



岡山さんぽメールマガジン 第 154 号 11 月 4 日 (水)



1. 相談員便り

他責傾向のあるメンタルヘルス不調者への対応での苦悶

(濱本貴史相談員)

新型コロナウイルス感染症で「これから話が変わりそうなこと」

(勝田吉彰相談員)

2. 研修会のご案内

3. 産業医研修会 (12/19)のご案内

1. 相談員便り

他責傾向のあるメンタルヘルス不調者への対応での苦悶

本メールマガジンにて、はじめて掲載させていただきます。三菱ケミカル岡山事業所で専属産業医をしている濱本貴史といいます。9月より相談員としての勤務を開始し3か月目です。産業保健全般に関する知識はあるものの、相談員としての経験は乏しいので、これまでの専属産業医として、今現在苦悶し思案していることを、伝えさせていただきます。

産業医になって10年間、日々、業務がうまくこなせず体調不良に陥る方の支援を行うことで、ほとんどの事例に対しては対応できるようになった。さらには「健康管理は社員自身にさせなさい-高尾聡司先生著」の会社は働く場所であるという原理原則を、当社が働く企業の復職支援プログラムに組み込み、おおむねのようなメンタルヘルス不調者であっても手間を少なくし、メンタルヘルス不調者の再発率を下げ、活力高く働けるようになったと自負がある。

しかしながら、復職支援プログラムにより効率化され、支援した多数の方々が会社からの年次相当の期待役割を果たせるようになったものの、表題に上げているような方々だけは、再発率は下げることができても、働くという原理原則が遂行することが難しいと感じている。その理由として、メンタルヘルス不調に陥る理由は、自身の能力不足（業務遂行能力、言語化、相談の仕方など）が原因であるにも関わらず、他人や業務内容のせいにし、本来改善すべき、向かい合うべきことに向かい合わないことで、期待役割が果たせないという結果になっている。産業医として業務配慮や配置転換が望ましいと会社に助言することは簡単だが、配慮したために、弱い部分を見つめる機会をうばうことは避けたい。良かれと過剰な配慮をしていることが、結果としてその方のためにならない。仮に現職復帰した場合、そのような方は、業務負荷を激減し、さらには上司による細かなコントロールが無ければ体調が維持できないことが多い。職場復帰から数年たつと、上司や同僚が変わり、当たり前が続いていた配慮があるときに突然なくなり、再発することが多い。さらにはこのような再発を繰り返すことで、雇用の維持すら難しくなることもある。

産業医としては、そのような事態につなげないようにするためにも、企業で働く以上は、働くという原理原則を果たすことが必須だと考えている。他責傾向を緩和させ、自分自身の弱さに向かいあう必要があると思っている。療養者が復帰準備を始めたタイミング

で、誘因を見つめて内省をうながすように支援を行っている。このような支援の際に、他責傾向から脱却し主体的に失敗や物事を考えられるように、「7つの習慣（漫画バージョン） スティーブン・R・コヴィー著」を使用して、失敗や業務に向かいあうことができるように、また発達心理学を用いたコーチングを応用した面談などさまざまな手法でアプローチしているが、やはり他責傾向を変えることは難しい。

なにか実効的な手法や手段は、ないだろうか？

岡山産業保健総合支援センター 濱本貴史相談員

《濱本先生への産業保健相談はこちら》

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

新型コロナウイルス感染症で「これから話が変わりそうなこと」

私にとって新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による騒動が始まったのは、忘れもしない大晦日、紅白歌合戦をかけながらネットを見ていたら「SARS が再び感染始まったらしい」という情報が専門家サイトから飛び込んできた瞬間でした。そこで紅白の中身はまったく耳に入ってこなくなり、2003年に北京の渦中で経験した SARS 騒動（当時は外務省医務官の職にあり、日本大使館の一員として対応を迫られていたのです）がフラッシュバックしてきたものです。さて、ここからわかるように、この疾患の騒動は開始から1年を過ぎていません（一説に昨年10月頃から中国で流行説や米国で流行説はあるものの、“騒動”として認識されたのは今年からです）。この時間軸は、通常なら「まだ何もわからない」時期です。新型コロナでは未曾有のスピードで研究がすすみ新たな知見が猛烈な勢いで発表されてきていますが、その中で、少し前まで信じられていたことがひっくり返るということも再々起きています。身近なところでは、濃厚接触者の定義が、当初感染者が「発症してから」接した人となっていたものが今や「発症2日前から」接した人となっています。これは、感染者がウイルスを排出（＝健常者に感染させる可能性がある）する量が発症前にピークに達することが後で判明したためです。

では、これからも、そのような従来の知見がひっくり返ることが起こるのか。いくつか可能性のあることを紹介します。

1. 航空機内で感染（クラスタ）事例が報告された（ Nguyen Cong Khanh et al 2020）

これまで、航空機内では感染症が拡がりにくいとされてきました。これは、HEPA フィルターと称する、アクティブな高性能換気によって感染リスクが下げられるためです。しかし、3月にベトナム航空ロンドンーハノイ便のビジネスクラス機内で16人のクラスタが発生したことが判明、論文発表されています。これは、最初の感染をみたベトナム政府がベトナム国内にいた全乗客（！）を捕捉して検査を実施し、無症状の感染者を見つけ出すという、およそ社会主義国でなければ不可能なオペレーションを実施して判明したことです。発生したのは3月、まだユニバーサlmマスクが言われてなかった時期で、発熱者がマスク無しで搭乗できた時期でした。その後、機内でマスク着用が日常となり、同様なことが発生するリスクは相対的に低くなっているとは思われますが、注意が必要です。

2. 免疫系の混沌：抗体の重症化／ワクチンは出来るか？？

高校までの保健の授業では、「なんらかの病原体に感染したら、私たちの体には抗体ができます。次に病原体が入ってきたら、この抗体が戦ってくれます」と習ってきたかと思います。しかし、新型コロナでは、この抗体が逆に深刻な事態を生じてしまうケースが報告されています。

米国ユタ州の25歳男性、4月に感染。その後、症状回復しPCR検査も陰性化、治癒していましたが6月に再び感染（このときのウイルス遺伝子分析から、初回とは異なる、すなわち、残存していたのではなくて新たな感染であることがわかっています）、2回目は重症化してしまい酸素吸入を要することになってしまいました。抗体が出来たために、より重症化してしまう。実はワクチン開発において副作用として問題になるのが、「抗体依存性感染増強（ADE）」という事象で、これがワクチン開発で起こると、そのワクチンを使用することでより重症化してしまうことになり、ワクチン開発は頓挫することになります。このADE自体は新型コロナ以外でも、デング熱やインフルエンザでも知られております。

重症化例の免疫暴走ともども、免疫が一筋縄ではゆかないのが今回の難しいところで、今後の動向から目が離せません。

岡山産業保健総合支援センター 勝田吉彰相談員

《勝田相談員が講師を務める研修会》

・【YouTube 配信(視聴可能時間)13:30~16:30】11/18(水)

『国境を越える産業保健』(講義 90分)

・12/14(月)10:00~11:30

『感染症の動向/話題の感染症』

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、研修会を開催しています。

《ピュアリティまきびで開催する研修会》

・11/5(木)14:00~16:00『カウンセリング実習(2)』

・11/17(火)14:00~15:30『ストレスチェックと職場環境改善』

・11/25(水)14:30~16:00『うつ病の対応について』

・11/26(木)13:30~15:50『化学物質管理の新たな規制とリスクアセスメント』

《YouTube で視聴する研修会：(視聴可能時間)13:30~16:30》

・11/11(水)『新型コロナウイルス感染症～どのように付き合っていくべきか～』(講義 90分)

・11/18(水)『国境を越える産業保健』(講義 90分)

・11/27(金)『職域におけるメンタルヘルス対策とコーチングの有用性について—特に具体例を挙げて』(講義 120分)

・11/30(月)『防ごう骨粗鬆症！』(講義 90分)

◆研修会の参加申し込みはこちら【12月の研修会受付開始】

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

3. 産業医研修会（12/19）のご案内

近年の労働衛生関係法令等の改正と
溶接ヒュームに関する健康障害防止対策について

内 容 : 特定化学物質障害予防規則や石綿障害予防規則などの労働衛生関係法令が令和 2 年から 4 年にかけて順次改正されます。その中で、特に金属アーク溶接で発生する溶接ヒュームに対する健康障害防止対策について詳しく解説します。

講 師 : 高松達朗、横溝浩、岸本卓己
日 時 : 12/19(土)14:00~17:00
単 位 : 生涯研修（更新 2 単位、専門 1 単位）
会 場 : 岡山県医師会館（岡山市北区駅元町 19 番 2 号）

《受付開始は 11/5(木)10:00~》
<https://okayamas.johas.go.jp/1219.html>

次回の第 155 号は 12 月初旬に配信予定です。