



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第9号 2008年11月4日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



INDEX

1 相談員のアドバイス

「年末の準備をする前にーインフルエンザ対策は？」

産業医学相談員

岡山大学・大学院環境学研究科 山本 秀樹

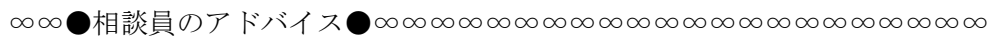
2 新着図書・ビデオ紹介

3 センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）

4 今月のコラム

5 センター活動について

6 編集後記



「年末の準備をする前にーインフルエンザ対策は？」

産業医学相談員

岡山大学・大学院環境学研究科 山本 秀樹

早いもので11月を迎えました。今年もあとふた月となりました。旧来、11月

は霜月と呼ばれておりまして、晩秋から冬を迎える月です。年末の準備を11

月から始める人もいますが、11月に忘れてならないのがインフルエンザ対策です。小中学校で予防接種が実施されるのがこの時期です。

2003年のSARS（重症急性呼吸器症候群）の流行で世界中約6,000名の方が亡くなり、世界中がパニックになりました。その後、2004年に東南アジアで高病原性のインフルエンザである鳥インフルエンザが初めて人に感染し死亡しました。これをきっかけに、「鳥インフルエンザ」が形を変えて病原性が強くなった「新型インフルエンザ」の大感染が起こると警鐘が鳴らされており、マスコミでも報道されております。幸い、最初の症例が報告されて以降、世界的な流行は起こっておりません。北半球では冬季にインフルエンザの大流行が起こることから、まさにこの11月こそ新型インフルエンザに備える必要があります。

鳥インフルエンザや新型インフルエンザ対策というと、経営者の中には「うちの会社は海外に人を送っていない」「海外派遣者にタミフル（抗ウイルス薬）を渡してあるから対策は済んでいる」という回答をされる方も少なくありません。

「新型インフルエンザ（鳥インフルエンザ）」→「海外の問題」→「薬があれば大丈夫」という認識をされている方が少なからずいらっしゃるようです。

確かに、現時点では我が国ではヒトからヒトへの感染は起こっていません。

海外では、トリからヒト、さらにヒトからヒトへ家族内という限定した形ですが感染は起こっております。そういった意味で、まだ海外の問題かもしれません。

しかし、現在グローバルなヒト／物の動きがあり、何時国内感染が起こっても不思議ではありません。いったん新型インフルエンザの大流行が起こった場合、現時点で特効薬や有効なワクチンはありません。新型インフルエンザに感染した場合、現在の抗ウイルス薬が必ずしも有効でなく、1・2%程度の患者が亡くなることが懸念されております。2%というと大したことないと思われる方も多いでしょうが、インフルエンザの感染力が高く、我が国でも1,000万人位の人々が感染することが想定されるので、その2%というと死者が20万人出る可能性があります。特効薬がない場合、感染の拡大を防ぐには隔離というのが最も有効な方法です。

従って、従業員がインフルエンザに罹患した場合、本人が出勤できないこと以外に、接触した同僚が不特定多数の人が集まる行動を制限／控える必要が生じることもあります。(集会の中止・事業所の閉鎖等)

企業には新型インフルエンザについてCSR（企業の社会的責任）の観点から、従業員・お客様の健康を守るという視点もさることながら、企業本来の責任である企業活動を続けるという2つの責務があります。これを両立させることは決して容易なことではありません。

この冬も、新型インフルエンザの流行が幸いに「ない」かもしれませんが、明日にでも「起こる」可能性もあります。オオカミ少年の事例のようにならないように、企業も常に「新型インフルエンザの流行」に対しても備える必要があります。新型インフルエンザでなくとも、旧来のインフルエンザが流行する可能性もありますので、従来行われている予防法として予防接種、うがい、手洗い等は有効です。また、新型インフルエンザと判別するためにもインフルエンザ（従来型）の発症者に関する情報を職場で把握することも必要です。

9月には労働者健康福祉機構本部で新型インフルエンザ対策に関する研修会も行われました。当センターからは勝田相談員と私が出席し、最新の動向について知ることができました。11月11日（火）当センターにて「新型インフルエンザの流行」について研修会を行います。このメールマガジンを読み、インフルエンザ対策を始めようと思った方も、研修会にご出席していただいたり、相談にお越しいただければ幸いです。

.....

∞∞●新着図書・ビデオ・DVD紹介●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

★貸出期間は原則1週間（1回5本まで）無料ですので、是非ご利用ください。

★教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。

★初めてのの方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

■■■■図 書■■■■
〔01-302〕 産業医の手引 追補版
東京都医師会

平成17年3月に「産業医の手引 第7版」が刊行されましたが、その後の産業保健分野の変化に伴う法令等の改正や新制度の発足等を補うべく、この度「産業医の手引 追補版」が刊行されました。

今回の追補版では、近年の重要課題である過重労働対策及びメンタルヘルス対策に加え、

特定健康診査・特定保健指導関連事項、労働安全衛生マネジメントシステム、化学物質のリスク管理、
アスベスト（石綿）対策、睡眠時無呼吸症候群（SAS）対策等の最新動向を踏まえ、2006年（平成18年）1月に改正された労働安全衛生法及び関係法令等の内容を中心に取り上げております。

■■■■D V D■■■■
〔99-36〕 働きつづけてよかった
～私たちの妊娠・出産・子育て体験～

(財)女性労働協会

出産前後や子育て中の働く女性を訪ね、仕事と子育ての両立の工夫や喜びを紹介します。

働き続けるための職場の制度や働く女性を保護する法律についても伝えます。

中学校、高等学校、職場の上司・健康管理部門の方々にお薦めです。

.....

∞∞●センターからのお知らせ●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

■■■研修会 12月予定■■■

【産業看護研修会】

当センター会議室

・12月 9日(火) 14:00~16:00

「保健指導パートIV 動機づけ」

講師 福岡相談員

【健康管理研修会】

当センター会議室

・12月 3日(水) 14:30~16:30

「健診結果と健康増進」

講師 成松相談員

【メンタルヘルス研修会】

当センター会議室

・12月12日(金) 14:00~15:30

「メンタルヘルス関連の裁判」

講師 中島相談員

・12月24日(水) 14:00~16:00

当センター会議室

「統合失調症について」

講師 大月相談員

【労働衛生関係法令研修会】

当センター会議室

・12月22日(月) 13:30~15:30

「労働契約法」

講師 角南相談員

【カウンセリング研修会】

当センター会議室

・12月18日（木）14：00～16：00

「職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅣ」

講師 武田相談員

■■■T o p i c s ■■■

≡「長時間労働者への医師による面接指導制度について」

労働安全衛生法に改正により、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を実施することが義務づけられました。

常時50人未満の労働者を使用する事業場も平成20年4月から適用されています。

パンフレットの請求は、当センターホームページ→情報誌配布資料から申込ができます。なお、パンフレットは無料で送付させていただきます。

※このパンフレットの内容に関するご質問は、最寄の労働局又は労働基準

監督署までお問い合わせください。

≡平成20年度地域職業リハビリテーション推進フォーラムのご案内

(産業医・医師 以外の方)

” 職場のメンタルヘルス、休職者の職場復帰にどう取り組みますか？”

日 時 : 平成20年11月27日 (木)

13 : 30 ~ 1

6 : 30

場 所 : ピュアリティまきび 橘「たちばな」

※産業医・医師以外の方の詳細・お申込は、当センターHPの

「研修・セミナーのご案内」→「他機関研修」のなかに掲載しております。

⇨平成20年度地域職業リハビリテーション推進フォーラムのご案内

(産業医・医師の方)

” 職場のメンタルヘルス、休職者の職場復帰にどう取り組みますか？”

日 時 : 平成20年11月27日 (木)

13 : 30 ~ 1

6 : 30

場 所 : ピュアリティまきび 橘「たちばな」

取得単位 : 日医認定産業医研修会につき、

基礎研修 : 後期3単位

生涯研修 : 専門3単位

が取得できます。

※詳細・お申込は、当センターHPの「研修・セミナーのご案内」→

「センター主催研修」のなかに掲載しております。

≡産業医研修会のご案内

日 時 : 平成20年11月20日(木) 19:00~21:00

場 所 : 岡山労災病院 第3会議室(岡山市築港緑町1-10-25)

演 題 : 職場におけるメンタルヘルス対応を標準化する

産業医活動の実際(メンタルヘルス活動の実際)

講 師 : 高尾 総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師)

対 象 : 日医認定産業医、産業医活動を希望する医師

単位数 : 基礎研修 後期研修2単位

生涯研修 専門研修2単位

受講料 : 2,000円

申し込み : 不要

日 時 : 平成20年12月11日(木) 19:00~21:00

場 所 : 岡山労災病院 第3会議室(岡山市築港緑町1-10-25)

演 題 : 過重労働による健康障害について

過重労働対策のあり方

講 師 : 高尾 総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師)

対 象 : 日医認定産業医、産業医活動を希望する医師

単位数 : 基礎研修 後期研修2単位

生涯研修 専門研修2単位

受講料 : 2,000円

申し込み : 不要



∞∞●今月のコラム●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

サプリメントの取り入れ方について

→まず、自分に必要なサプリメントを知ることから始めよう

→とりすぎると害になるものもあるので、上限値を知っておくことも大切

いまや日本のサプリメント？市場は、総売り上げ高で1兆円を越すといわれています。医療品が6兆円ですから、その勢いのすさまじさがわかります。

サプリメントは、日本では法令上、食品に分類されています。ところが、「健康食品」「栄養補助食品」という表現が、病気の予防や健康増進への過度の期待につながっているのが現状です。

一方、アメリカやEU諸国では、サプリメントを食品や医薬品とは区別し、栄養を補助するものと明確に位置づけています。

アメリカや日本ではサプリメントとして流通している「イチョウ葉」が、ドイツでは古くから医薬品として用いられているなど、国による分類のちがいもあります。

また、サプリメントのなかにはアレルギーをおこす成分が含まれているものもあるので、効果ばかりでなく、リスクの可能性もあることも知っておきましょう。

サプリメント？

ダイエタリーサプリメント（食事を補うものの意味、Dietary Supplement）

の略。アメリカでは法令上の定義があるが、日本では明確化されていない。

製品の有効成分はビタミン、ミネラル、たんぱく質、アミノ酸、脂肪酸、食物

繊維、さらには西洋ハーブ類、微生物やその発酵産物など。健康飲料、

ヨーグルト、お茶などもサプリメントととらえられているケースもある。

■■■サプリメントにもリスクが・・・とりすぎには注意■■■

一般的に、サプリメントは錠剤やカプセル状のものだけをさすと思われがち

ですが、飲料やお菓子として市販されているものもあり、知らないあいだに成

分をとりすぎている場合があります。

処方箋もいらず、手に入りやすいので、気軽に常用できますが、とりすぎや

飲み合わせ？による害もあります。

また、何種類ものサプリメントを一度に購入してとり始めるのもよくありません。

アレルギー症状などがおきた場合に、どれが原因かを特定できないからです。

基本は自分の目的に合うものを、1種類ずつ取り入れていきます。

”「基礎→補強→目的別」

と、段階別にバランスを考えて始めましょう。

ただし、ダイエットの目的でサプリメントを取り入れた場合でも、本当にあなた

に足りないものは、「栄養」ではなくて「運動」です。どんなに優れたサプリメントでも、運動の代役にはなりません。

飲み合わせ？

たとえばビタミンKを大量にとると、狭心症の人などが用いる血栓予防薬であるワルファリンカリウム剤の効果を弱めてしまう。また降圧薬のカルシウム拮抗薬をグレープフルーツジュースと一緒に服用すると、薬効成分の血中濃度がはね上がり、降圧効果が働き過ぎてしまうことがある。

■■■健康づくりのための基本サプリメント①■■■

●ビタミンA（カロテノイド）

目の視聴覚機能や粘膜、皮膚の形成に関わる。カロテノイドは体内で必要量だけビタミンAに変化するが、ビタミンAそのものでは過剰摂取により脳圧亢進症や骨障害、脂肪肝、また胎児の形態異常や流産などが起こる。

欠乏すると夜盲症になる。

●ビタミンB1

糖質エネルギー代謝に欠かせない補酵素。不足すると慢性疲労や筋肉質などに、欠乏すると脚気や多発性神経炎になる。

日本人はビタミンB1が不足しがち。

●ビタミンB2

糖質、蛋白質、脂質の代謝に関わる。とくに脂質の分解に必要で、不足すると体内に過酸化脂質が増えて動脈硬化などが進む。欠乏すると成長障害や口角炎、皮膚炎などに。

●ビタミンB6

蛋白質や脂質の代謝のほか、神経機能やホルモンの産生にも深く関わっている。体内でも腸内細菌によって合成されるが、欠乏すると皮膚炎や貧血、けいれんなどに、過剰に摂取すると感覚・神経障害などが起こることも。

●ビタミンB12

蛋白質や脂肪酸の代謝、葉酸の生合成に関わる赤血球のヘモグロビンの合成にも必要。高齢者や胃に病変がある人に不足しがち。不足すると貧血や神経障害などが起こる。

●葉酸

神経伝達物質や赤血球、核酸の生合成に必要。欠乏すると貧血や胎児の発育不全などが起こる。過剰摂取による害については諸説あり。

●ナイアシン

糖質や脂質、蛋白質の代謝に必要。欠乏すると下痢や皮膚炎、精神神経障害などに、過剰に摂取すると潮紅、嘔吐や肝機能障害など。

●ビオチン

蛋白質や糖質、脂肪の代謝にかかわる。多くの食品に含まれるとともに腸

内細菌によって産生されるので、欠乏することはまれだが、脱毛や皮膚炎、食欲不振などが起こる。

●パントテン酸

脂質、糖質、蛋白質の代謝、また善玉のHDLコレステロールの生成にも関わる。欠乏すると動物では成長障害、ヒトでは頭痛、疲労、手足の知覚異常などが起こる。

■■■健康づくりのための基本サプリメント②■■■

●ビタミンC

抗酸化ビタミンの代表格。他にも免疫力の強化やコラーゲンの生成、アミノ酸やホルモンの代謝、またはコレステロールなどの代謝にも関わる。欠乏すると全身の倦怠感や出血しやすいなどの症状、骨の形成不全が現れる。

●ビタミンD

カルシウムの吸収や体内での利用に欠かせないビタミンだが、多量に摂取すると毒性が強く、嘔吐や便秘、食欲不振などの症状が起こる。欠乏すると成人の骨軟化症、小児のくる病など。

●ビタミンE

抗酸化ビタミンのひとつ。過酸化脂質の生成を防ぐとともに、細胞の膜を保護し、末端の血行を促進する。欠乏すると口角炎や口内炎、皮膚病などが起こりやすいが、最近は過剰摂取による脳出血、血液凝固障害なども問題

視されている。

●カルシウム

骨や歯の形成に欠かせないが、日本人は不足しがちなミネラル。不足する

と幼児の骨の発育障害や骨粗鬆症の原因になるが、過剰摂取による高カ

ルシウム血症や尿路結石、鉄、亜鉛、マグネシウムの吸収阻害に注意したい。

●マグネシウム

全身の筋肉や神経などの調節に関わる。日本人に不足しがちなミネラルの

ひとつで、欠乏すると動悸、不整脈や神経過敏、抑うつに。過剰摂取では下

痢や高マグネシウム血症、低血圧など。

●鉄

吸収されやすいヘム鉄と吸収されにくい非ヘム鉄とがある。鉄の不足は鉄

欠乏性貧血や疲労倦怠感などを招く。過剰に摂取すると鉄沈着症、幼児は

急性中毒などが起きる。

●亜鉛

細胞の増殖に関わり、発育の促進や傷口の修復などに必要。日本人に不足

しがちで、欠乏すると皮膚炎や味覚障害などが起きる。過剰摂取では免疫

障害、急性中毒など。

●アミノ酸（タンパク質）

蛋白質を構成する成分。体内で合成できない必須アミノ酸は9種類。多くのア

ミノ酸サプリメントが市販されている。医薬品としての配合には上限があるが、食品としては上限が設定されていない。1種類を多量に長期連用するのは避ける。

●食物繊維

「第6の栄養素」とも呼ばれる。ヒトの消化酵素では消化されない成分。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とがある。体内の有害物質の排出などに有用だが、過剰に摂取すると下痢やミネラルの吸収阻害、腸内環境の悪化なども。

∞∞●センター活動について●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

① 10月9日（木）ピュアリティまきびにて、厚生労働省委託事業であります

「母性健康管理研修会」を開催しました。男女雇用機会均等法では、事業主に対して、妊娠中及び産後の女性労働者に必要な母性健康管理の措置の実施を義務付けています。母性健康管理について知識を深めていただくために本研修会を開催しました。

岡山労働局 久保雇用均等室長、岡山赤十字病院 江尻産婦人科部長、広島産業保健推進センター 坪田所長の3名を講師迎えて1時間ずつ講演していただきました。

内容が同じ、PR不足等の理由により、今年の参加人数は17名と少なかったのですが、充実した研修会となりました。来年度以降も委託されれば、

れば、センターの広報活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしく

お願いいたします。

(文責：業務係長)

.....

◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等を

お待ちしております。

次回の第10号は12月1日(月)の配信予定です。

▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。

▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願

いします。

▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは

禁止されていますので、必ず守ってください。

▼当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、

責任を負うものではありません。

利用者自身の責任においてご利用ください。

▼このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。

このまま返信していただいてもお答えできませんので、

必ず info@okayama-sanpo.jp へご返信ください。

▼バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」

に掲載しております。

*-**

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907 岡山県岡山市下石井 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館6F

TEL 086-212-1222

FAX 086-212-1223

HP : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

*-**