



健康かながわ

公益財団法人 神奈川県予防医学協会

予防医学事業中央会神奈川県支部

全国労働衛生団体連合会会員

編集・発行人＝根本 克幸

発行所＝〒231-0021横浜市中区日本大通58

日本大通ビル 045(641)8501(代表)

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

今月の主なニュース

- LINKAー横浜金沢ウエルネスセンター
With コロナのセルフケア
(株)ライフワーク・ストレスアカデミー 代表取締役 尾崎 健一
- 学校保健研究会 10月例会
色弱の子どもへの配慮
東京慈恵会医科大学 教授 岡部 正隆
- ピンクリボンかながわ
NEW「ピンクリボン号」出発!!
受診者との架け橋『あなたの相談室』
産業医による「快適WORKのススメ」

4面 3面 2面



人生に 定年はない



コロナ禍にあつて、仕事に定年はない、人生に定年はない、というテーマについて考えてみた。人生100年時代とか働き方改革といわれる現代で、身体的にも精神的にも健康で最後まで活動的に生きられるようにするためには、一人ひとりの人生について、少し時間をかけて、ふり返って見つめなおし、生涯、元気に過ごすための考え方や行動計画について考えることが大事である。一人ひとりの生き方として、向上心と奉仕する心をもって、日々を過ごすことが大切なのではないだろうか。

(当協会健康創造室室長・岡部英男)

人生の選択として、アクティブに過ごすか、スローライフとして静かに過ごすかがある。

「生涯現役」といって人生に定年はない、とは、共通点はあるものの、響きとか実態は少し違うような気がする。生涯現役組は、最後までバリバリ仕事をやり続け、肩で風を切って人生を生きているようにみえる。一方、人生に定年はない

組は、少し控えめで、いわゆる長い間仕事をやり続けてきて、一区切りとしての定年はあっても、その後は引き続き、自分の考えで職場に残ったり、地域や自宅を含めいろいろな場所で、無理のない範囲で活動(仕事)をし続けているようにみえる。たとえ仕事に行かなくても、夫婦間で、夫が退職した後のそれぞれの過ごし方について、夫婦それぞれ人生に定年はないという考え方に従って「サンデー毎日」にならないために、定年後の10～20年について、相互の考えを尊重し、話し合つて活動することが大切である。

学び直す力が 人生を支える

自分の頭で考えることが大切で、「人生明るく楽しく面白く」を実現するため

常に自分の頭で考え、挑戦を 社会とつながってこそ元気になる

には、社会常識を考え直すことが必要かもしれない。社会常識は「常識」とされているだけに、あまりにも自分自身になじんでしまつていて、気づきにくい。常識を着けていると、人生は楽しくないことが多く、脱ぐには1枚ずつ疑って、捨

しまつと、時代の変化に追いつけない。常に自分の頭で考え、新しいことに挑戦



でも居場所がない」という声があつた。パネリストの女性からは「家を職場と考えると、考えればいい」とアドバイスがあり、育児・家事・介護について、夫は何も知らない新入社員で、パートナーである奥さんが社長。職場では仕事を知らない新入社員に居場所がないのは当然で、居場所がないと感じる人は、社長である奥さん

活動能力を科学的に検証した結果、10～20年前と比べて5～10歳の若返り現象がみられると指摘している。高齢者は75歳までは十分働くことができる。団塊の世代では同期が200万人、今年の新卒は100万人。日本は構造的な労働力不足状態で仕事は多くある。これほど高齢者にとっていい社会はない。

コロナ禍にあつても、新たな生活様式を守り、感染対策を取りながら、なるべく外に出て刺激を受けたほうがいい。人に会い、本を読み、旅をするなど活動的なほうが人生を豊かにする。本当に好きなものに囲まれて、人生を最後まで楽しんで機嫌よく生きることが大切である。

する必要がある。

家庭を会社と考えると、妻は社長、夫は新入社員

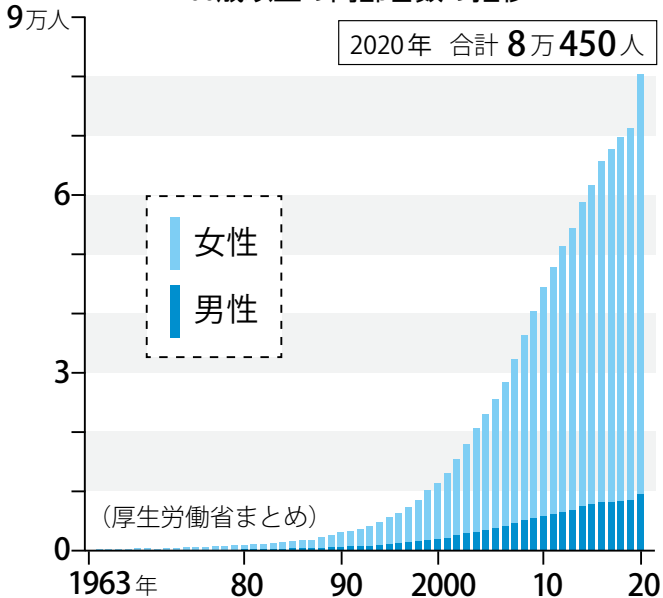
あるパネルディスカッションで、男性から在宅勤務が増え、「昼間、家にい

人生に悔いなし

学び続け、動き続ければ、人生が楽しくなる。自分の中で定年をなくして仕事をし続けることも大切で、楽しい老後は、働き続けることから始まる。孤独の解消にも通じる。そもそも人間は社会的動物なので、社会とつながって初めて元気になる。

最後に、年をとつてくると、男性と女性とは生活スタイルや考え方に差があるように思える。女性の方が、仕事をしようという、家事が中心であろうと、生涯を通しての生き方が現実的でうまいような気がする。コロナ禍にあつても、人生に定年はない。いかに生きれば楽しいかを自分で日々考え直し、行動するにはどうしたらよいかを考えるいい機会である。

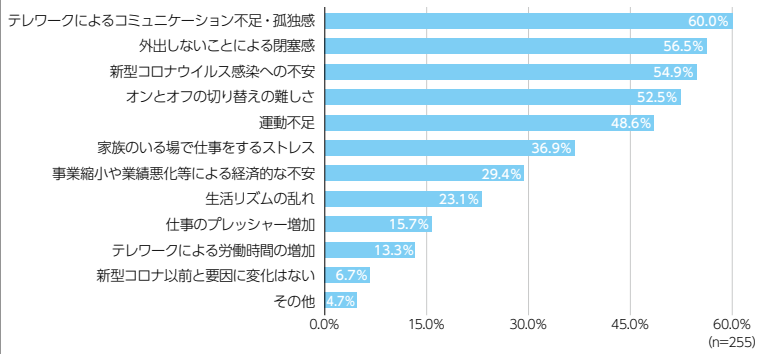
100歳以上の高齢者数の推移



頭を低くして、育児・家事・介護について教えるを乞い、一生懸命勉強して、実践すること。そうすれば自ずと家族の中で居場所をつくることになる。

最後に、年をとつてくると、男性と女性とは生活スタイルや考え方に差があるように思える。女性の方が、仕事をしようという、家事が中心であろうと、生涯を通しての生き方が現実的でうまいような気がする。コロナ禍にあつても、人生に定年はない。いかに生きれば楽しいかを自分で日々考え直し、行動するにはどうしたらよいかを考えるいい機会である。

図1 新型コロナウイルスの感染拡大以降において、従業員のメンタル不調の要因はなんだと思いますか



(株)月刊総務 メンタルヘルスケアに関する調査 2020年9月14日～18日 有効回答数255件

分だけなく、感染症流行時には共通の反応であること、理解しておきたい。コロナは不明瞭な部分が多い未知のウイルスなので、よりナーバスになるのは当然と考える。また、自宅で過ごす時間が長くなり環境の急な変化にストレスを

感じる人も多く、メンタル不調の要因が「テレワークによるコミュニケーション不足・孤独感」と考えた人は60%もいるようだ(図1)。テレワークによるストレスの要因は、PCや通信などのオンライン環境の変化、在宅ワークによるコミュニケーション不足やスケジュールを細かく管理されることへの苛立ち、そして気分の切り替えの難しさ、家族との生活リズムの相違があげられる。

チェックリストを活用し
ストレス反応を知る

在宅勤務などで蓄積したストレスに対処するには、自分がストレスを感じていることを自覚する必要があるため、今回チェックリストを使ってストレス反応の自己分析を実施した。チェックリストは「急に息苦しくなることがある」「好きなものでもあまり食べる気がしない」など30項目で構成され、該当項目が11個、20個だと本格的なストレス状態にあり、21個以上は日常生活に支障をきたす可能性があるため専門医に相談することが望ましい。

習慣化したい
ストレスマネジメント

「ストレスマネジメント」を知り習慣化すると、ストレスの蓄積を防ぐことができる。デスクワーク勤務であれば「筋弛緩法」(図2)が有効だ。長時間同じ姿勢をとり、硬くなった上半身と下半身の大きな筋肉にアプローチし、一度筋肉を緊張させてからストンと力を抜く。すると筋肉が緩む感覚を意識でき、その状態を維持しやすい。



思考からくるストレスには考え方の転換が有効だ。例えば「上司に挨拶をした際に返事がなかった」とい

対処することから、現代まで種を保存してきたのです。不安によって生き延びられたといっても過言ではないでしょう。その遺伝子は今も健在です。一方、現代社会は非常に複雑です。原始時代は目の前の困難にシンプルに対処してきましたが、現代では複雑かつ複雑な困難を予想

Withコロナのセルフケア

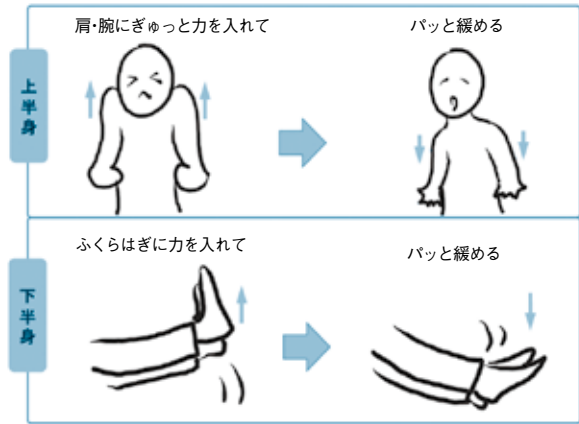
LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター

企業 働く人たち

11月5日(木)、LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター(運営・当協会、協力・横浜市立大学、横浜市健康福祉局・経済局)主催のオンラインセミナー「Withコロナのセルフケア」が行われた。公認心理師・臨床心理士の尾崎健一氏(株)ライフワーク・ストレスアカデミー代表取締役)を講師に、コロナ禍で激変した労働環境に適応するためのヒントを聞いた。

新型コロナウイルスの流行で生活様式が一変し、今まで感じたことのないストレスを抱える人が多い。Withコロナ時代を上手に乗り切るには、まずストレスの整理と理解が必要だ。感染症が流行すると病気と死への恐れや大切な人を失うかもしれない無力感を抱き、自分に感染の疑いがあると仕事を失ったり、隔離されたりするかもしれないという不安に見舞われる。こうした感覚は自分

図2 筋弛緩法



資料提供：尾崎健一氏

うストレスを感じたとき「頭に浮かんだ考え」と「そのときの感情」を言語化してみる。大抵はネガティブなことが、浮かぶが、もしかしたら挨拶が聞こえなかったのかもしれないなどの「別の考え方」を書き出す。考

え方を変えるとどの程度ストレスが減るのか、数値化すると実感を得やすい。感情はセルフコントロールでき、視点が柔軟であるほどストレスを減らせることを覚えておきたい。

また、Withコロナで疲れた脳にはマインドフルネス瞑想が効果的。過去への拘りや未来への不安には、目を閉じて呼吸に集中して今この瞬間に意識を向けることで、感情の安定と脳の休息につながる。雑念が浮かんだときは、息を吸ってお腹が膨らむ、吐いてお腹がへこむ感覚に意識を移すと集中力が持続する。

これは、どんな人でも不安が高くなることは当然の状況といえるでしょう。不安の原因に対処することは重要ですが、現代社会のように複雑になってくると対処できないことも多いものです。だからこそ、原因への対処だけでなく、不安な気持ちから来る心身への悪影響を低減するための行動を起こしたいものです。それが、セミナーで紹介した「ストレスマネジメントを習慣化すること」です。ひとつでも自分に合うものを見つけて取り入れることで、不安からくる悪影響が低減されることを願っています。

ココロサプリ[®]

With コロナ時代のセルフケア

公認心理師・臨床心理士 尾崎 健一

そもそも、不安とは何でしょう？ 広辞苑によれば「安心のできないこと。気がかりなさま。心配。不安心」とあります。それは私たちの心身や行動に悪影響を及ぼすやっかいなもののように考えられがちですが、生物に備わっている正常かつ必要な反応です。不安の役割は、生物が生命維持のために危険や不快を予測し、その回避への準備や行動を促すことです。

つまり、不安という感情は必要ながらも、原始時代と現代では大きく異なり、その対象が複雑かつ困難になっているので、現代では、それを抱えきれなくなった心や体に悪影響が及んでいくということなのです。そこへ来て、今回の感染症です。新型コロナウイルスへの不安は、感染経路、病態、治療法が未知であることだけでなく、「感染するだけ」でなく「感染させてしまう」ことや「生活様式と学校や職場の変化」「個人と社会への経済的悪影響」といった複数の要素が重なります。

～家庭・学校・就職～



快適 WORK のススメ

労働衛生コンサルタント事務所オークス
所長・産業医 竹田 透



職場の湿度を保てるか？

インフルエンザは低温乾燥を好むため、予防のために室内では、湿度は50%～60%、温度は20～23℃程度を保つと良いといわれています。しかし、冬場は気温が下がるとともに湿度も低下し、家庭では加湿器を使ってもなかなか十分に加湿できずに窓の結露がひどくなることがしばしばです。オフィスで働く人にとっても職場環境の中では温度や湿度への関心が高く、衛生委員会では、夏の暑さと湿度の高さ、冬の寒さと乾燥について、意見や質問が出るのがよくあります。

室内の温度や湿度について事務所労働衛生基準規則では、エアコンなどの空気調和設備を設けている場合は、気温は17～28℃、相対湿度は40～70%にするような努力義務を定めています。しかし、この冬は新型コロナ対策もあり、職場でも定期的に換気をする必要があるといわれます。外気の導入や加湿機能のある空調機を使用している職場では、窓を開けての換気の必要はないのですが、換気のために窓開けが必要な職場も数多くあります。換気の際に、床や壁、天井が温まった状態で暖房をつけたままであれば、室温はあまり大きく下がらないようですが、湿度の低い外気が室内に入ると、室内の湿度は急激に低下してしまいます。室温と湿度のバランスをとる解決策はなかなか見あたりません。

ただこの冬場は、皆が新型コロナ対策をしている効果か、インフルエンザや感染性胃腸炎をはじめとした、さまざまな感染症の発症者が例年よりずいぶん少ない状況が続いています。今年の冬は今までにない特別な状況です。インフルエンザ予防等のための加湿より、新型コロナ感染予防のための換気を優先し、あとは常にマスクを装着して室内の湿度が下がっても気道の乾燥を防ぐ効果を活用しながら、感染症の予防を続けていくのがいいのではないかと思います。

鎌倉市の大船駅と藤沢市の湘南江の島駅を結ぶ湘南モノレールは、乳がん検診の大切さを近隣住民に伝える啓発活動として、車体を「ピンクリボンかながわ」のロゴでラッピングした「ピンクリボン号」を2016年5月から運行している。今年、湘南モノレールが開業50周年を迎えたことを記念し、この「ピンクリボン号」をリニューアルすることになった。

車体には、今までの「ピンクリボンかながわ」ロゴマークに加え、「ピンクリボンふじさわ」と「ピンクリボン鎌倉」のロゴが追加された。また、電車の顔ともいえるヘッドマークのデザインを、7～9月にかけてコンテストで公募。選ばれた2作品の披露と制作者（イラスト部門・川崎ゆりあさん／デジタル部門・時津悠里さん）への表彰式がこの日、

大船駅構内で行われた。表彰式後、ヘッドマークは車両に装着され、湘南モノレール（株）・尾渡英生代表取締役社長と、日ごろから乳がん啓発活動にご協力いただいているピンクリボンふじさわの麻倉未稀実行委員長・富田京子副委員長、来賓の鈴木恒夫藤沢市長、松尾崇鎌倉市長、ピンクリボンかながわ・土井卓子代表、表彰者2名で、「NEW ピンクリボン号」の



前列中央左側がヘッドマークのイラスト部門で表彰された川崎ゆりあさん。右隣りがデジタル部門表彰者の時津悠里さん



ん検診についてアピールし続けてくれます。目にしたことをきっかけに、家族や友人と乳がん検診について話題にして、関心を持ってもらえるといいですね」とあいさつがあった。

当協会では、安全・安心で質の高い健診の提供と受診者の多様な要望に応えたいという思いから、医療安全管理会議、医療事象検討会議、あなたの相談室などを設置し、医療安全管理体制を整えてきた（図）。なかでも健診現場の最前線で、受診者の要望や意見を直接聞き取り、それらを集約して一元管理しているのが「あなたの相談室」（2011年に設置）。それによって、リスクの把握・分析・対策・スタッフ教育も含め

受診者との架け橋『あなたの相談室』

日本人間ドック学会でも評価

た抜本的な改善に取り組むことが可能となった。当協会では受診者のご意見をいただくため健診フロアに「ご意見箱」を設置している。

「あなたの相談室」ではご意見やご不満などを抱えたまま帰ってしまうことがないように毎日、確認し、可能な限り健診当日に受診者様と直接お話しするよう努めています」と担当の運営部次長の工藤留美子保健師。医療現場でのトラブル時に医療者と患者間で意見の食い違いなどが起きた場合、双方の意見を中立的な立場で聞いて問題解決に導く仲介役の医療メデューター資格を、工藤は有している。いわば「あなたの相談室」は協会と受診者との架け橋の役割を担っている。

また協会は、総合健康支援の役割を果たすために、事後フォローとして精密検査や治療が必要な場合は、病態やライフスタイルにあわせて大学病院、専門医療機関、地域医療機関を紹介

ある現況を踏まえ、県外移動ができない支部への対応としてオンライン併用の会議となった。

会では、各支部からCOVID-19による健診への影響が報告され、感染防止対策への取り組みが確認された。また今後のWithコロナ時代へ向けた健診における新しいスタイルをどう構築していくかについての意見交換があった。

さらに、予防医学事業中央会、結核予防会、日本対がん協会の3団体合同で各支部に行ったアンケート「COVID-19の健診事業への影響」の結果報告が

令和2年度
予防医学事業推進
関東甲信越地区会議
Withコロナ時代の
新しい健診スタイルとは
予防医学事業中央会関東
甲信越地区（茨城県・栃木
県・群馬県・埼玉県・千葉
県・東京都・神奈川県・新
潟県・山梨県・長野県・1
都9県）会議が、11月20日、
関内のロイヤルホールヨコ
ハマ（横浜市中区）にて、
開催された。
今年度は当協会が開催事務
局を務めたが、コロナ禍で



ソーシャルディスタンスを保ちながら、会場と各支部はオンラインで結ばれた

個人情報の取り扱いについて

当協会では、本紙を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報は当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

「健康かながわ」は、
当協会のホームページからも
ご覧になることができます

健康かながわ 検索



今後、WEB上で見るので郵送は不要だと思われる方は、下記アドレスまでご連絡ください。また、「健康かながわ」についての、ご意見・ご感想などもお寄せください。
✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

され、臨床研究論文としてこのほど「日本人間ドック学会誌第35巻」（2020年9月）に掲載された。

あなたの相談室

☎0120-915-009

医療安全管理会議の体制

