

【目次】

1. 研修会・セミナー
 2. 産業保健トピックス
 3. 産業保健相談員アラカルト
 4. センターからのご案内
 5. 編集後記
-

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>
申込みは、各研修の申込フォーム・FAXからお申し込みください。

★新着 8月の研修をアップしました！

8月3日（木）「全身の健康管理を口からはじめよう！」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5980>

8月29日（火）「法令順守型から自律的な管理へ」
～自律的管理に必要な化学物質の危険性・有害性の理解～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5981>

8月30日（水）「労働安全衛生法における定期健康診断の目的と保健指導」
～生活習慣病予防健診との違いを踏まえて～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5982>

☆再掲！7月

- 7月4日（火）「産業保健に関わる最近の重要な法改正等について」
7月5日（水）※1 治療と仕事の両立支援セミナー「就業情報提供書記入のポイント・主治医意見書（診断書）の読み取り方」
7月5日（水）※2 治療と仕事の両立支援セミナー「就業情報提供書記入のポイント・主治医意見書（診断書）の読み取り方」
両立支援コーディネーター交流会「医療機関の情報共有」
7月7日（金）「ハラスメントを巡る労務管理上の留意点」
7月12日（水）「高齢労働者の健康と安全について」
7月19日（水）「新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（後遺症）に悩む労働者の診察から見える対象者の理解と必要な支援」
7月21日（金）「産業カウンセリング研修」1期－4回目
7月28日（金）「ストレスチェック制度を実施してから働きやすい職場に向けて」
-

【2】産業保健トピックス

◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内（お知らせ）
～「早期復職」について～

◇「令和5年度両立支援コーディネーター基礎研修（WEB）」日程のお知らせ

◇令和5年度団体経由産業保健活動推進助成金のお知らせ

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

「糖尿病について」

産業医学担当 刑部 利雄
(吉田医院)

令和1年度の厚生労働省国民健康・栄養調査によると、20歳以上の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性で19.7%、女性で10.8%という結果が示されています。

糖尿病は癌、脳血管障害、心臓病等とともに生活習慣病の代表的な病気の一つです。

膵臓から出るインスリンは血糖を一定に保つ働きをしていますが、このインスリンが十分に役割をしない状態で、血糖値が上昇してしまった病気が「糖尿病」です。

食事をとることで栄養分の一部は糖となり血液中に吸収され、この糖は全身の臓器や細胞に取り込まれ、身体が活動するためのエネルギーのもとになります。

この際に糖が細胞に入っていく、血液中の糖の濃度を一定に保つことを手助けするのがインスリンの働きです。

糖尿病の種類

1型糖尿病

1型糖尿病では、膵臓からインスリンが出なくなり、血糖コントロールのためにインスリンの注射が必要になります。

2型糖尿病

インスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりすることで血糖値が上昇します。1型と違い遺伝的な影響があり、食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因となります。

妊娠糖尿病

妊娠中に血糖値が上昇する状態で、多くの場合出産後に元に戻りますが、将来糖尿病なりやすい傾向があります。

糖尿病の症状

一般的には初期の時期には殆ど症状はみられないことが多く、のどが渇く・尿の回数が増える・疲れやすい・体重減少などが現れた時には、ある程度症状が進んでいることが疑われます。

糖尿病の治療

1型糖尿病ではインスリン注射が必要になりますが、1型、2型ともに食事療法、運動療法が基本になります。

食事療法は、バランスのとれた食事を心がけること、過食を避けることなどに注意し、規則正しい食生活に注意が必要になります。

運動療法は、1日30～60分の運動をできれば毎日、少なくとも1日おきに行うとよいでしょう。また歩行、ジョギング、水泳などの有酸素運動は、インスリンの分泌を高めるといわれています。

このほかに様々な薬物療法を併用し、血糖値の上昇を抑えることが合併症を予防する意味でも効果的と言えます。

まとめ

* 糖尿病は成人男性で5人に1人、女性で10人に1人がかかっている可能性のある病気です。

* 糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などがあります。

* 糖尿病の症状は、初期にはあまりみられないことが多いです。

* 糖尿病の治療は、食事療法、運動療法が基本になります。

* 普段から規則正しい食生活を心がけ、適度な運動をし、定期的な健康診断を受けることが、糖尿病に限らず様々な生活習慣病を未然に防ぐことになると思われます。

【4】センターからのご案内

山梨産業保健総合支援センターでは働く人々の健康を確保するため、研修会の実施や相

談への対応、産業保健に関する情報の発信など「産業保健スタッフの活動へのサポート」を実施しています。

★今月のご案内★

あなたの職場で使用している「化学物質」について柴田英治先生に質問はありませんか？

8月29日（火）「～法令順守型から自律的な管理へ～自律的管理に必要な化学物質の危険性・有害性の理解」と題し、四日市看護医療大学 柴田英治学長にご指導いただきます。

今回の研修は、受講者の方々がどのようなことで困っているのか、職場で主に使用している心配な化学物質について事前質問を受け、的を絞って講義をしていただく予定です。

限られた特定の物質や作業に対し、規制を順守することで行われてきた「法令順守型」から「自律的管理」への転換においては、労働者自身が化学物質の危険性・有害性への理解を高めることが必要不可欠です。

ハイブリッド研修ですので、職場研修として、職場で複数の方に聴講いただくことも可能です。なお、申し込み時に、質問や困りごとを積極的にご記入ください。

【5】編集後記

先日、当センター開催された「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」と題するテーマの研修に参加する機会がありました。当センターの産業保健相談員でもあり、公益財団法人日本健康スポーツ連盟主任研究員として御活躍されている依田武雄先生の研修で、実技の際に参加者が2人1組になる必要があり、人数合わせのために急遽参加しました。初めに、先生が用意された「転びの予防 体力チェック」記入用紙の質問項目に沿って自己評価し、その後、ペアになった方に手伝ってもらいながら身体機能計測を行い、その差をチェックしました。事前評価と身体機能計測結果の差に齟齬は無かったのですが、私の歳は世間で「アラ還」と呼ばれる年代であり、加齢による身体機能の低下は否めなかったというのが実感で、今の自分を再確認するには良い機会になりました。

ところで、先頃、山梨労働局がまとめた労働災害発生状況 (<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/001494127.pdf>) をみますと、事故の型別では転倒災害が最も多く、その約半数が60歳以上でした。

皆さんの職場においても、労働災害防止対策の1つとして体力チェックを取り入れてみてはいかがでしょうか。 (小林)

【参考】中央労働災害防止協会「転びの予防 体力チェック」

<https://www.jisha.or.jp/order/korobi/>

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【発行】 独立行政法人 労働者健康安全機構

山梨産業保健総合支援センター

【住所】 〒400-0047 山梨県甲府市德行5-13-5 山梨県医師会館2階

【TEL】 055(220)7020 【FAX】 055(220)7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>
