



岡山さんぽメールマガジン 第 145 号 2 月 3 日 (月)



1. 相談員便り (大月健郎相談員)
2. 新着図書 「途上国」進出の処方箋 医療、メンタルヘルス・感染症対策
3. 研修会のご案内
4. 編集後記

---

## 1. 相談員便り (大月健郎相談員)

---

### 震災 25 年

平成 7 年 1 月 17 日午前 5 時 46 分 52 秒、阪神・淡路大震災が発生しました。岡山でも震度 4 の揺れでしたが住んでいる干拓地は軟弱な地盤ですからおそらくもっと強く揺れたと思います。ニュースを確認すると神戸のあたりが震源地だと、驚いて転んだ人が 2 人ほど救急車で運ばれたとのことで、「ああ大したことはないんだ」と思いました。

「胸がそわそわするなあ」と思いながら大学病院に出勤して、その日は朝から予定入院があったので患者さんを診察して入院の手順をこなした後 11 時ごろでしょうか、病棟で溜まり場にしていた脳波検査室に一息つきに行って「地震からドキドキして落ち着かない、だんだん苦しくなってきた」と言ったら検査技師の A さんが「心電図取りましょうか?」と言ってくださったので、お言葉に甘えて検査してもらくと、A さんが直ぐに「心房細動ですね」と言われました。「震災による 3 人目の負傷者になるのか?」と変なことを考えながら、循環器科に診察をお願いすると、快く診ていただき、若い先生が軽い感じで「注射で心房細動を止めましょう」と言われたのですが、注射を 1 本しても 2 本しても止まらずで、ついに上の先生と何やら深刻そうに相談を始めて、深刻な顔で「もう 1 本行ってもいいですか?」とこちらに聞かれても、どのくらい危険なのかは分からず「1 人目の震災死になるのか? (この時点でニュースも見えないので神戸で深刻な事態が起こっていることを知らなかった)」と心配になり始めたのですが、「止めてもらわないと仕方ないですから、お願いします」と言って、3 本目の注射でやっと止まりました。

心房細動は止まったのですが、その後も何となく心臓が不安な感じが続いて、震災ボランティアに出向いたのは 1 カ月半ほど経った後でした。当時岡山県立病院からは独自に芦屋市に派遣していて、それとは別に岡山県精神保健福祉センターが中心となって、精神科医会、看護協会、薬剤師会、岡大病院、総合病院、精神科病院が協力して、被害の大きかった須磨区へ精神科ボランティアを派遣していました。明石市にあった岡大出身の先生の診療所をお借りして、そこをベースキャンプに須磨区保健所に詰めて、そこで毎朝ミーティングをして、各避難所を訪問しました。私が行った時は既に震災発生から時間が経過していたので、姫路までは新幹線でそこから電車まで新長田駅まで行くことが出来ました。活動も軌道に乗っていて、必要な薬も揃い、入院等が必要になった際のルートも決まっていたので、何の苦労もなく活動ができましたが、直後に現場に入った方々のご苦労は大変だろうと想像できました。新長田駅から須磨保健所へ行く途中は倒壊した建物と焼け跡で本当に悲惨な景色でした。避難所は寒くて狭くて、食事やトイレに困る状態ですが、こちらは夜に電車で明石まで帰ると、暖かいご飯を食べて銭湯に行けて、何不自由ない暮らしが出来て申し訳ない思いで一杯でした。

震災から 25 年経ちました。NHK で 1 月 18 日から「心の傷を癒すということ」という 4 週連続ドラマが始まっています。精神

科医師のドキュメンタリー的な物語です。第2回目で「人の心の傷を癒すのは医者やない、医者に出来るのは回復しようとする人のそばに寄り添うことだけや」と語られています。「心に寄り添うこと」は、当事者でなければ出来ないことも多々ありますが、しかし部外者や傍観者だからこそ出来ることもあることも紛いのない事実です。家族がかえって上手い出来ないことが多い様に、当事者なら話さなくても聴かなくても解るとか、そもそも解るべきだとの思い込みがあったりして、もしかしたら話すこと聴くことがおそろかになるかもしれません。でも部外者や傍観者が相手であれば、話す方は解ってもらおうと一生懸命話をし、聴く方も何とか理解しようと一生懸命に聴く、そんなことの繰り返し精神科医療なのかなと今は思える様になりました。

令和2年1月25日 大月健郎

«大月相談員への産業保健相談はこちら»

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

---

## 2. 新着図書

---

「途上国」進出の処方箋 医療、メンタルヘルス・感染症対策

[教材番号：01-348]

「最後のフロンティア」という言葉をしばしばメディアで目にします。それは、ミャンマー、カンボジア、ラオスといったアジア後発国を指していたり、アフリカの一部だったりしますが、共通するのは、かつては日本企業の進出がきわめて少なかったものの、経済成長が進み、将来は日本人ビジネスパーソンやその家族が多く住むようになるであろうことが期待される地域や国だという点です。発展が進むなかで、現地では何が起ころのでしょうか。…（勝田吉彰）

<おもな目次>

第1章 「最後のフロンティア」では何がおこるのか

多様化する海外赴任者/本社と現地の温度差

第2章 メンタルヘルス

企業進出の発展段階とストレス要因/

所在なき時間とアルコール問題

第3章 国境の向こうの感染症

飲食店選びの着眼点/蚊の習性を知れば防げる病気

第4章 日常生活でのリスク

ヒアリに刺されたら/銃声、爆発音を聞いたら

第5章 本社のフォローと外国人雇用

駐在員をフォローする「仕組み」

現地人との距離の取り方

第6章 医療はこう変化する

緊急医療移送/MEDIF フォーム

第7章 情報収集の仕方

世界の医療情報の集め方/メンタルヘルスに有用なサイト

«図書の貸し出しはこちら»

<https://okayamas.johas.go.jp/03-kasi.html>

---

### 3. 研修会のご案内

---

☆今月開催予定の研修会☆

2/14(金)14:00～16:00『人間関係に活かすアンガーマネジメント』

2/20(木)14:30～16:00『中小企業のための産業医活用法』

2/21(金)14:00～15:30『情報機器作業における健康障害の予防』

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

——pick up! ——

2/21(金)14:00～15:30『情報機器作業における健康障害の予防』

«内容»

現在では多くの方々がパソコンなどを日常的に使用しています。情報機器作業における健康障害の予防について考えましょう。

«昨年度参加者の声»

「先生が親しみやすく、内容も分かりやすかったです。」

「対策について知ることができて参考になりました。」

「実例が多く、とても分かりやすかったです。」

→研修会の詳細、参加申込はこちら

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

---

### 4. 編集後記

---

平成30年度産業保健調査研究「電動ファン付き防じんマスクと通常防じんマスクの比較に関する研究－電動ファン付き防じんマスク（PAPR）の主観的並びに客観的な効果の検討」の抄録と報告書を岡山産業保健総合支援センターホームページ「調査研究報告」のコンテンツに掲載しました。また、報告書の冊子も予備があります。御希望の事業場には無料で配布させていただきます。電動ファン付き防じんマスクは、通常防じんマスクと比較してどれだけ効果があったか、実際に使用した従業員がどのような反応を示したか等とても有意義な調査研究でした。是非御覧ください。

<https://okayamas.johas.go.jp/09-tyousa.html>

---

次回の第146号は3月初旬に配信予定です。