

# オリエンタル 労働衛生ニュース No.147

2024年 秋号

## CONTENTS

労働行政だより ..... P1

### 健康PICK!

効果的な禁煙サポートの方法 ..... P2

会員企業のご紹介 ..... P3

協会ニュース ..... P4

私の病気体験記「心筋梗塞」 ..... P5

協会トピックス ..... P7



©にっぽんと真ん中祭り

# 労働衛生行政の課題と最新動向

近年、日本の労働衛生行政は労働災害予防、メンタルヘルス対策、デジタル技術の活用に注力しています。本稿では、14次労働災害防止計画に基づき、事業所の健康管理担当者が知るべき重要課題と動向を整理します。

## ① 労働災害の現状と課題

14次労働災害防止計画は、重大災害防止を目標に掲げ、高齢労働者のリスク管理や中小企業における安全管理体制の整備を重点的に進めています。特に高齢化社会では、年齢に応じた安全管理がますます重要視されていますが、中小企業では安全体制が不十分で、支援の強化が必要です。

## ② メンタルヘルス対策の強化

メンタルヘルス問題が深刻化する中、事業場でのストレスチェック導入が進んでおり、14次計画では2027年までにメンタルヘルス対策を実施する事業場の割合を80%以上に引き上げる目標が掲げられています。相談窓口の拡充も進められています。

## ③ 長時間労働の是正

過労死対策として、14次計画では週60時間以上働く労働者の割合を2025年までに5%以下に削減する目標が設けられています。事業所には、働き方改革を進め、ワークライフバランスを促進することが求められています。

## ④ 化学物質リスク管理

化学物質による健康被害防止も引き続き課題で、SDS（安全データシート）の提供やリスクアセスメントの強化が14次計画で推進されています。

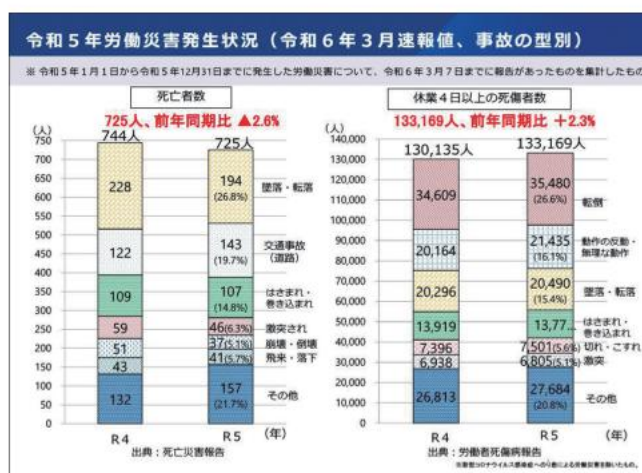
## ⑤ デジタル技術の活用

AIやウェアラブル端末、VRなどを活用したリアルタイム監視やリスクアセスメントの精度向上が期待されています。デジタルトランスフォーメーション(DX)が進展し、安全管理の効率化が図られています。

## ⑥ 中小企業支援の強化

中小企業への支援は引き続き重視されており、技術支援や補助金制度を通じた安全衛生管理の支援が強化されています。

14次労働災害防止計画では、メンタルヘルス対策やデジタル技術の活用などが推進されています。事業所の健康管理担当者は、これらの動向を把握し、適切な対策を講じることが求められます。



令和6年9月11日に開催された「令和6年度労働衛生管理者講演会」での愛知労働局 労働基準部 健康課 課長 藻谷岳志様のご講演「最新の労働行政の動向について」を参考に構成させていただきました。

健康  
PICK!

# 効果的な 禁煙サポートの方法



従業員の健康管理は、職場の生産性向上や医療費削減に直接結びつきます。禁煙支援はその一環として非常に重要です。この記事では、労働管理者が提供できる禁煙外来の利用とオンラインサポートについて説明します。

## ① 禁煙外来の利用

禁煙外来は、医師の指導のもと、ニコチンパッチや禁煙補助薬を使用しながら計画的に禁煙を進めるプログラムです。保険適用も可能で、従業員の費用負担を軽減しながら効果的に支援できます。愛知県内には、保険適用の禁煙外来を提供している医療機関が多数あります。従業員に案内する際には、右記QRから愛知県内の保険適用禁煙外来を確認できます。(当協会メディカルクリニックでも受診していただけます。)



(日本禁煙学会)

## ② 国内のオンラインサポートの活用

オンラインサポートは、手軽に利用でき、従業員が個々のペースで禁煙に取り組むのをサポートする有効な方法です。ここでは、国内で利用可能なオンライン禁煙サポートを紹介します。

### 禁煙支援アプリ

#### CureApp禁煙

医療機関と提携し、医師の指導と連携した禁煙支援アプリです。個々の状況に応じてパーソナライズされたサポートを提供し、医療保険が適用される場合もあります。

**費用：**医療機関を通じた利用では保険適用の対象となる場合があります。

**利用方法：**CureApp禁煙公式サイト参照

### オンラインカウンセリング

#### 禁煙治療プログラム (クラウドクリニック)

禁煙治療が自宅で受けられるオンラインプログラムで、医師の指導のもと、ビデオ通話やチャットでのサポートが行われます。医師のオンライン診療を受け、処方薬の配送を受けることが可能です。

**費用：**保険適用される場合は、通常の禁煙治療と同様の費用負担です。

**利用方法：**クラウドクリニック公式サイト参照

禁煙外来やオンラインサポート等を活用し、従業員が無理なく禁煙できる環境を整え、健康的で生産的な職場を作りましょう。

## ニコチン依存症簡易スクリーニングテスト



当てはまるものに  
チェック✓

1 朝起きてから30分以内に最初のタバコを吸う。 ☐

2 一日に20本以上のタバコを吸う。 ☐

3 禁煙エリア(例えば、公共の場所や職場など)でタバコを吸えない時にイライラする。 ☐

4 体調が悪くてもタバコを吸いたくなる。 ☐

5 禁煙や喫煙量を減らすことが難しいと感じる。 ☐

6 朝の最初のタバコが一番美味しいと感じる。 ☐

7 これまでに禁煙に挑戦したが、失敗したことがある。 ☐

### あなたはいくつ当てはまりましたか?

**3つ以上 ▶** **ニコチン依存度が高い**可能性があります。禁煙を検討するために医師や専門機関に相談することをお勧めします。

**1~2つ ▶** **依存度は中程度**である可能性があり、禁煙支援が必要な場合があります。

1つも当てはまらない場合は、ニコチン依存度は低いか、依存していない可能性があります。

このスクリーニングはあくまで簡易的な目安であり、依存度の詳細な評価や禁煙に関するアドバイスは医療専門家の支援が必要です。

# 敷島製パン株式会社

敷島製パンは1920年、愛知県で創業しました。米騒動が起こるなど食糧不安が深刻な時代において、苦しむ人々を救いたいという想いから、創業者の盛田善平が事業としてパンづくりを始めました。2003年、それまで東西で使い分けていた企業ブランド「Pasco」「シキシマ」を「Pasco」へ統合。超熟シリーズをはじめとするパンや和洋菓子の製造・販売を行っています。

創業から100年を過ぎた今も創業の理念を受け継ぎ、事業を通じた社会貢献に取り組んでいます。特に国産小麦の活用による食料自給率向上への貢献に力を入れており、2030年までに社内の国産小麦使用比率を20パーセントまで引き上げることを目指しています。



●国内に12工場※を展開 ※グループ企業2工場を含む



●食パン市場No.1シェア※の「超熟」

※ブランドシェア1位：インテージ・SCIデータ(15-79歳)  
「食パン」全国市場における2019年4月～2024年7月の  
ブランドシェア(金額ベース)

## 健康経営の推進

当社は、社員が心身共に健康で、社会的にも満足できる職場環境の構築により『ウェルビーイング経営』を推進するため、社員の健康の維持・増進を基盤とした会社の持続的成長を図るべく、『健康経営』に取り組んでいます。

## オリエンタル労働衛生協会からひとこと

オリエンタル労働衛生協会は、労働安全衛生規則で定められた定期健康診断・特定業務従事者の健康診断等を、敷島製パン様からの委託をうけ長年にわたって実施しております。

敷島製パン様の全事業所の健康診断情報を、当協会以外の医療機関での受診結果も含めてデータとして一元化し、健康管理システムとしてご提供しております。

今後も、敷島製パン様の健康管理のお手伝いを続けていけるよう努めてまいります。

# オリエンタル衛生労働協会からのお知らせ

## ① 令和6年度一般社団法人オリエンタル衛生労働協会通常総会を開催

6月13日(木)15:00より、名古屋観光ホテル 3階 那古西の間にて通常総会を開催しました。議案は令和5年度事業報告及び決済報告、令和6年度事業計画及び収支予算に関する報告、役員についてなどがあり、いずれも満場一致

で承認されました。続いて名古屋市立大学 学長補佐 医学研究科副研究科長 飛田秀樹先生による「心豊かに健康に長生きするには？」について講演いただきました。終了後、那古東の間にうつり、懇親会にて親睦を深めました。

## ② 令和6年度労働衛生管理者講習会を開催

9月11日(水)14:00より、TKPガーデンシティホテル PREMIUM 名古屋ルーセントタワー16階で管理者講習会を開催いたしました。

講演は2部制で、初めに愛知県労働局労働基準部健康課課長 藻谷岳志様に「最新の労働衛生の動向について」講演いただき、次に、名古屋市立大学病院 肥満症治療

センター 副センター長 田中智洋先生に「明るく、前向きに-糖尿病・肥満症の予防・治療最前線」という演目で講演いただきました。お話がわかりやすく、ご質問も多くでて有意義な時間となりました。ご多忙の中ご出席くださり、ありがとうございました。ご講演内容は次号にてご紹介する予定です。



名古屋市立大学病院 肥満症治療センター 副センター長 田中智洋先生





# 私の病気体験記『心筋梗塞』

前編

ヤブノ企画代表  
藪野 正樹

## ●はじめに

この記事は患者から見た主観的な病気体験記で、治療等の経過で、私の思い違いがあるかもしれません。病院名はあえて明示していませんが、それほど意味はありません。参考になるかどうか、私の体験記をお読み頂ければ幸いです。なお、私は本誌の創刊より編集に携わってまいりました。

## 救急車で病院へ搬送されるまで

6月の暑い朝。目覚めが悪かった。

上半身・左の胸部が前後共に板で挟まれたような強い圧迫感があり、左肩にも激しい痛みがあった。その内側には心臓がある。私は熱中症を疑った。体温は $37.2^{\circ}\text{C}$ 。取りも直さず、洗面もそこそこに、かかりつけのクリニックに電話で症状を伝え、すぐに向かった。クリニックは家から300mくらいのところにある。

歩いてわずかな距離だが、いつにもなく重い息苦しさがあつた。クリニックに着くと、あっという間に、心電図を測定する装置が付けられた。院長がやって来て「熱中症とは違うようだ。心筋梗塞の疑いがあるので、救急車の手配をした。紹介状も書いてある」「奥さんと連絡は取れる？」と訊く。

三大死因の一つである心筋梗塞については知っていた。しかし今までの検査で不整脈があつた訳ではなく、心臓については何も問題がない、と自分では思っていた。それが心筋梗塞とは！



すぐに救急車が到着し、院内にストレッチャーが運び込まれ、「奥さんか家の人にはこちらから連絡しておく」と院長が言う。こうして、着のみ着のまま、手ぶらで、突っかけのままの姿で、有無を言わず私は救急車の中に入れられた。クリニック院内には受診を待つ人が数人いたと思う。はっきりとは覚えていないが、恥ずかしかった。

救急車の行き先は医大病院だった。クリニックから車で15分の距離で近い。このクリニックは、医大とは協力医の関係だった。医大は、私も馴染みの病院である。

救急車に乗るのは、母の存命中、付き添いなど数回あるが、自分が救急搬送されるのは初めてだった。車内では心電図が再び測られ、搬送先の病院へ送られるようだ。いろいろ質問され、それに答える。意識がどの程度しっかりしているかのテストかと思う。あっという間に病院へ着く。着くと、待ち構えていた何人かの医療スタッフに取り囲まれ、裸にされ、手術を受ける患者が着る簡易な服を着せられた。そして、待つ間もなく、すぐ専門医による手術が始まった。

心筋梗塞。正式な病名は虚血性心不全。

かかりつけ医を持つことは重要なことだと改めて思いました。私のかかりつけは、自宅から歩いて5～6分のところにあります。院長は名古屋市立大学出身の温厚な人で、内科医です。心臓の専門医ではありませんが、この面も詳しい。平素は時間があると診療の後、雑談をしたりします。私の症状を電話から素早く心筋梗塞と見抜き、救急車の手配、病院への紹介状まで用意してくれました。この病気は一刻を争うものですから、素早い対応が決め手となります。

## カテーテル手術を受ける

カテーテル手術とは、狭くなった心臓の血管(冠動脈)にカテーテルという太さ2~4mmほどのストロー状の細い管を通し、風船で広げたり、ステントという金具を入れて血液の流れを良くする。血管内から治療を加えるものです。心臓血管の治療で開胸手術をすることなく、カテーテルで治療できるので患者負担が小さくなりました。

手首や足の付け根からカテーテルを血管に通すのだが、私の場合、腕の血管はカテーテルが通りにくく、右脚の鼠蹊部から管が通された。部分麻酔がされているというものの、管が入る時は相当痛い。医師は私の右側に機器を据え、手術をするわけである。医師の会話や独り言は一言一句私の耳に入ってくる。

私に直接話しかけることもある。「血管がボロボロだ。明らかにタバコのせいだ」と、私の喫煙については手術中ずっと、うんざりするほど聞かされた。「禁煙しないことには、今後この病院では治療しないよ」とまで言う。

喫煙は動脈を脆弱化する動脈硬化の原因です。他に高血圧、糖尿病、悪玉コレステロール、家族歴などが危険因子となります。喫煙は肺がん、肺気腫、様々のがんの原因だけではないのです。

先の細かい枝状の血管にはステント(要するに針金)が使われ、血液が流れるようにするとのこと。

「さあ、ここで風船を広げるから楽になるよ」と医師。その瞬間、今まで何かに押しつぶされているような息苦しさがたちまち消え、急激に楽になった。血液が流れ始めたのだろう。カテーテルによる劇的な変化を実感した。

私は意識はしっかりしていたつもりだが、いま、こうして原稿に書いていると、かなり記憶がとんでいることに気づいた。例えば、救急病棟にどのようにして入ったか、この病棟の間取り、カテーテル手術にかかった時間、いつ病院着に着替えさせられたのか、排尿のための管がどう尿道に装着されたのか、

入院することになった病室への経路(これは今でもわからない)…等々。

入院に関する書類にサインしたことは覚えている。「ご家族が来られてからでも結構です」と看護師に言われたことは覚えているが、これは自分で署名した。



..... 次号、後編につづく

## From 名古屋本部

今般、健康診断における上部消化器検査は、バリウム検査に代わり胃カメラ検査を受診する流れに移行しつつあります。当クリニックも多くの方に受診いただき、2023年度は6,000件を超えるまでにいたしました。この流れはこれからも続くことが予想されます。さらに多くの方に受診していただけるよう、昨年度から胃カメラ室の大幅な改装計画に着手し、今年8月に改装が完了しました。従来ベッド3台で稼働していたところ、4台まで増設しました。改装によって、これまで以上に安心してリラックスした環境で受診いただける空間になっております。



## From 大阪支部

大阪支部・オリエンタル大阪健診センターでは、11月より新たに婦人科検診車を導入します。検診車では、最新のマンモグラフィ装置（乳房X線撮影装置）と子宮がん検査を同時に行える併用車として、着替えなどで混雑することなく3部屋準備し、受診者の皆様が気持ちよく受診いただけるよう設計いたしました。

