

山口県医師会産業医研修会

と き 令和4年9月10日(土) 15:00～17:15

ところ 山口県総合保健会館2階「多目的ホール」

特別講演1

最近の労働衛生行政について

山口労働局労働基準部健康安全課長 山本 幸司
労働衛生の概況

健康診断については、事業場規模50人以上の会社については定期健康診断結果を労働基準監督署に報告いただくようになっているが、県内の有所見率は上昇している。この有所見率を見ると、山口県は57.0%となっており、全国平均58.7%より若干低い状況である。項目ごとの有所見率が高いのは、血中脂質、肝機能、血圧、血糖の順である。理由は不明だが、肝機能だけは山口県が全国より高い。

過重労働による脳・心臓疾患の労災補償支給決定件数の推移(全国)について、令和3年度は172件(うち死亡57件)が労災として認められた。全国的に若干右肩下がりになっている。コロナの影響で労働時間が減っている一方で、過重労働による精神障害等の認定件数は右肩上がりとなっている。令和3年度は全国で629件が労災請求として認められており、そのうち79人の自殺が認められた。先に挙げた脳・心臓疾患172件に対し、精神障害は629件と3倍以上となっている。これにより、長時間労働は減ってきているが、ストレスが増えて精神障害が多いことが窺える。

全国労働衛生週間

令和4年10月1日～7日が本週間となっており、準備期間は9月1日～30日。今年度のスローガンは「あなたの笑顔があってこそ 笑顔があふれる健康職場」である。

エイジフレンドリーガイドラインについて

まず、前提として60歳以上を高年齢労働者として定義している。経緯としては、昭和20～30年代に労働災害の統計を取る際、60歳以上を

高年齢労働者として定義しており、以降整備されておらず現在に引き継がれている。

全年齢に占める60歳以上の雇用者の割合は18.0%であり、全国の労働災害に占める60歳以上の死者数は26.6%。山口県における令和3年度の60歳以上の労災死者数は32.1%であり、全国的に見ても高い。

高年齢労働者の労働災害の特徴として、男性の場合、若いときと比べて、墜落・転落は4倍、交通災害は3倍、機械作業等によるはさまれ・巻き込まれは1.6倍の発生率である。特に問題視されているのが転倒であり、女性は若いときと比べて15倍の発生率である。

以上を踏まえたガイドラインの目的は「高年齢労働者の労働災害防止」であるが、そのために、高年齢労働者が安心・安全に働ける職場環境づくり、高年齢労働者の健康づくりを推進させる」となっており、内容は「事業者・労働者に求めることを具体的に示す」となっている。支援について「事業者は、国、労働災害防止団体、労働者健康安全機構等の支援を活用できる」。また、その他として「請負業務でも参考にすることができる」。ガイドラインの構成として、経営トップが方針を表明し、担当者・組織の指定や労働者の意見を聴く機会や労使で話し合う機会を設ける。まずは危険源の特定等のリスクアセスメント及び対策を検討する必要がある。

ここでガイドラインの中身について説明する。安全衛生管理体制の確立等として、「ア. 経営トップは安全衛生方針を表明、イ. 安全衛生方針に基づき実施体制を明確化(担当部署、担当者等)、ウ. 労働者の意見を聴く機会を設ける、エ. 安全衛生委員会等で具体的な対策を調査審議」が挙げられている。これらの考慮事項としては、「担当部署は安全衛生部門・人事管理部門、健康管理は産業医・保健師・地産保等の活用、企業内相談窓

口の設置、風通しの良い働きやすい職場づくり」がある。体制の確立をした後、まずは高年齢労働者の身体機能の低下等を考慮した上で、労働災害防止のためにリスクアセスメントを実施する。その結果に基づき、①職場環境の改善、②高年齢者の健康や体力の状況の把握、③高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応、④安全衛生教育、を参考にして実施事項を決める必要がある。実施に当たっての考慮事項としては次のとおりである。①高年齢労働者の安全と健康の確保のための職場改善ツール「エイジアクション100」のチェックリストの活用や、②フレイル、ロコモティブシンドロームについての考慮、③ヒヤリハット事例の収集、④労働安全衛生マネジメントシステムに取り組んでいる場合は安全衛生方針に高年齢者の安全健康を入れること。

高年齢者を含め労働者個人の健康状況について産業医は把握しうる立場にいますので、その立場を踏まえた上でエイジフレンドリーな職場の形成に尽力いただきたい。高年齢労働者が働きやすい職場は誰もが働きやすい職場なので、是非お願いしたい。

最近の法改正

(一人親方などに対する保護措置の義務化)

労働安全衛生法に基づく省令改正により、令和5年4月1日から危険有害な作業を行う事業者は、作業を請け負わせる一人親方等や、同じ場所で作業を行う労働者以外の人に対し、労働者と同等の保護が図られるよう、新たに一定の措置を実施することが事業者には義務付けられる。

そもそも労働安全衛生法は、職場における労働者の安全と健康を確保することを目的としているので、保護すべき対象は雇用主に雇用される労働者であり、雇われない一人親方やフリーランス等は労働安全衛生法の保護対象外という解釈だったが、建設アスベスト訴訟の補償を求める裁判で、最高裁が労働安全衛生法第22条については、労働者だけでなく、一人親方も含め労働者でない人も保護すべきという趣旨の条文であるとの判決を下した。そのため、会社側はこれまで以上に安全と健康に配慮する必要があるが出てくる。

最近の法改正（歯科健康診断結果報告の義務化）

これまでは歯等に有害な業務に従事する労働者について、歯の健康診断の結果を報告する必要があるのは50人以上の労働者を使用する事業者のみであり、50人未満の場合は健康診断実施のみで問題なかったが、令和4年10月1日より労働者の人数にかかわらず、全ての事業場に歯の健康診断の結果を所轄労働基準監督署長に報告することが義務付けられた。

[報告：副会長 中村 洋]

特別講演2

腰痛の病態とその対策

独立行政法人労働者健康安全機構

山口労災病院院長 田口 敏彦

厚生労働省では平成25年に「職場における腰痛予防対策指針および解説」¹⁾を作成しており、厚生労働省ホームページからダウンロードできる。職場における腰痛に関して、充実した内容が記載されており、本講演では、これに記載されていない腰痛の病態について述べる。

腰痛の一般的な特徴として、①ありふれた筋・骨格系の疾患、②画像上の異常所見は必ずしも痛みを説明できないことで原因の特定は難しい、③慢性化するとややこしい、ということが挙げられる。「①ありふれた筋・骨格系の疾患」に関しては、2019年の国民生活基礎調査の概況では、腰痛の有訴者率では、男性1位、女性2位と非常に頻度の高い症状である。「②画像上の異常所見は必ずしも痛みを説明できないことで原因の特定は難しい」に関しては、以前は、腰痛の原因は20%しか分からず、残りの80%は原因が特定できない、いわゆる非特異性腰痛とされてきた経緯があった²⁾。2015年、山口県の整形外科開業医の先生方のご協力で、山口県腰痛スタディという腰痛の実態調査を行った³⁾。その結果、整形外科専門医の診断では、腰痛の80%は原因が特定できることが報告され、2019年の腰痛診療ガイドラインにおいても記載されている。「③慢性化するとややこしい」に関しては、心理面の影響もかなり大きい線維筋痛症患者と、線維筋痛症以外の慢性疼痛を比較した研究で、線維筋痛症患者も線

維筋痛症でない慢性疼痛患者も、精神科医が診ると、ほぼ同じような診断分布になるという報告がある⁴⁾。つまり、慢性疼痛患者を精神科医が診ると95%くらいは精神的な診断名がつく。

腰痛の頻度が高い理由としては、①背骨の形態、②背骨と筋肉のバランス、③椎間板、の3つの要件が挙げられる。「①背骨の形態」は、胎生期から立位歩行するまでに刻々と変化する。立位姿勢をとるために作られた後天的な湾曲形態で動的ストレスを受けやすく、腰痛の原因になりやすい。「②背骨と筋肉のバランス」に関しては、上半身を垂直に保つには、骨盤の20～30°の斜面に、背骨を垂直に立たせる必要がある。そのメカニズムは、腹筋が緊張することによって腹圧を上げ、腹腔を固くし、前方から背骨を支え(30%)、後方からは腰背筋により引っ張っている(70%)。このバランスが崩れ筋・筋膜性腰痛を生じる。「③椎間板」に関しては、10代後半から加齢的变化が起こり、神経の圧迫等を生じ、痛みを生じるようになる。椎間板ヘルニアが痛みを生じやすい原因としては、神経根と末梢神経を比較すると、神経根は神経周膜が薄く炎症が波及しやすい、神経線維の走行が、疎で平行であり、圧迫等の影響を受け易いことが挙げられる。

急性腰痛時の安静については2つの論文による報告がある。①2日安静群と7日安静群を比較すると、3か月後の身体機能評価には差はなく、職業復帰は2日安静群のほうが早かった⁵⁾。②4日安静群と安静制限なし群を比較すると、安静制限なし群が有意に早く発症前のADLに復帰した⁶⁾。以上より、急性腰痛に対する安静の考え方としては、無理に動く必要はないが、絶対安静の必要はなく、動ける範囲で動いたほうがADLの早い回復が見込まれる。

一般腰痛患者の80～90%は発症6週以内で自然治癒するといわれている⁷⁾。日常生活上の腰痛予防の注意事項として、①できる限り座っていること、②横になればその方がよい、③同一姿勢を長くとらない。太らない、④中腰の姿勢をとらないことが挙げられるが、これを日常で守ることは難しい。

腰痛の予防は、骨盤傾斜を緩斜面にすることを

目的とし、腹筋を鍛え腹圧を上げることが必要。日常生活の指導としては、ものを持ち上げるときの注意として、痛みのある時は7kg以上の物を持たない、よくなってからも半年間は20kg以上の物を持つのを避ける。持ち上げる際は背中を伸ばしたままものを抱くように持ち上げる。座るときの注意として、膝を股関節より高くするようにする、床に座るときはあぐらをかかない、車を運転するときは、シートをできるだけハンドルに近づけ、膝を股関節より高くし背中を伸ばす。立つ時の注意として、両足を揃えて立たない、足台を置き片足ずつ交互に乗せる、中腰の姿勢では長くない、等が挙げられる。

腰痛体操は腰痛の予防や腰痛が再発しないための運動であって、腰痛が強いときは行ってはいけない。

腰痛体操としては、①不良肢位の改善、②腹筋の強化、③腹部のストレッチ、④背筋の強化がある。

腰痛の10～20%が原因不明で腰痛が慢性化する可能性がある、その中には腰だけの問題ではなく、痛みを認識する過程での問題もあると思われる。痛みを伝える神経線維は、有髄繊維のA δ 線維、無髄繊維のC線維の2種類があり、脊髄視床路の外側を経由し大脳皮質感覚野へ至り、痛みの分別をする径路(A δ 線維)と内側を経由し辺縁系、帯状回を経由し前頭前皮質へ至り、痛みの感情(情動)を認識する経路(C線維)がある。この間に、痛みの不快感を抑制する、下行性抑制系がある。慢性的な痛みは、大脳辺縁系に神経の可塑性を生じることで痛みの情報が歪んで伝わり、警告としての意味のない病的な痛みを感じている可能性がある。VASが40mm以上の中等症以上の亜急性に発症した腰痛患者を、1年間追跡調査した結果では、慢性化した群と回復群では、追跡10週目の早期の時点で、腰痛からの回復の差が出始める。そして両群の脳の灰白質の質量変化では優位に慢性化群が減少し、情緒に関する側坐核と内側前頭前皮質とのfunctional connectivityが有意に強くなっていることが証明されている⁸⁾。

原因が特定される80%の腰痛のうち、27%にRed Flagといわれる絶対に見逃してはいけない

腰痛がある（腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、圧迫骨折、感染等）。整形外科専門医に紹介すべき腰痛としては、安静時にもある腰痛、下肢の痛みを伴う腰痛、下肢のシビレを伴う腰痛、200m ぐらい歩くと徐々に歩けなくなる腰痛、3～6週間続く腰痛が挙げられる。

腰痛の予後に関しては、腰椎椎間板ヘルニアに対し、保存治療と手術治療を比較し、4年以降は有意な差がなかったとの報告がある。腰痛の治療には絶対的適応と社会的適応がある。仕事に支障がある場合は手術治療をするべきである。

- 1) https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/newpage_00344.html
- 2) Deyo RA : N Engl J Med 344,2001
- 3) Suzuki H,Taguchi : PLOS ONE 2016
- 4) Miki K : Neuropsychopharmacology. Report 38:167-174, 2018
- 5) Gilbert JR.Br Med J.1985
- 6) Deyo RA. N Engl J Med. 1986
- 7) Waddell G. Spine 12 : 1987
- 8) B aliki M : N atb N eurosci.;1117-1119

[報告：常任理事 上野 雄史]

ドクターバンク (山口県医師会医師等無料職業紹介所)

医師に関する求人の申込を受理します。ただし、申込の内容が、法令違反その他不適切である場合には受理しません。

なお、医師以外に、看護師、放射線技師、栄養士、医療技術者、理学療法士、作業療法士も取扱います。

求人者又は代理人は、原則として直接当紹介所に赴いて、所定の求人票にご記入の上、お申し込みください。

ただし、直接来所できない時は、郵送でも差し支えありません。

求人申込の際には、賃金、労働時間その他の雇用条件を明示してください。

最新情報は当会ホームページにてご確認ください。

問い合わせ先：山口県医師会医師等無料職業紹介所

〒753-0814 山口市吉敷下東 3-1-1

山口県医師会内ドクターバンク事務局

TEL : 083-922-2510 FAX : 083-922-2527 E-mail : info@yamaguchi.med.or.jp

多くの先生方にご加入頂いております！

お申し込みは
随時
受付中です

医師賠償責任保険

所得補償保険

団体長期障害所得補償保険

傷害保険

詳しい内容は、下記お問合せ先にご照会ください

取扱代理店 山福株式会社
TEL 083-922-2551
引受保険会社 損害保険ジャパン株式会社
山口支店法人支社
TEL 083-231-3580

