥満の是正に関しては次のような記載がある。特定保健指導の終了者 3,480 人を対象にした検討では、指導後 6 か月で 3%以上の体重減少を認めた者では、特定健診の全ての健診項目の改善が認められた。肥満者では、発症予防を目標とする BMI の範囲まで減量しなくても、上記の程度の軽度の減量を達成し、それを維持することが重症化予防の観点では望ましい。運動 + 食事療法でまずは 3%の体重減少をめざしましょう。

岡山産業保健総合支援センター相談員 村嶋誠

《村嶋相談員が講師を務める研修会》

- ・【満席】9/25(金)13:15~14:45『心と体の健康管理』
- ・10/23(金)13:15~14:45  
『初めてでもわかる健康診断（基礎知識と事後措置）』
- ・2/26(金)13:15~14:45『健康寿命の延伸も目指した健康管理』

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

---

## 2. 研修会のご案内

---

新型コロナウイルス感染症の感染リスクに十分配慮して「三つの密（密閉・密集・密接）」を避ける対策を講じた上で、研修会を開催します。

《ピュアリティまきびで開催する研修会》

- ・9/3(木)14:00~16:00『カウンセリングとは』
- ・9/4(金)14:00~16:00  
『キャリアコンサルタント視点からみた「がん治療と就労の両立支援」』
- ・9/11(金)14:00~15:30  
『安全衛生スタッフ実務者向けリスクアセスメント(2)化学的有害因子に関すること※溶接ヒュームの規則改正含む』
- ・【満席】9/25(金)13:15~14:45『心と体の健康管理』

《岡山シティホテル桑田町別館で開催する研修会》

- ・9/14(月)9:30~11:00『新型コロナの基本と産業保健(2)』

《YouTube で視聴する研修会》

- ・9/23(水)『新型コロナの基本と産業保健(2)』(講義 90 分)  
(視聴可能時間)13:30~16:30 ※9/14 と同内容

・9/29(火)『保健指導の基本』(講義 90 分)  
(視聴可能時間) 13:30~16:30 ※対象：産業看護職

《Zoom ミーティングで参加する研修会》

・9/7(月)13:30~15:00

『復職後の負荷のかけ方－サポートチームの体制と方法－』

《産業医の単位が取得できる研修会》

・9/10(木)15:00~16:30

『めまい・難聴患者の労務管理』★生涯研修（専門 1.5 単位）

※会場：岡山県医師会館 401 会議室

◆研修会の参加申し込みはこちら

(10 月の研修会情報を更新しました)

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

---

次回の第 153 号は 10 月初旬に配信予定です。