

洋和会 WHITE YOWA LETTER

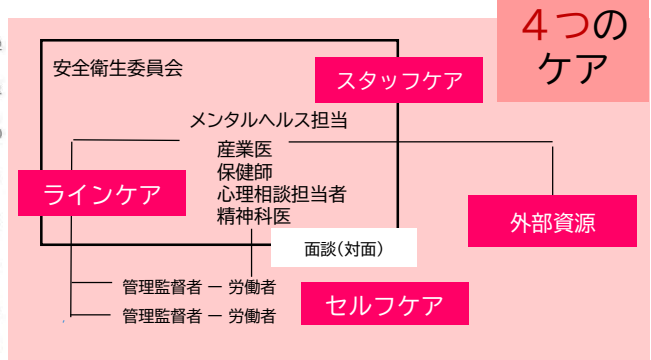
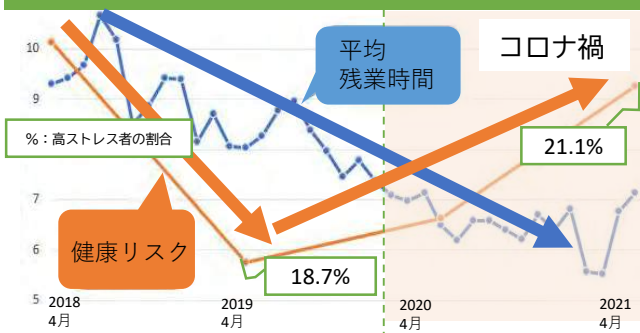
Vol.10
令和3年9月

職場のメンタルヘルス—4つのケア

産業医 池田裕也

医療法人洋和会ストレスチェックテスト（2018-2020）より得られた健康リスク、高ストレス者比率、時間外労働時間の推移との関係を見てみました。労働時間の減少とともに健康リスクも減少傾向にありましたが、2021年2月には再び増加しています。時期として、新規事業が一時的に負荷になったことや、遷延するコロナ禍の対応に疲労が蓄積しているなどが考えられます。「負荷」に対しては「緩和」が大切です。職場においては「4つのケア」が推奨されています。特にセルフケアは重要です。自分で気づいて早めに対処することです。ハートフルネス、座禅、認知行動療法、エンターテインメントなど何でもいいですから自分のストレスコーピング（ストレス対処法）を確保しておきましょう。職場の最大要因は人間関係（上司や同僚）で、4割とも言われています。上司のことを本人に相談なんてできませんね。それが障害となり、メンタルヘルスが進まない事業所をよく見ますが、そうならないように安全衛生委員会、健康経営プロジェクト、外部資源を上手に活用していきましょう。

平均残業時間と健康リスクの関係（医療法人洋和会）



労働者の心の健康の保持増進のための指針

(平成18年)

4つのケアを効果的に推進し、職場環境等の改善、メンタル不調への対応、職場復帰のための支援等が円滑に行われるようにする必要があります。

セルフケア	労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減するあるいはこれに対処する。
ラインケア	労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行う。
スタッフケア	産業医等事業場内産業保健スタッフ等が、事業場の心の健康づくり対策の提言を行うとともに、その推進を担う。
事業場外資源によるケア	労働者及び管理監督者を支援する及び事業場外の機関及び専門家を活用し、その支援を受ける。

外部資源

こころの相談窓口などについて

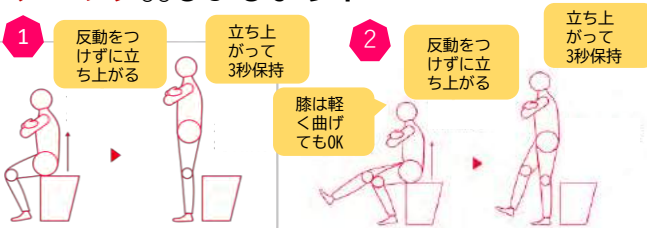
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」 http://kokoro.mhlw.go.jp	厚生労働省
いのちを支える相談窓口（自殺総合対策推進センター） http://jssc.ncnp.go.jp/Soudan.php	地区別に相談内容や対象が異なる窓口一覧掲載
いのちの電話 http://www.find-j.jp/zenkokuhtml	全国の「いのちの電話」一覧掲載
こころの健康相談 http://www.phcd.jp/03/HClst/	全国保健所長会 全国保健所一覧掲載
精神保健福祉センター http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html	全国のセンター一覧掲載
こころの健康相談統一ダイヤル おこなおう まもろうよ こころ 電話 0570-064-556	相談日・時間は対応する相談窓口により異なる

運動機能の低下にご注意?!

コロナ禍だからこそ健康増進♥活動

高ストレス環境を乗り越えよう

コロナ自粛による外出機会の減少から、運動不足、ストレス、食生活の乱れ等から肥満者、メタボになる方が増えています。まずは運動機能が低下していないかチェックしましょう!



①②の検査で立てない場合、運動機能が低下している恐れがあります。立ち上がった際に身体がふらついてしまった場合も要注意!

低糖質 レシピ 脂肪燃烧しやすい身体作りを

おからパウダーは、おからを乾燥させてパウダー状にしたもので、食物繊維や大豆たんぱくなどを豊富に含んでいます。小麦粉をおからパウダーに、牛乳を豆乳に置き換えることで、簡単に糖質を抑える事ができます。ぜひ試してみてください。



簡単! おからパウダーのマフィン

材料 マフィン約6個分

- 超微粉おからパウダー・・・30g
- アーモンドプードル・・・30g (すりごまでもOK)
- 溶かしバター・・・30g (オリブオイルでもOK)
- 豆乳・・・100g
- 砂糖・・・50g
- ベーキングパウダー・・・5g
- 卵・・・2個
- お好みでトッピング

作り方

- ①オーブンを180度に余熱
- ②すべての材料を混ぜる
- ③型に入れ180度25分焼いて完成!

*お好みでココアや抹茶パウダーを加えるとさらに美味しく

栄養量 (1個分) エネルギー163kcal
たんぱく質8.2g
糖質10g

知っていますか？

耳より
情報

ジェネリック医薬品 Q&A

最近「ジェネリック」と言う言葉を耳にする機会が増えましたが、何となく「安い」「心配」というイメージを持たれているかもしれませんね。今回はその「何となく」を解消し、正しく理解、正しく使用していただけるようにいろいろな質問にお答えします。ぜひ参考にしてくださいね！（協会けんぽ石川支部ホームページより一部引用）

ジェネリック医薬品って何ですか？

「後発医薬品」とも呼ばれ、先発医薬品の特許が切れた後に作られるものです。先発医薬品と同じ有効成分を含んでいるため、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると厚生労働省が承認しているものです。薬の大きさや味を改良するなど、より飲みやすく工夫されているものも多いですよ。

なぜ安い？

先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ成分を用いて製造されます。つまり開発に要する費用が少なく済むからです。先発医薬品に比べると3~5割ほど価格を安くできるのです。

どの病気にもジェネリック医薬品はあるの？

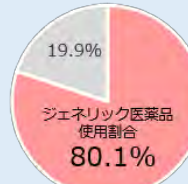
さまざまな疾病に、ジェネリック医薬品の普及が広がっています。たとえば...

- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病
- ・アレルギー性疾患（花粉症など）
- ・かぜ など

現在お使いの薬にジェネリック医薬品があるか簡単に調べることができますよ。

ジェネリック医薬品はどのくらい普及しているの？

ジェネリック医薬品がある医薬品のうち協会けんぽ石川支部の令和2年12月診療分のジェネリック医薬品使用割合は



※医科、DPC、歯科、調剤レセプトについての数量ベース集計



<http://www.generic.gr.jp/> ジェネリック医薬品学会運営サイト

お問合せ
協会けんぽ石川支部
電話076-264-7200

薬剤師に相談しましょう

ジェネリック医薬品の中には、AG(オーソライズドジェネリック)と呼ばれるものがあります。これは、先発医薬品のメーカーから特許の許諾を得て製造される、先発医薬品と100%同一のジェネリック医薬品です。ジェネリック医薬品に対してご不安な方でも、AGという選択肢がある場合もあります。

いつでも何でも
お気軽に相談に
来てください！



薬剤課 山口昌也

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

医師または薬剤師にご相談下さい。病院では医師の診察時、薬局では処方箋を薬剤師に渡す際、ジェネリック医薬品を希望する旨を伝えましょう。保険証やお薬手帳に貼って使用できる「ジェネリック医薬品希望シール」も活用できます。



※ご注意 ジェネリック医薬品が存在しない先発医薬品もあります。また薬局によっては在庫がない等の理由により変更できない場合もあります。

健康診断 のその後

コロナ禍だからこそ
健康増進♥活動

A社には外国の方が多く就業されており、診察で甲状腺肥大の方が多く見られました。その国ではヨウ素欠乏が深刻な問題となっており、要因の一つではないかと思われました。食事摂取調査によると、その国では海藻類を食べる習慣が少ないとのこと。日本は世界から見ても海藻を食べる量が多い国。海藻をメインにヨウ素についてのリーフレットを医師の指示のもと管理栄養士が作成し、A社にお渡ししました。

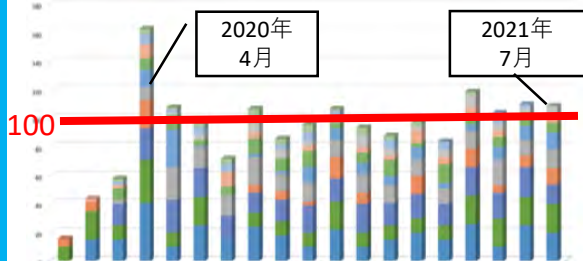
未病医学センターでは、健康診断に管理栄養士も関与しています。地域の皆様との健康経営の一つの要素、「コミュニケーション」と捉えて活動しています。職員の皆さまもお気軽にご相談下さい。（内線1-5113）

間もなく深夜勤務者の健康診断が始まります！

感染対策 継続中

ウェルパス発注量 感染対策指標の一つとして

2020年1月~7月までの洋和会グループのウェルパス消費量(在庫を持たないため消費量としました)。全国に緊急事態宣言が発出された直後2020年4月は急増しています。その後は今日に至るまで、月80~100個を消費しています。その使用適量は分かりませんが、コロナ感染は施設内にて発生しておりません。今後はこの値を感染対策の一つの指標としてモニタリングをしていきます。



職場に入る時は
手指消毒 をしましょう



発行元：WHITE YOWA PROJECT チーム（洋和会健康経営プロジェクト）
松川雪絵/宮村奈渚/北美千代/北山絵美/山口昌也/瀬端徹/西尾理絵
谷口陽子/遠田悠也/堀田真弓/今村由貴/深澤慎子/池田裕也
発行日：2021年8月30日（WHITE YOWA LETTER 第10号）