

全国労働衛生週間御挨拶

成田労働基準監督署長 堀田 昭久

日頃より、成田労働基準協会会員事業場の皆様には、労働基準行政の推進にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年度の全国労働衛生週間のスローガンは、

「あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場」

です。スローガンは、毎年厚生労働省が公募して決定しておりますが、その真意は作者のみ知るところのようですので、私なりの解釈を申し上げ、御挨拶といたします。

同じ「暦年齢」でも「生理的年齢」には大きな個人差が

まず「あなたの健康があってこそ」の「あなたの健康」です。

我が国は、約 50 年前から少子化が進展しており、ご存じのとおり世界で最も早く高齢化社会を迎えております。

「年齢」というと、皆さんの脳裏に真っ先に浮かぶのは、「暦年齢」（暦で数えた年齢）だと思います。しかし、皆さんにはもう一つ年齢があります。それは「生理的年齢」です。生理的年齢とは、身体・精神機能の状態、つまり筋力、反応速度、柔軟性、視力、聴力、記憶力などの状態を年齢化したものです。図 1 は、同じ暦年齢でも、生理的年齢には個人差があるということを図示したものです。ご覧いただき

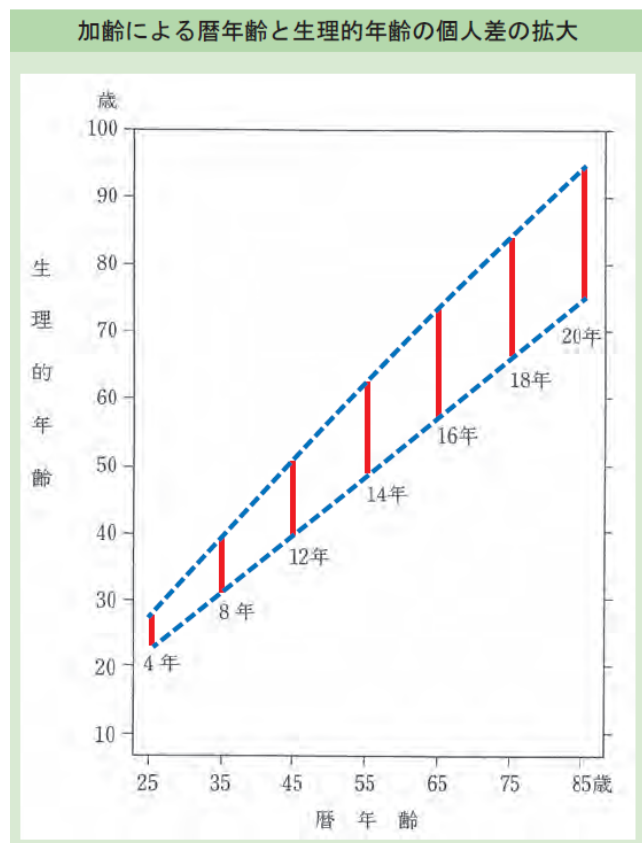


図 1

ますと分かるように、同じ 25 歳でも生理的年齢には± 2 歳で 4 年の個人差があります。その個人差は、年々広がっていき、55 歳では± 7 歳で 14 年にまで広がります。

「ロコモ」予防により「生理的年齢」を若く維持する

「ロコモ」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。これは日本整形外科学会が提唱している言葉で「ロコモティブシンドローム」の略です。ロコモティブシンドロームとは「加齢に伴う筋力の低下などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまう、あるいはそのリスクが高い状態」という意味です。そして同学会では「ロコチェック」や「ロコトレ」を活用したロコモ予防を推奨しています。つまり、**図 1** の生理的年齢をできるだけ下限で維持できるよう努めるということです。

暦年齢はあらがいようがありませんが、個々人がロコモ予防や生活習慣改善に取り組むことによって、生理的年齢をできるだけ若く維持することはできるというわけです。

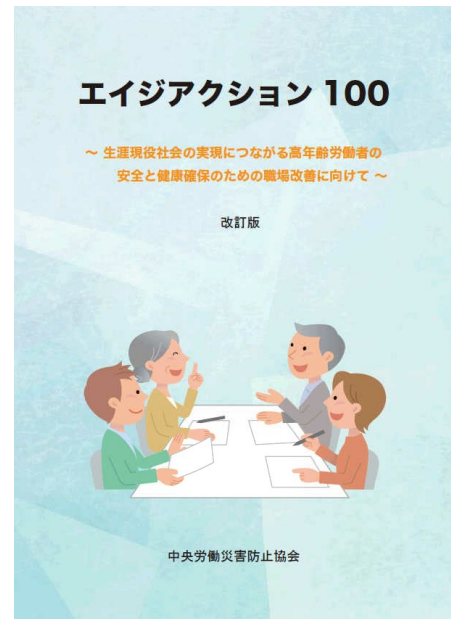
「あなたの健康は職場にとっても重要である」ことを知ってもらう

これからの高齢化社会においては、少しでも長く働いてもらえることが、労働力を確保するために企業にとって必要なこととなりますし、少しでも長く自立して生活できることが、自らの尊厳を保つために個々人にとって大切なことではないかと私は思います。

今は多様性を重んじる時代ですので、個人の人生観に口出しすべきではないかもしれませんが、しかし、少なくとも、「あなたの健康」が、職場という組織にとって、そしてその職場で働く一員として、いかに大切であるかを理解してもらう、そのための手段として、ロコモ予防などを通じて健康づくりに取り組むことが望まれることを職場の皆さんに働きかけていただくことをお願いいたします。

具体的取組方法は「エイジアクション100」をヒントに

具体的な取組方法については、中災防が作成した「エイジアクション100」を参考にしてください（中災防のHPからPDFデータでダウンロードできます。）。この中には「転倒等リスク評価セルフチェック票」といった実際の身体機能と自己認識との間に差がないか（例えば、自分の身体能力を過信している人は、怪我をするリスクが高い状態といえる）、セルフチェックできるツールなどが紹介されています。最近目立っている転倒災害など行動災害の防止のために、設備改善対策と併せ、こういったツールを活用した人間側の対策も検討してください。



「笑顔があふれる健康職場」には経営側の努力も必要

さて、「あなたの健康」さえあれば、「笑顔があふれる健康職場」になるかといえば、残念ながらそういうわけにはまいりません。「あなたの健康」は必要条件ですが、「笑顔があふれる健康職場」を実現するためには使用者側、経営側の努力も当然不可欠です。

長時間労働の抑制が健康職場に不可欠な理由

こころとからだ両方の健康管理のために“いの一番”に取り組んでいただきたいのは、長時間労働の抑制です。

脳心臓疾患の労災認定基準は、月80時間超の時間外労働があると、最低限必要な睡眠時間（医学的に1日6時間とされています。）を確保することが困難となることから、発症リスクが高いという理屈になっております。つまり睡眠不足によって、血管の自然回復が妨げられ、痛んでいくということです。

図2は、労災認定基準策定にあたって設置された専門検討会の報告書から抜粋したものです。

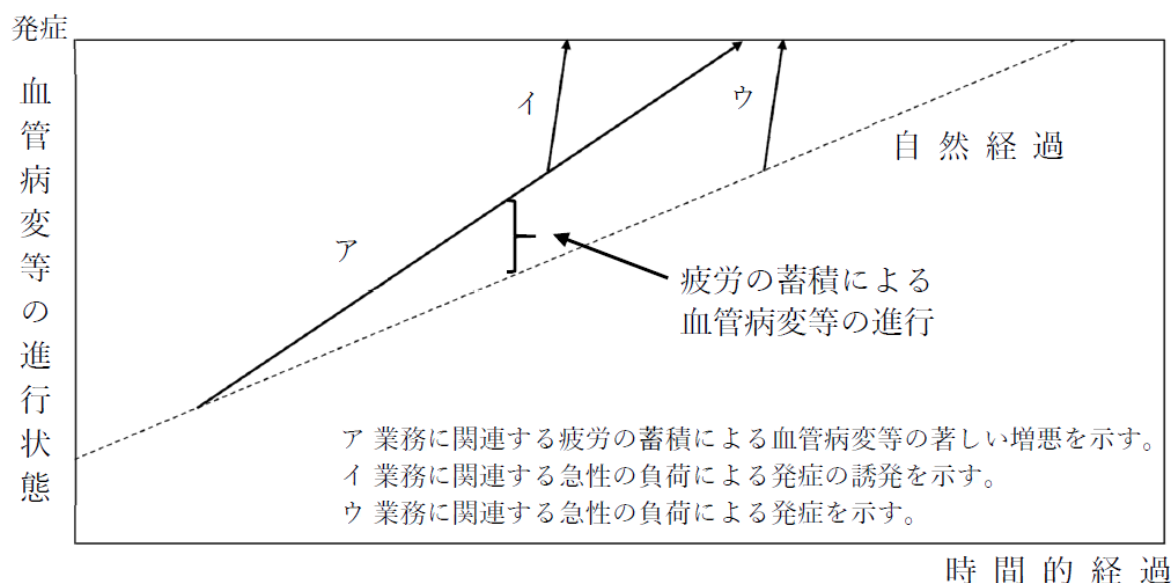


図 2

横軸が時間的経過、縦軸が血管病変等の進行を表しており、上辺を超えてしまうと脳心臓疾患が発症してしまうということを意味しています。また、点線は、年齢や生活習慣で徐々に血管病変等が進行している状態を表しています。これは、先ほどの生理的年齢と同じで個人差はありますが、やはり年齢を重ねるとそれ相当に血管も老化が進み、血管病変等が進行することを意味しています。

図2をご覧いただくと、若いうちは、多少の負荷があっても発症までに一定の余裕がある一方で、高年齢になるとその余裕があまりないということが分かります。同様に、基礎疾患などがある方は、もともとこの点線の角度が大きい可能性があります。つまり、長時間労働による健康障害のリスクは、単に時間だけでなく年齢、基礎疾患等の要素も考慮しなければならないということになります。したがって、高年齢労働者あるいは基礎疾患などがある方に対しては、長時間労働など過重な労働負荷をかけぬよう適切に管理していただくことがとりわけ重要ということになります。

中には「やりがいがある仕事だから、満足するまでやりたい」と、やる気がみなぎっている社員もいらっしゃるかもしれませんが、気力がみなぎっていたとしても、か

らだは正直なものですから、そのツケを払う日が突然やってきます。本人が好むと好まざるとにかかわらず、長時間労働はこころとからだに悪影響を及ぼすものですので、労働時間を適切な水準でコントロールできるよう、引き続き衛生委員会等での検討をお願いいたします。

こころの健康（メンタルヘルス）対策は予防が大切

病気知らずの健康体の人が、病の苦しみを理解できないのと同じように、メンタル不調に陥ったことがない人は、そのつらさを理解することはできません。それは仕方がないこととも言えます。しかしながら、だからといって無視していいわけではもちろんありません。ストレスチェックを実施していただき、個々の社員にセルフチェックをしてもらう機会を提供するとともに、事業場でどのようなストレスがどの程度あるのか分析していただくなど、「健康職場」実現のための取組をお願いいたします。

精神疾患は、適切な治療を受ければ、一般的には6か月から1年程度で治癒するという説もありますが、実態としましては、これよりもずっと長く回復に至らない事例も少なからず認められます。このことから、メンタル不調は予防が一番と言えますので、ストレスチェックを軸とした継続的なメンタルヘルス対策の取組を是非お願いいたします。

労働衛生スタッフの皆様への大きな期待

衛生管理者を始めとする労働衛生スタッフの皆様が果たすべき役割は、近年非常に重要なものとなっております。その重要な役割を担っているという自負と責任の元、これまでと同様、積極的に様々な活動にご尽力いただくことを期待しております。事業主の皆様にも、一生懸命勉強して難しい試験に合格した衛生管理者に、活躍の場を与えていただきますようお願いいたします。