

朋愛会 産業医通信

産業医事務局
貴島・山中・秋田

朋愛会／産業医より旬の情報をお届けします

治療と仕事の両立支援

労働人口の3人に1人は、病気を治療しながら仕事をしているといわれています。厚労省は平成28年2月、「事業場における治療と職業生活（令和元年より『仕事』に改称）の両立支援のためのガイドライン」を公表しました。これはがんや脳卒中などの疾病を抱える労働者に対し、事業場が適切な就業上の措置や治療に対する配慮を行うための、事業場における取り組みなどをまとめたものです。職場における意識啓発のための研修や治療と職業生活を両立しやすい休暇制度・勤務制度の導入などの環境整備、治療と職業生活の両立支援の進め方などの事項を取りまとめています。両立支援には、事業場の意識改革と受け入れ体制の整備を図るとともに、主治医・事業場・産業医と、患者に寄り添う両立支援コーディネーターのトライアングル型のサポート体制を構築することが一般的です。

鈴木 Dr.

温度と湿度について

職場の温湿度は、事務所衛生基準規則という法律によって一定の数値が定められています。それによると、空調設備を設けている場合は部屋の温度が17℃以上28℃以下、相対湿度が40%以上70%以下になるように努めなければならないと規定されています。これは暑い寒いといった快・不快の感覚の問題だけではなく、ウイルスは低温・低湿度な環境で活性化しやすく冬の感染症を招きやすくなるということや、低い室温は冬の死亡率上昇や呼吸器系疾患・高血圧の増加に関係しているという報告があるように、健康を維持するために適切な温湿度管理が重要となるのです。

この冬は新型コロナ感染対策によりこまめな換気が必要とされ、例年より職場の温湿度管理が難しくなっていますが、それぞれの職場の広さや密集度によって窓を開ける時間や担当者を決めて、温湿度に目を配りつつ定期的な換気を行っていただきたいと思います。

赤澤 Dr.

胃の不調を引き起こす胃の病気とは

胃の病気には癌、感染症、炎症、潰瘍、静脈瘤など様々なものがあります。胃の不調として感じるものは胃炎や胃潰瘍といったストレスや喫煙、多量の飲酒が原因になるものであることが多いかと思えます。

慢性的な炎症は癌の原因になるため、十分な休息と禁煙、飲酒は一日一合程度を心がけましょう。

胃癌は早期の治療で良好な生命予後が期待できますが、症状として自覚できないことも多く、いわゆるバリウム検査や内視鏡検査を健診で受けることが大切になります。ピロリ菌感染が胃癌の原因になり、除菌が有効であることは一般の方にも比較的に知られているかと思えますが、一方で除菌後胃癌の存在はあまり知られていません。除菌治療後も内視鏡での定期検診を受けるようにしてください。

宮田 Dr.

肺炎について

空気の通り道である気管支の末端や、気管支の周囲に存在する酸素と二酸化炭素のガス交換を行う肺胞に、細菌やウイルスなどの病原体が感染して炎症を起こしたものを、肺炎といいます。肺炎球菌のほか、インフルエンザや新型コロナウイルスなどのウイルス、マイコプラズマなどによる感染が主な原因です。

いわゆるかぜ（感冒）は、くしゃみ、鼻水、せき、痰、咽頭痛、37℃台の微熱などから成り、80～90%はウイルスによる上気道（鼻やのどの部分）に炎症が起こります。

一方、肺炎では38℃を超える発熱が数日間にわたって持続し、悪寒や全身倦怠感（全身のだるさ）に加え、呼吸困難感・息切れを伴う場合もあります。

ただし、高齢者では高熱が目立たず、食欲低下、活動性の低下、歩行困難、意識障害などの症状で発症することもあり、気づいた時には悪化した状況で搬送されることも少なくありません。予防のポイントとしては、日頃から手洗いやうがいを徹底し、規則正しい生活習慣を意識するなど、まずは細菌やウイルスへの感染を予防することが重要です。また、肺炎球菌やインフルエンザウイルスに対するワクチン接種を受けることも予防につながります。

鈴木 Dr.