

日本産業衛生学会

産業疲労研究会 会 報

2017 年 5 月 10 日発行

編集・発行 産業疲労研究会

世話人 岩根 幹能、近藤 雄二、北原 照代、久保 智英、佐々木 司、座間 聡子
城 憲秀、塚田 月美、松元 俊（代表世話人）、水谷 聖子研究会ホームページ <http://square.umin.ac.jp/of/>

巻頭言 「産業疲労」, 「疲労」, 「現代人の疲労」, そして日本人の疲労

佐々木 司

大原記念労働科学研究所

過労死等防止法、働き方改革、そして電通事件・・・、わが国の労働者の働き方を変える事柄が次々と起きている。しかし働き方が変わっても労働者の疲労が無くならないことは自明の理である。なぜなら、疲労は時代相対的なものだからである。働き方が変わったら、新しい働き方に応じた疲労が生まれてくる。

ではこれからの疲労研究は、どのような方向に向かうのだろうか。それは産業疲労研究の先達が著した疲労理論の先に見つけることができるのではなかろうか。まず研究会の名称でもある産業疲労は、暉峻の概念である。彼は「産業疲労」[1]の中で、産業別に疲労があると述べた。また疲労は「生物学的な現象であると同時に、経済的な現象」であることを述べている。そして産業疲労とは、職場の労働者の疲労であることを強調した。つまり産業疲労とは、職場の集団的現象であると指摘した。次は斉藤が著した「疲労」である[2]。この本では、労働者の疲労が生理的なものだけでなく、心理的、社会的なものであることを強調している。とくに彼は心理学者であることから、媒介要因の重要性を指摘したと考えられる。たとえば、生理的－心理的－社会的の「心理的」、負荷－負担－疲労の「負担」、測定論－判定論－対策論の「判定論」、急性疲労－週内性疲労－慢性疲労の「週内性疲労」がそうだろう。また彼は、疲労が生活する労働者の人格の現れであり、労働者性を反映する労働負担意識についても展開した。そして暉峻の集団的疲労を離れて、疲労の本質は(個人の; 註筆者)「疲れ」であると述べた。最後は、小木の「現代人の疲労」である[3]。彼は現代人の疲労は、慢性化する疲労であり、「ぐったり疲労」であるとした。一方で労働者が生活技術を駆使して、自ら積極的に疲労対策を行っていることを強調した。とくに 1994 年の増補版では、疲労研究者は、疲労対策を行う労働者を支援する立場に立つべきであり、重要なのはローベンス報告[4]宜しく、労働者に自主



対応型の実践アプローチを促すことであるとした。

小木の本が世に出てから、早や 20 年以上が経過する。しかしこの間、産業疲労研究者からは疲労理論に関する著作が出ていない。その一方で、海外では「Cognitive Fatigue」[5]、「The Handbook of Operator Fatigue」[6]などが上梓され、理論的展開がなされてきた。その到達点が、航空業界の FRMS(Fatigue Risk Management System)[7]である。FRMS では、疲労が「time awake」、「time of day」、「time on task」の 3 因子の総体であるとし、とくに「time on task」が重要であると位置づけた。今や世界的に「fatigue」と言えば、概ねこの 3 因子を指す。

しかし筆者は、過去に FRMS の疲労理論では過緊張、すなわちストレスや「自覚症状しらべ(1970)」のⅡ群を評価できないことを挙げた[8][9]。また FRMS の疲労理論は慢性疲労には言及していない。さらには、わが国の労働者の働き方は、グローバル化の影響があるとは言え、濱口が言うように[10]ジョブ型では無い。したがって FRMS の「time on task」では、わが国の労働者の疲労の全体像には迫れない可能性がある。

そこで、それらの問題を解決するために、これからの疲労の理論研究として、わが国の労働者と他国の労働者の疲労の現れ方の違いの研究を提案したい。言ってみれば、「日本人の疲労」である。その方向性は、日本人と欧米人の体質の違いが疾病率に影響を及ぼす新しい研究[11]からも窺うことができる。

<文献>

- [1]暉峻義等. 産業疲労. 東京. 横手書店. 1925.
- [2]斉藤良夫. 疲労—その生理的, 心理的, 社会的なもの—. 東京. 青木書店. 1981.
- [3]小木和孝. 現代人の疲労. 東京. 紀伊国屋書店. 1983.
- [4]ローベンス卿. 労働における安全と保健—英国の産業安全保健制度改革—. 小木和孝, 藤野昭宏, 加地浩訳. 川崎. 労働科学研究所. 1996.
- [5]Cognitive Fatigue: Multidisciplinary Perspectives on Current Research and Future Applications. Ackerman PL. eds. Washington, DC. American Psychological Association. 2010.
- [6]The Handbook of Operator Fatigue. Matthews G, Desmonda PA, Neubauer C, Hancock PA. eds. UK. CRC Press.2012.
- [7]ICAO/IATA/IFALPA. Fatigue risk management systems, implementation guide for operators 2nd edition, 2015.
- [8]佐々木司. 労研式・疲労リスクマネジメントシステムの挑戦. 労働の科学. 2013;68(8):456-60.
- [9]佐々木司. 超長時間運航時代の国際線運航乗務員の睡眠と安全リスク対策.睡眠マネジメント～産業衛生・疾病との係わりから最新改善対策まで～. 白川修一郎, 高橋正也監修. NTS 東京 2014. 100-14.
- [10]濱口桂一郎. 新しい労働者社会. 東京. 岩波書店. 2009.
- [11]奥田昌子. 欧米人とはこんなに違った 日本人の「体質」. 科学的事実が教える正しいがん・生活習慣病予防. 東京. 講談社. 2016.



活動記録

(2016年度)

2016年5月16日に会報22号を発行した。

同年5月の第89回日本産業衛生学会総会(福島)時の自由集会にて、第84回定例研究会を開催した。本研究学会の総会として事業実績、会計報告、事業計画などを報告後、本会世話人代表の松元俊が「夜勤リスクの共有による疲労マネジメント」のテーマで講演した。

同年10月29日(土)に、第85回定例研究会を滋慶医療科学大学院大学(大阪市)で開催した。一般演題2題の発表に引き続き、「女性労働者と夜勤・交代制勤務」のテーマでシンポジウムを開催した。

また、同年9月9日(金)、第26回日本産業衛生学会全国協議会(京都市)において開催されたシンポジウム「夜勤・交代勤務に関する健康障害を抑制する」は、岩根世話人が企画して座長を務め、佐々木世話人がシンポジストの一人として「夜勤・交代勤務の3つのリスクとその対策」のテーマで報告した。

研究会の案内や様子については、随時、本研究学会ホームページにアップした。

<http://square.umin.ac.jp/of>

2016年度会計収支報告

2017年2月28日現在

(単位:円)

収入	前年度繰越金	1,048,635
	本部補助金	82,945
	受取利息	107
	小計	1,131,687
支出	第84回定例研究会 会場費	5,400
	第85回定例研究会 会場費	17,000
	講師粗品(1名)	3,000
	講師旅費交通費(1名)	900
	世話人会費	12,600
	事務費	1,066
	産業疲労ハンドブック PDFデータ作成費	540,000
	次年度繰越金	551,721
	小計	1,131,687
総計	収入ー支出	0

2016年度活動報告

第84回定例研究会

日時:2016年5月27日(金)17:25~18:55

場所:B会場(福島県文化センター 小ホール)

担当世話人:松元 俊

参加者数:8人

プログラム

1. 総会

報告事項

(1) H27年度事業実績

(2) H27年度会計報告

(3) H28年度事業計画

(4) 世話人会からの報告その他

2. 講演

テーマ:「夜勤リスクの共有による疲労マネジメント」

座長:佐々木 司(大原記念労働科学研究所)

演者:松元 俊(大原記念労働科学研究所)

抄録

24時間社会と言われて久しい。様々な業種・職種において夜勤・交代勤務に従事する労働者はもちろん、雇用者・管理者やその恩恵を受ける生活者までも夜勤リスクとは無関係ではいられないが、それらを学習する機会がきわめて乏しい。結果として問題のある働き方への気づきや労働環境改善につながりにくくなっているのではないだろうか。たとえば、昨今の運輸業における夜間や早朝に生じた事故は、人間が夜間働くことに適していないことへの無理解が遠因かもしれない。夜勤・交代勤務研究の国際動向(デンマーク、2015)をみても、覚醒度マネジメントや疲労管理と予測の研究などから「教育」が一つのキーワードであることがうかがえる。演者らが夜勤に関する科学的知見を広く活用してもらうことを目指して企画した夜勤・交代勤務検定であるシフトワーク・チャレンジは、夜勤者の生理・心理学、夜勤疲労の回復方法、人間工学的な勤務編制、産業別の現状、関連する雑学で構成され、夜勤の安全、健康、生活リスクに幅広く対応するものとなっている。これらのリスクを知り、職場のみならず社会で共有し働き方や生活に取り入れることが疲労マネジメントの一助になるだろう。シフトワーク・チャレンジは、個人的にも組織的にも自由に学習が出来て習熟度がわかるように、テキスト、インター

ネット上での検定、合格証を用意し、リスクを共有しやすくなるような仕組みを作った。今後は、リスクの共有から具体的な労働環境改善、改善効果検証まで行うフォローアップ体制の構築を考えている。

第 85 回定例研究会

日 時：2016 年 10 月 29 日（土）13：00～16：00
場 所：滋慶医療科学大学院大学・視聴覚大講義室
担当世話人：北原 照代
参加者数：約 20 人

プログラム

1. 一般演題

座長：城 憲秀(中部大学)、松元 俊(大原記念労働科学研究所)

- 1) 日勤における病棟看護師の活動量および歩数と疲労
○辻村 裕次(滋賀医科大学)
- 2) 介護労働者の腰部筋負荷についての検討: 移乗介助場面における福祉用具の活用効果
○岸村 厚志(滋慶医療科学大学院大学)

2. シンポジウム

「女性労働者と夜勤・交代制勤務」

座長：塚田 月美(パナソニック株式会社・エコソリューションズ社)、北原 照代(滋賀医科大学)

シンポジスト

- ・ 長井 聡里(株式会社 JUMOKU)「女性が元気に働くことと夜勤・交代制勤務について」
- ・ 佐々木 司(大原記念労働科学研究所)「看護師の夜勤・交代制勤務の実態と健康を守る取り組み(国際動向も踏まえて)」
- ・ 久保 智英(労働安全衛生総合研究所)「夜勤交代制勤務と勤務間インターバル」
- ・ 岩根 幹能(新日鐵住金株式会社 和歌山製鐵所)「技能系女性社員が活躍できる職場づくり」
- ・ 総合討論

企画趣旨：1999 年に女性の深夜業の法的規制が撤廃されてから 17 年が経つ。規制撤廃以前から夜勤をしている看護師については一定の調査研究があるものの、その他の職業における女性労働者の夜勤・交代制勤務の実態は明らかになっていない。一方で、国の「女性活躍推進法」の策定、女性健康包括的法案の国会再提出の方針を受けて、産業保健の視点も入れ込む必要性を示されたことから、日本産業衛生学会理事会がワーキンググループを立ち上げ、女性労働者の健康確保支援ガイドラ

イン等作成の検討が開始された。本研究会では、昨年の定例研究会で「ワークとライフのバランス」を、また、近年継続的に、全産業への導入が議論されている「勤務間インターバル制度」をテーマとして取りあげてきた。そこで、今回の定例会では、女性労働者の夜勤・交代制勤務に焦点をあてたシンポジウムを企画した。

抄録

<一般演題>

1) 日勤における病棟看護師の活動量および歩数と疲労

辻村裕次¹⁾、北原照代¹⁾、埴田和史¹⁾、西田直子²⁾、富田川智志³⁾

1)滋賀医科大学、2)京都学園大学、3)京都女子大学

某病院では病棟看護師の 16 時間夜勤による負担軽減のために 12 時間夜勤+12 時間日勤(12hD)へのシフト変更を試行している。長時間日勤での業務負担と疲労状況の関係を明らかにすることを目的に調査した。女性看護師 9 名(21~24 歳)の 12hD と 8 時間日勤(8hD)の各 1 日に対し、始終業時に疲労部位しらべ(FBS)の記入を求め、勤務中の活動強度と歩数を測定した。平均の勤務時間と超過時間は 12hD で 13.7h と 43min、8hD で 10.3h と 94min で、8hD 超過時間が有意に長かった。FBS の平均終業時最高得点部位は 12hD で腰、8hD で右肩、同得点増大分では 12hD で膝下腿、8hD で腰であった。平均活動量(Mets 時)は 12hD で 7.1、8hD で 5.3、平均歩数合計は 12hD で 15057 歩、8hD で 10992 歩であった。12hD では大きい身体活動量を伴う看護業務により下肢の疲労が大きかった。

2) 介護労働者の腰部筋負荷についての検討: 移乗介助場面における福祉用具の活用効果

岸村厚志^{1,2,3)}、飛田伊都子¹⁾、米延策雄¹⁾、伊藤正人³⁾、山下哲平¹⁾

1)滋慶医療科学大学院大学、2)大阪医療福祉専門学校、3)大阪市立大学

目的:福祉用具(スライディングボード)を用いた移乗介助において、介助技術の習得の程度による腰部筋負荷の変化について検討した。

対象と方法:介護現場に就労する機会の多い作業療法士を目指す専門学校生 18 名を対象とした。スライディングボードを使用した移乗介助方法について応用行動分析的な教育法を用い、介助技術を習得した習得群(7 名)と習得していない未習得群(11 名)の 2 群に分けた。移乗

介助時の腰部傍脊柱筋(腰椎3-4間)の負荷について表面筋電図を用いて測定し、2群の比較検討をした。結果:両群における移乗介助技術習得前後の筋負荷では、有意な変化が認められなかった。

考察:先行研究では、移乗介助技術を正しく習得しなければ腰痛増悪の要因になることが指摘されているが、本研究では移乗介助技術を習得した群と習得していない群では差が認められなかった。今後は上肢や腰部の左右それぞれの筋負荷の変化量を個別に検討する必要がある。

<シンポジウム>

1) 女性が元気に働くことと夜勤・交代制勤務について

長井聡里(株式会社JUMOKU)

女性が夜勤・交代勤務をする場合に、どのような健康リスクがありどのような対策が必要か、産業保健従事者や研究者がその課題を整理するのにヒントとなる産婦人科学的知見を述べた。

特に昨今“卵子の老化”が取り沙汰される世代は、同時に更年期へ突入するなど、女性の健康管理には自然科学的アプローチだけでなく、社会状況をも踏まえた困難さがあることを論じた。

また女性の健康には、月経困難症・更年期障害など、どこからが病気で就労困難となるのか、生理現象との境界が難しい症候性なもの(日常生活・学業・就業が困難な場合には治療が必要)が存在している。月経という現象の歴史的考察についても触れながら、いわゆる妊娠・出産期の狭義の母性だけでなく、初経から含めた広義の母性、あるいは更年期という現役世代に閉経を迎えることの意味など、産業保健においても女性の健康管理は、生涯を見据えながら対策する必要性のあることを述べた。

2) 看護師の夜勤・交代制勤務の実態と健康を守る取り組み(国際動向も踏まえて)

佐々木 司(大原記念労働科学研究所)

毎年行われている日本医療労働組合連合会の夜勤実態調査結果で看護師の交代勤務制の変化を経年的にみると、2000年調査では、7.7%であった2交代制は、2015年には32.1%に増加した。その中でも16時間の長時間が48.8%を占めている。しかも超過勤務を含めると平均18時間46分の長時間夜勤を行っているという報告もある。このような長時間夜勤の問題は、米国でも報告されており(ただし米国では8時間を超える夜勤を長時間

夜勤という)、長時間夜勤は、看護師が自分の健康を犠牲にして患者の安全を守るといったリスクが見受けられる。これらの対策として、海外ではILO149号条約、対患者比率法などの取り組みがある。しかしわが国の看護師の夜勤・交代勤務の健康リスク対策で最も大切なことは、看護師が労働者認識を持ち、かつワークルールを踏まえて看護の質を落とすことである。

3) 夜勤・交代勤務と勤務間インターバル

久保智英(労働安全衛生総合研究所)

本報告では、シンポジウムのテーマとして掲げられている「女性労働者と夜勤・交代制勤務」という視点から、夜勤・交代勤務に従事する女性労働者に焦点を絞って、勤務間インターバル制度の導入が女性労働者特有の問題に、どのようなメリットがあるのかについて、これまでの先行研究等を踏まえながら、私見を展開した。まず、夜勤・交代勤務者の健康保護について言及している国内外の6つのガイドライン等をレビューしたところ、勤務と勤務の間隔の確保、つまりは勤務間インターバルの確保については全てのガイドランで言及されており、その重要性については、もう既にコンセンサスが得られているものと考えられた。しかしながら、女性労働者に限定して、彼女らに特有の問題について触れているものは皆無であった。では、夜勤・交代勤務に従事する女性労働者特有の問題とは何か?本報では、月経不順、不妊、流産、乳がん、ワークライフバランスに焦点を絞って、勤務間インターバル制度の導入がそれらの夜勤・交代勤務に従事する女性労働者特有の問題の改善に貢献できるのかについて考察を行った。とくに、勤務間インターバルの1)長さ、2)タイミング、3)とり方(過ごし方、裁量度)の視点から検討した結果、全体を通して、疲労回復や睡眠、ストレス、眠気、ワークライフバランスの側面に本制度の導入は効果が期待できることが示唆された。しかし、現時点までのエビデンスとしては、夜勤・交代勤務で、かつ女性労働者の特有の問題と本制度の導入の関連性を直接的に検討した知見は限られていることが分かった。したがって、今後、その種の知見の集積が期待されるが、上述した本制度によって期待される効果、とくに疲労回復を促すという点から、本制度の導入と夜勤・交代制勤務に従事する女性労働者の問題の改善の間には、間接的ではあるが、その可能性が推測される。現在、さまざまな分野での女性労働者の活躍が期待されている。それを支えるためにも、今後、女性労働者特有の問題に焦点を当てた疲労に関する研究が強く求められるだろう。

4) 技能系女性社員が活躍できる職場づくり

岩根幹能、谷本早苗
(新日鐵住金 和歌山製鐵所、
NSメディカル・ヘルスケアサービス)

生産年齢人口の減少に伴い、女性労働者の活躍は社会保障を含めた日本の成長戦略に関わる国全体としての課題である。一方、女性労働者の活躍を阻む要因が存在する。労働衛生面では有害業務従事の制限、健康管理面では月経や婦人疾患を主眼においた健康管理施策の遅れ、女性性の面では男性中心社会、さらに、ライフイベントの面では妊娠、出産、育児に伴う制約がある。これらに対して、就労を継続するには働きやすい職場づくりを支援していくことが重要である。当社ではスタッフ系のみならず、交代勤務も視野に置いた技能系女性社員の雇用を拡大するにあたり、女性社員のニーズの把握、女性社員同士の絆構築、インフラ整備、職場上司のセーフティネット構築、男性社員の理解促進、マナー改善やセクシャルハラスメント対策、福利厚生拡大などに取り組んでいる。本シンポジウムでは、これらの具体的な取り組みについて紹介する。

シンポジウムの座長まとめ

2014年1月31日に発行された「医療労働 臨時増刊」の看護職員の労働実態調査「報告書」には、本会佐々木世話人が、『本調査の自由記入欄に記されているように、誰もが「看護師が不健康ならば、患者の安全や健康など守れない」という共通認識を持ち得ていない現状にこそ、看護師を疲弊させている根本的な原因があるとも考えている。』と指摘している。看護労働の改善にむけて、ILOは、1977年に看護職員条約を採択しており、条約は、「可能な限り最高の国民の健康水準を達成するために必要な量と質との看護を提供すること」を目的として、労働条件の改善を提案している。このように、看護師に関しては現状が一定把握され提言もなされているが、他の女性比率の高い職種は実態把握も不十分である。

女性の夜勤・交代制勤務に焦点をあてた本シンポジウムでは、まず、産婦人科医でもある長井氏からは、総論的に「女性が元気に働くことと夜勤・交代制勤務について」をテーマに概説いただいた。『女性が夜勤・交代制勤務をする場合に、どのような健康リスクがあり、どのような対策が必要か?』を根底にし、女性という切り口では社会的なバイアスがあり、母性という切り口も必要であること。家事(専業)～家事(兼業)⇒労働の変化。健全な男性社会における、生物学的な性差(セックス)と社会文化的な性差(ジェンダー)。女性が夜勤労働を行うことで想定される

“有害な健康影響”とはどのようなことがあるのか、のうち、①家事労働の負担、②深夜・早朝の出退勤時の女性としての身の安全の確保、③育児中の子供たちの安全確保等の社会文化的性差に関しては、会場の女性から頷く場面がみられた。

佐々木氏からは、夜勤実態調査が行われている看護職に関して、「看護師の夜勤・交代制勤務の実態と健康を守る取り組み(国際動向も踏まえて)」のテーマで、看護師の2交代制の増加とそれに伴う長時間夜勤の問題提起があった。「看護の質を落とす」提案は衝撃的だが、これは「長時間労働をしている現状で、そもそも質が保っているのか」という鋭い指摘でもある。そして、久保氏から、産業疲労研究会の最近のメインテーマの1つである「夜勤・交代勤務と勤務間インターバル」に関して、現時点までのエヴィデンスとしては、夜勤・交代勤務で、かつ女性労働者の特有の問題と本制度の導入の関連性を直接的に検討した知見は限られていること。さまざまな分野での女性労働者の活躍が期待されており、それを支えるためにも、今後、女性労働者特有の問題に焦点を当てた疲労に関する研究が強く求められると、指摘があった。最後に、岩根氏から、「技能系女性社員が活躍できる職場づくり」として、就労を継続するための働きやすい職場づくり支援についての現状について紹介があった。

その後、総論を展開していただいた長井先生から各シンポジストに深めたい内容についての質疑を交わしていただき、今回のテーマは、産業疲労研究会として継続的に取り上げていきたい課題として参加者と共有し、閉会した。

なお、日本産業衛生学会がワーキンググループを立ち上げて作成中の「女性労働者の健康確保支援ガイドライン等」は、その骨格ができ上がり、第90回日本産業衛生学会におけるフォーラムとして、執筆担当者から報告がある。是非ご参加を。

フォーラム1「女性労働者の健康確保支援ガイドライン等について」

日時:5月11日(木)9時30分～11時30分

場所:東館9階第10会場(研修室909)

(文責:塚田月美、北原照代)



ご 案 内

第 90 回日本産業衛生学会

公募シンポジウム

「過重労働対策から考える労働時間と休息確保のあり方 ～わが国の勤務間インターバル制度～」

【日時】 2017 年 5 月 13 日(土)16:00～18:00

【場所】 東京ビッグサイト TFT ビル 第 1 会場

【座長】城 憲秀¹⁾、高橋正也²⁾

1) 中部大学生命健康科学部、

2) 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

【シンポジスト】

濱口 桂一郎(労働政策研究・研修機構)

「なぜ、EU 諸国では勤務間インターバル制度が受け入れられるのか？」

春川 徹(KDDI 労働組合)

「わが国で勤務間インターバル制度を導入している企業の実態と今後の課題」

久保 智英(労働安全衛生総合研究所)

「勤務間インターバル制度は労働者の疲労回復にプラスになるのか？」

山本 勲(慶應義塾大学)

「勤務間インターバル制度は企業の生産性にプラスになるのか？」

指定発言者:

近藤 雄二(天理大学体育学部体育学科)

【座長の言葉】

某企業の新人女性社員の自殺が昨今話題となっている。有名企業に勤める若い女性が過重労働によって精神的に追い詰められ自死されたということで、より注目されたものと思われる。わが国では、このような過重労働に伴う脳心血管疾患や精神疾患問題が長く議論され、その対策は産業保健分野の重要な課題となってきた。国は 2002 年に「過重労働による健康障害防止のための総合

対策」を策定して以来、ガイドラインや安衛法によって過重労働対策を図ってきた。現在、過重労働対策の主たるものは労働時間規制であるが、36 協定による「合法的な残業」やサービス残業など長時間労働はなお残存している。それに加えて、最近の雇用情勢の中で勤務形態、雇用形態など働き方も大きく変化しており、単純な労働時間規制だけでは過重労働対策、疲労対策がうまく機能しない場面も多くなってきている。実際、過重労働による脳・心疾患の年間労災支給件数は、この 10 年間、ほぼ 300 件前後で推移しており、精神疾患の労災支給件数も最近 5 年間は 400 件以上であり、ともに減少する傾向は認められない。2014 年に施行された過労死防止法でも過労死予防対策の充実が求められており、過重労働に対する有効な対策の着想と活動のいっそうの強化が重要と考えられる。

そのような背景を基にして、現在行われているような負荷・負担対策としての労働時間規制という発想から個人生活・休息时间(疲労回復時間)を確保しつつ疲労対策、特に慢性疲労対策を進めていこうという考え方が生まれしてきた。その一つの例が勤務間インターバル制度といえよう。一昨年の第 88 回大会では、産業疲労研究会提案シンポジウムで勤務間インターバル制度の概要について紹介した。今回のシンポジウムにおいては、さらに、勤務間インターバル制度の疲労対策としての有用性について、わが国で実際に導入されている企業での調査や欧州における実例を参考にしながら科学的な洞察をしていきたいと思っている。



会員の異動

1. 退会 (0 人)
 2. 新規入会 (2 人)
- ☆ 2017 年 4 月現在の会員数は 186 人。メーリングリスト登録は 104 アドレス
- ☆ 連絡先が変更になった方は事務局までご連絡ください。

会員つうしん

新世話人のご挨拶

株式会社神戸製鋼所 加古川製鉄所
産業医 座間聡子

産業医になりたての頃、過重労働面談が導入されました。過重労働面談が始まるまでの産業医面談といえば、なんらかの病気を持った従業員が対象でした。血圧が高くても通院や内服を自己中断している方、脳梗塞後遺症のある方の職場復帰など、病気に焦点を当てていました。病院の外来診療の延長にあつたように思います。

初めて過重労働面談を行なう直前、面談対象者の健診結果や既往歴・現病歴のどの項目を見ても異常なし、さて何を指導するのだろうか、と緊張感が高まったことを、もう何年も昔のことですが、昨日のように思い出されます。

過重労働面談を進めていくと、同じ職場で同じように残業が多いのに、「疲れてへとへとだ」という方、「帰る頃には疲れた〜と思うけど、翌朝には大丈夫」という方、「疲れないです」という方、と十人十色でした。産業医面談前に、疲労度を量ることができないだろうか、と自記式アンケートや上司評価等試してみました。けれども、実際に面談で聞く疲労感と異なることも多く、また疲労感を持ち合わせていても、仕事や生活にまったく影響を及ぼしていない方も多くいることが分かりました。

疲労度だけに焦点を当てるのは、以前行なっていた血圧の数値に焦点を当てることと同じではないかと思ってきました。血圧が高値だから内服が必要だ、では外来診療です。緊急性のある高値でなければ、産業保健では、面談を通して生活スタイルのゆがみを見付け、減量や禁煙、早寝等をアドバイスすることで、ゆっくりとであっても改善に繋げることができます。

そこで、過重労働面談についても、仕事面では、達成感はあるか・小休止するゆとりを持っているか、生活面では、良質な睡眠をとれているか・運動をしているか、等を聞いたところ、「翌朝には疲れはとれる」「疲れない」という方々は、上記がほとんど当てはまっていました。「疲れてへとへとだ」という方には、上記の出来そうな項目を指導したところ、「疲れを翌朝に持ち込まない」効果が少しずつみられました。

この度、縁あって産業疲労研究会の世話人の話を頂きました。ホームページに産業疲労ハンドブックがアップさ

れ、拝読したところ、上記のような話は既に研究されておりました。あの頃、このハンドブックに出会っていればと今更ながら後悔しました。まずは研究会の今までの成果を勉強し、また、一人でも多くの方へ知って頂ける様、活動していきたいと思っております。



日本福祉大学看護学部
保健師 水谷聖子

この度、産業疲労研究会の世話人のお話をいただきました日本福祉大学看護学部の水谷聖子です。日本福祉大学は、愛知県知多半島の美浜町に本キャンパスを拠点とし4つのキャンパスがあります。看護学部は2015年4月に新たにできた東海キャンパス(東海市)に開設されました。名古屋駅と中部国際空港の間に位置し、最寄駅から歩いて5分の地の利、中部圏最大の鉄鋼基地のある場所です。5年前から当会の世話人でもあります塚田月美さんと、細々と産業保健分野に携わる保健師の支援として『産業保健分野に携わる保健師集い』を自主開催してきました。その最中に産業都市にある看護学部に着任する機会が得られたのも、何かのご縁かと感じておりました。本研究会の世話人としては分不相応とは思いますが、諸先輩の皆様方と本研究会の運営に携わることができすことを、心からうれしく思います。

産業保健を取り巻く状況をみますと過重労働、化学物質や腰痛・熱中症など様々な健康課題が言われる中、底流しているのは産業疲労ともいえるのではないかと思います。本大学の強みは大学の名前の由来通り福祉分野です。専門領域である看護分野に加え福祉分野の労働環境の厳しさは言うまでもありません。今回ご縁がありましたこの機会を活かして第87回定例研究会では、産業疲労研究のスペシャリストの先生方と医療機関で働く看護職、福祉機関で働く福祉職の疲労問題について取り上げることができればと企画構想中です。医療機関で働く看護職、福祉機関で働く福祉職の皆さんの働きやすい環境づくりや労働者の Well-Being を高めることができるヒントを得ることができる機会になればと、一世話人として微力ながら貢献できればと思います。

至らない点多々あるかと思いますが、皆様のご支援、ご鞭撻のほどよろしく申し上げます。

トピックス

その1

「産業疲労ハンドブック」を産業疲労研究会ホームページで無料公開しています！


名だたる先人たちの研究成果を是非ご覧ください。
<http://square.umin.ac.jp/of/>



その2

第2回労働時間日本学会研究集会のお知らせ

<http://square.umin.ac.jp/wtjs/index.html>



【第2回労働時間日本学会研究集会のお知らせ】
Working Time Japan Society
大会テーマ：わが国の働き方を考えるー時間管理を中心にー

日時：平成29年5月26日(金)13時から17時まで
場所：大原記念労働科学研究所(東京都渋谷区千駄ヶ谷1-1-12 桜美林大学内1F)
参加費：1,000円(資料代含む)
一般演題の募集締切：4月28日(金)まで、発表10分、質問5分の形式

シンポジウムテーマ：グッドプラクティスに学ぶ人間らしい働き方とは

わが国の働き方における先進的な事例や研究とともに行政施策の現状や課題について広く議論いたします。
■事前参加登録を下記URLよりお願いします。大会プログラムの詳細はHPをご覧ください。
労働時間日本学会HP (<http://square.umin.ac.jp/wtjs/index.html>)

報告

日本産業衛生学会から研究会制度改革 について通知がありました

2016年春の日本産業衛生学会時に、本部から各研究会に「研究会制度改革」について通知がありました。内容は下記の通りです。

本会では、定例研究会を継続して開催しており、活動内容の必須条件②は満たしています。ただ、本会では、過去に活動費を徴収していた時期もあり、100万円を超える活動費をプールしていました。世話人会にて検討した結果、過去に本会活動にご尽力いただいた先輩方による研究成果を公開するために使用してはどうか、ということになりました。そこで、本研究会が1988年に発刊し、絶版になっていた産業疲労ハンドブック・新装版(1995年)をPDF化し、本会ホームページで公開しました。

<改革要旨>

- (1) 研究会の総数を原則30とする(2016年5月現在34)
- (2) 活動内容に必須条件あり
 - ① 3年間で一度以上研究会名の論文を産衛学会誌に掲載
 - ② 産衛学会・全国協議会開催期間以外で独自に一般演題を複数含む研究会を開催し、抄録を「地方会・研究会記録」へ掲載するのいずれかを行うこと
- (3) 研究会継続申請:2016年3月スタート、2018年2月末に申請
- (4) 研究会のプール金:
 - ① 平成28年度末残高が30万円超の金額を返納
 - ② 29年度は支給されない。
 - ③ 30年度以降は活動内容に応じて申請。但し上限は10万円
 - ④ 10万円超になる場合には別途申請

日本産業衛生学会 産業疲労研究会規則

名称及び事務局

第1条 本会は、日本産業衛生学会産業疲労研究会（以下、研究会という）と称する。

第2条 本会の事務局は、世話人会の指定するところにおく。

目的及び事業

第3条 本研究会は、産業衛生の進歩をはかることを目的として、つぎの事業を行う。

- (1) 産業疲労に関する研究集会等の開催
 - (2) 研究会報等の発行
 - (3) 産業疲労に関する調査研究
 - (4) 産業疲労に関する資料収集、編纂および教育研修
 - (5) その他本研究会の目的達成上必要な事業
2. 研究集会は、原則として年2回開催することとし、そのうち1回は研究会総会を行うものとする。

会員および会費

第4条 研究会の会員は、日本産業衛生学会の会員および本研究会の目的に賛同し研究会活動に参加を希望する個人とする。

2. 本研究会の会員登録方法および退会については、別に定める。

第5条 会費については、別に定める。

世話人および世話人会

第6条 研究会には、代表世話人、世話人、監事の役員を置き、研究会の円滑な運営をはかる。

2. 代表世話人は、世話人から互選による。
3. 代表世話人は、研究会務を統括する。
4. 監事は、代表世話人の指名によるものとする。
5. 代表世話人は、必要に応じて世話人会を招集できる。

第7条 世話人の選出方法および人数については、別に定める。

会計

第8条 研究会の会計は、学会よりの助成金、研究会費その他をもって充当する。

第9条 研究会の会計年度は、学会と同じく毎年4月1日報告

第10条 つぎの事項は世話人会および研究会総会での承認を経て、学会理事会に報告するものとする。

- (1) 活動報告および収支決算
- (2) 役員氏名
- (3) その他、世話人会及び研究会総会で必要と認められた事項。

(附則)

1. 本規則の変更は、世話人会及び研究会総会での承認を経て、学会理事会の承認を得るものとする。
2. 本規則は、1998年4月1日より施行する。

研究会規則細則

会員登録及び退会について

1. 会員になろうとするものは、氏名、所属機関、連絡先等の必要事項を明記して研究会事務局に申し込まなければならない。
2. 研究会を退会しようとするものは、事務局に申し出なければならない。会費未納者は、会員の資格を喪失する。

会費について

1. 当面、通信費用として3年間1,500円とする。ただし、会費期間の途中年度に入会する場合は、各年度毎500円とする。
2. 会費は2010年度以降、当面徴収しない。

世話人の選出について

1. 世話人は5名以上とし、世話人会から推薦され、研究会総会で承認されたものとする。
2. 世話人の任期は、3年とし再任を妨げない。

(附則)

1. 細則の変更は、世話人会および研究会総会での承認を必要とする。
2. 本細則は1999年4月1日より施行する。

第 86 回定例研究会のお知らせ

(第 90 回日本産業衛生学会 産業疲労研究会自由集会)

【日時】2017 年 5 月 11 日(木)16 時 40 分～17 時 40 分

【場所】東京ビッグサイト TFT ビル 東館 9 階 第 8 研修室(研修室 907)

【ワークショップ】「客室乗務員の労働環境と疲労」

【ワークショップのねらい】

2020 年の東京オリンピック開催に向けて、航空安全が注目されている。しかしながら、昨今の一層の国際化の波が航空労働者の疲労を増大させているという話も聞く。過去には、産業疲労研究会の有志が、客室乗務員の疲労に焦点をあてた研究がなされたこともあったが、最近では、彼女・彼らがどのような働き方をして、どのような疲労状態にあるのかを知る研究者も少なくなった。そこで、今回の自由集会では、「最近の客室乗務員の労働環境と疲労」をテーマに、現場で働く客室乗務員に「客室乗務員の業務内容」、「客室乗務員の労働実態と疲労」、また長年客室乗務員の労災事案に携わってきた弁護士に「客室乗務員に関わる法規」について話題提供をいただき、フロアと意見交換の中から、研究会としての今後の研究課題を見つけていきたい。

【座長】佐々木 司(大原記念労働科学研究所)

【話題提供者】

1. 「外国航空会社日本人客室乗務員の労働実態」
坂口真澄(スイスインターナショナルエアラインズ客室乗務員)
2. 「わが国の客室乗務員の労働実態」
萩原玲子 (JAL客室乗務員)
3. 「客室乗務員の労働における法的問題」
米倉勉(渋谷共同法律事務所 弁護士)

総 会

- 1) H28 年度事業実績
- 2) H28 年度会計報告
- 3) H29 年度事業計画
- 4) 世話人会からの報告その他

第 87 回定例研究会について

日時:2017 年 10 月 15 日(日曜日)

場所:日本福祉大学名古屋キャンパス 8 階大講義室

担当世話人:水谷聖子(日本福祉大学看護学部)

第 88 回定例研究会について

2018 年 5 月開催予定の第 91 回日本産業衛生学会時の自由集会にて

いずれも、詳細が決まり次第、当研究会ホームページおよびメーリングリストなどでお知らせします。

編集後記

遅くなりましたが、会報 23 号をお届けします。本号は、佐々木世話人の巻頭言で始まりました。疲労や睡眠の研究を長年続けてこられた佐々木氏らしい内容となっています。この続きは、今年 5 月の日本産業衛生学会（東京）での自由集会（第 86 回定例会）にて。また、学会では、本会から提案の「勤務間インターバル制度」に関するシンポジウムも東京ビッグサイトの大会場で開催されます。「働き方改革」が叫ばれるなか、問題の本質に迫る議論が期待されます。皆さま、是非足をお運びください。

さて、今春をもって、長年本会の世話人を務められ、わが国の疲労研究を引っ張ってこられた近藤雄二世話人が、世話人を勇退されます。穏やかな語り口ながら、研究会やシンポジウムの座長などで、鋭いご質問やご指摘をされる姿を、私はいつも尊敬の眼差しを持って拝見しておりました。今後も研究会活動に関わってくださること、ますますのご活躍を祈念しております。

ついでながら、私ども、本号会報の編集をもって、本会世話人を辞させていただくことになりました。本会代表世話人が酒井一博氏から近藤雄二氏に交代した 2003 年 4 月から世話人の一人に加えさせていただき、会報編集は 17 号から 23 号まで担当しました。原稿集めはそれなりに大変ではありますが、寄せられた原稿をレイアウトしながらあれこれと思いを巡らすことは楽しく、また勉強にもなりました。今後も本研究会のメンバーの一人として、疲労研究に少しでもかかわっていきたいと思います。暖かく見守りご協力くださった世話人の皆さま、会員の皆さまに、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

最後になりましたが、会員の皆さまから会報への投稿を歓迎しております。ともに研究会活動を盛り上げていきましょう！ よろしく願いいたします。

（編集担当 北原 照代）



日本産業衛生学会 産業疲労研究会 事務局

岩根 幹能（いわね まさたか）

E-mail : iwane.r98.masataka@jp.nssmc.com

新日鐵住金株式会社 和歌山製鐵所 安全健康室
一般財団法人 NSメディカル・ヘルスケアサービス

〒640-8555 和歌山市湊 1850

TEL : 073-451-3398 FAX : 073-451-3438

産業疲労研究会ホームページ URL : <http://square.umin.ac.jp/of/>

会員メーリングリスト : ocfatigue@umin.ac.jp