

巻頭言 産業疲労研究会への期待



中部大学生命健康科学部保健看護学科

教授 城 憲秀

産業疲労研究会は、日本産業衛生学会の前身である日本産業衛生協会の時代に産業疲労委員会として1951年に発足し、1972年からは現在の研究会として活動を続けてきました。いわば学会としての日本産業衛生学会とこれまで軌を一にして発展してきた最も歴史ある研究会です。本研究会は、会のホームページ (<http://square.umin.ac.jp/of/index.html>)にもあるように仕事と関連して発生する疲労の問題をどのように捉え、そしていかなる対策を打つかといったことを議論しています。こうした熟考の中から、理論的な基礎を築きつつ、同時に疲労対策の実践につながる活動を展開するように努力してきました。

さて、人間にとって疲労は、作業負荷によって引き起こされる自然な反応ですが、その負荷量や継続時間が過大になるとヒトの負担はより大きくなり、さらに加えて、疲労回復が十分に得られなければ、健康や安全上の問題につながっていくこととなります。

contents

・巻頭言	1	・会員つうしん（新世話人あいさつ）	7
・2023年度活動報告	3	・産業疲労研究会規則	8
・会員の異動	6	・会計報告	9
・2024年度活動計画	6	・おしらせ	10

しかし、この過程は時代によって変化しています。かつては重筋労働などの負荷が大きな問題であり、大きな負荷に伴う疲労と健康影響が主体となってきました。昨今では、世界的経済圏の確立、国際化、マイグランドワーカー、労働者の高齢化、産業構造の変化、ICT 技術や機器の拡大普及、働き方の多様性など、労働環境や条件が、過去に比べると著しい速さで変化し、疲労の発現様式や負荷負担、回復の在り方も激変して来ています。産業疲労研究会では、これらの流れのなかで、時代時代に応じた疲労の様相や対策提案をしてきたと自負しています。

ところで、上記のような労働者の疲労対策を進めるためには、労働者の疲労状態を把握することが重要のように思われるのではないかと考えます。産業疲労研究会では疲労状態の判断につながる指標はこれまで作成してきませんでした。本研究会では、自覚症状しらべ、自覚症しらべなどの調査票は提案しましたが、厚労省が提唱した「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」のような疲労蓄積状態を判断する問診票型の調査票は会として発表しておりません。この背景には、疲労状態を把握することは否定しませんが、把握するだけでは対策を考えることが難しいという理由があります(疲労蓄積度チェックリストは仕事の状況も捉えていますので、負荷要因を探ることは可能です)。自覚症状しらべや自覚症しらべは、労働者の疲労状態を下位尺度の時間的な変化パターンから仕事の特徴を捉え、疲労を発現させる要因を明らかにすることで対策に直結しようとしたツールです。単に労働者が疲れているかどうかを判断するのではなく、その疲労の負荷、負担の様相を明確して、対策を検討できることを目指したものです。また、産業疲労研究会では対策の迅速な実施を目的とした職場における作業条件改善のためのチェックリストを公表し、このチェックリストの利用普及を目的として職場でのトレーニングを実施してきました。このチェックリストは、現在、世界的な潮流ともいえるアクションチェックリストの仲間であり、改善につなぐ作業条件チェックのためのツールです。

2022 年度から厚労省は職域における化学物質の管理を自律管理として、職域ごとのリスクアセスメントに基づいて、それぞれの職場で対応を考え実施する方向に舵を切りました。このような職域ごとのリスクアセスメントに基づく作業条件改善実施は労働者の健康や安全を守るうえで重要で、有効な手法だと考えます。じつは、産業疲労研究会で提案したツールもまた一種のリスクアセスメントを行うためのもので、研究会では時代に先駆けてリスクアセスメントの必要性を訴えてきました。現在、研究会の仲間が過労徴候しらべなる調査票を開発していますが、これも将来的には過労予防のためのリスクアセスメント、改善ツールとなることを期待しています。

これらのツールを用いてリスクアセスメントをするためには、職域ごとで測定し、それらの結果から対策を提案し、実行することが重要です。リスクアセスメントは何となく数値を用いて「見える化」を図るように感じます。大規模職場ではそういったことができるかもしれませんが、小企業、小規模職場では数値化することが難しい場合もあります。個人的には研究会発表のツールなどを利用し、職場の人々による「ナラティブ」なリスクアセスメントがあってもよいと思います。目標とするところは作業条件、職場環境の改善、そこから進められる労働者の健康と安全保持・促進です。ツール類から改善項目の優先性がみつきり、実現可能性のある対策ができればよいと思うのです。こういったリスクアセスメントを行いながら自由な働き方ができる職場改善に向かってほしいと望みます。

最後に、世界は今、第 4 次産業革命といわれる IoT やビッグデータ、AI などが普及した新しい産業構造社会、すなわち Society 5.0 という社会になろうとしています。先にも書きましたが激変する労働環境や社会環境、人口構造変化の中で、人々がワークライフバランスを保ちながら、自由で闊達な雰囲気をもって働くことができるようになる社会を作らなければならないと思います。そのために、産業疲労研究会の仲間の皆さんには、労働関連性疲労をより効果的に効率的にコントロールできるような研究や実践活動の開発をしてほしいと思います。研究会が一層の拡大と発展をするよう心から期待しています。

2023年度 活動報告

第97回定例研究会（宇都宮）

- 1.日時:2023年5月11日
- 2.場所:宇都宮市 ライトキューブ宇都宮
- 3.出席者:16人
- 4.テーマ:「産業疲労研究の潮流 第100回定例研究会に向けて」
- 5.担当世話人:岩根幹能
- 6.内容

(ア)目的:産業疲労研究会の定例研究会が間もなく第100回を迎えるにあたり、これまでの研究会の足跡を振り返るとともに、第100回の内容をどのようにデザインするかについて話し合う。

(イ)方法:参加型スモールグループディスカッション

(ウ)議論のテーマ:

①これまでの研究会のトピックスを会報第28号の「トピックス」表1、3にまとめた。その中で、今後も重視されるものは何か。また、新たなテーマは？

②第100回定例研究会の内容をどのようにデザインするか？

(エ)参加型企画であることも狙いのひとつ

7 結果

(1)出席者は16人。4つのグループに分かれ、約35分議論した。各グループが話し合った内容について発表した。(各グループ5分)

(2)意見

・業種によって疲労要因は異なる。業種に特異的な疲労要因を明らかにすることが重要。

・在宅勤務が定着した。それによって、疲労対策は自己責任の度合いが高まることとなった。作業環境や作業姿勢が不良であったとしても、それを意識していないことも多いであろう。パフォーマンスを維持できるよう、疲労に対する意識を高める必要がある。そのためには、疲労を客観的に把握できるような施策を検討していくことが必要。

・在宅勤務については、チェックリストを利用することも検討(すでに厚労省から発出されている)。テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

・目の疲労について、深めていくべき。

・主観的な質問紙に気軽にアクセスできるようにし、産業保健スタッフが気になった職場に質問紙を実施して状況を把握できるようにする。

・エイジマネジメント、65歳以降の働き方支援、女性労働者支援、不規則勤務などが今後重要ではないか。

8 来年の自由集会でも引き続き、グループディスカッションを続けることになった。

第98回定例研究会（東京）

- 1.日時:2024年2月17日(土)13:00-16:30
- 2.場所:日本橋ライフサイエンスハブ LSH-B 会議室
- 3.プログラム

【シンポジウム】 13:00~15:00

過労死等事案に基づく「過労徴候しらべ」の開発経緯と今後の展望

座長:松元 俊(労働安全衛生総合研究所)

久保 智英(労働安全衛生総合研究所)

1. 「過労徴候しらべ」の開発経緯と改定に向けた過労死遺族へのヒアリング調査の結果

久保 智英 (労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター 上席研究員)

2. COSMIN ガイドラインに準じた「過労徴候しらべ」の改訂

木内 敬太 (労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター 任期付研究員)

3. 産業医から見た「過労徴候しらべ」に期待する用途～過労死等事案研究を踏まえて～

守田 祐作 (日本製鉄(株)東日本製鉄所 鹿島地区 産業医、労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター 非常勤研究員)

総合討論

【一般演題】15:10~16:30

1. 勤務間インターバルと睡眠時間、生産性の関連:日勤労働者を対象とした横断調査

池田 大樹 (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)

2. 交代制勤務者の睡眠と疲労度 クロノタイプによる比較

影山 淳 (浜松医科大学 医学部看護学科 地域看護学講座 公衆衛生看護学)

【抄録】

シンポジウム

過労死等事案に基づく「過労徴候しらべ」の開発経緯と今後の展望

座長:松元 俊(労働安全衛生総合研究所)
久保 智英(労働安全衛生総合研究所)

1. 「過労徴候しらべ」の開発経緯と改定に向けた 過労死遺族へのヒアリング調査の結果

久保 智英

独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査センター

過労死等防止調査センターに収集された労災復命書に記載のあった脳心臓疾患の前駆症状を活用して開発した「過労徴候しらべ」調査票の開発経緯を概説したい。まず本研究では、1,580 件の過労死事案の復命書の中に記載されていた 190 件の前駆症状の情報をもとに、KJ 法を用いて同じような過労徴候を分類した結果、過労徴候 26 項目(脳・心臓関連;胸部の痛みや圧迫感、急に目の前が真っ暗になる、激しい歯の痛み、生活行動関連;些細なことにでもすぐに怒る、起床時になかなか起きられない等)を抽出した。それぞれの訴えは「全くなかった(1点)」から「頻繁にあった(4点)」の4段階評価で尋ねて、各回答者の合計得点を算出する調査票を作成した。その後、過労死最多職種である1,992名のトラックドライバーを対象に彼らの働き方と過労徴候しらべの合計得点の関連性を検討した結果、多くの労働・生活要因との関連性や、脳心臓疾患や高血圧、高脂血症などの過労死関連疾患の既往歴の有無との関連性も認められた(Kubo et al. 2021)。今後、縦断的な検討等の課題も残っているが、以上の結果は過労リスクを予測する1つのツールとして過労徴候しらべは有用であることを示唆す

るものと考えられた。ただし、本ツールは復命書の情報のみを活用しているため、実際に過労死の被災者である家族からのヒアリングを踏まえることや、基準得点を検討する等の課題がある。当日のシンポジウムではその点も踏まえて、今後の過労徴候しらべの改訂の方向性についても報告したい。

参考文献:Kubo, T., Matsumoto, S., Sasaki, T. et al Shorter sleep duration is associated with potential risks for overwork-related death among Japanese truck drivers: use of the Karoshi prodromes from worker's compensation cases. Int Arch Occup Environ Health 94, 991-1001 (2021).

<https://doi.org/10.1007/s00420-021-01655-5>

2. COSMIN ガイドラインに準じた「過労徴候しらべ」の改訂—内容的妥当性、構造的妥当性、内的一貫性の検証

木内 敬太

労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター 任期付研究員

患者報告式アウトカム尺度(PROM: patient-reported outcome measure)を評価するための枠組みとして COSMIN(Consensus-based Standards for the Selection of Health Measurement Instruments)が提案されている。本研究では、過労徴候しらべの改訂版を開発し、COSMINに準じた手法で、内容的妥当性、構造的妥当性、内的整合性を検証した。

過労死の遺族の方に対するヒアリングや専門家による話し合いを経て項目が追加された過労徴候しらべ 40 項目について、国内の労働者 32 名に対する記述式調査、国内在住者 10 名に対するインタビュー調査、国内の労働者 459 名(うち、有効回答 298 名)に独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査センター対するオンライン調査を実施した。探索的因子分析により、過労徴候しらべ改訂版の項目選択を行い、因子構造を明らかにした。重回帰分析により、過労徴候と関連のある要因を検討した。

記述式調査とインタビュー調査を経て、調査票が改善された。オンライン調査データについて探索的因子分析を行い、有効な項目を抽出した結果、3 因子各 6 項目(全 18 項目)の尺度が得られ、各因子を「疲労感と睡眠障害」、「精神症状」、「極度の身体不調」と命名した。各因子のクロンバックの α 係数は、0.87、0.82、0.73 であった。労働時間の長

さや運輸業、郵便業の疲労感と睡眠障害、女性の精神症状、派遣社員の精神症状の低さなど、過労徴候と他の要因との関連が示唆された。本研究により、過労徴候しらべ改訂版(18項目)の内容的妥当性、構造的妥当性、内的整合性が認められた。18項目3因子のモデルは、まだ改善の余地があり、大規模なサンプル、反復測定、反実仮想を用いた解析などが求められる。また、COSMINに関しても、再検査信頼性と測定誤差、基準関連妥当性、応答性、解釈可能性の検証が必要である。

3. 産業医から見た「過労徴候しらべ」に期待する用途～過労死等事案研究を踏まえて～

守田 祐作

日本製鉄(株)東日本製鉄所 鹿島地区 産業医
独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査センター

産業医として過労を扱う場面は、長時間労働者の面接指導である。疲労蓄積度自己診断チェックリスト(以下、疲労蓄積度調査)が対象者の抽出や予備問診として利用されることが多い。しかし、疲労蓄積度調査の内容がかなり一般的な疲労状態の自覚症状を聞くものであり、疾病との関係もはっきりしていない。より疾病との関連がはっきりとした「過労」の徴候をチェックできるような調査票が望まれる。

過労死の防止としては、過労死認定疾患の前兆となるような症状をピックアップできるとよいが、前駆病変があり症状が出る疾病は多くない。しかし、過労死等事案研究を行っている、すでに認定疾患を発症して症状が出ているのに働き続けている事案が散見される。一般的な疲労症状ではなく、よりリスクの高い警告症状や発症時の症状を示すことは労働者側のセルフケアにもつながると考える。

「過労兆候しらべ」は過労死認定された事案の症状から作成されたもので、疲労蓄積度調査よりも重篤な症状をチェックできる調査票となっている。尺度開発のガイドラインに沿って、疾病や過重負荷との関連がより明確になり、過労死の発症予防に資する「過労状態」を明らかにできる調査票になっていくことを期待している。

一般演題

1. 勤務間インターバルと睡眠時間、生産性の関連:

日勤労働者を対象とした横断調査

池田 大樹¹、久保 智英¹、井澤 修平¹、中村 菜々子²、吉川 徹¹、赤松 利恵³

1 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

2 中央大学 文学部 心理学専攻

3 お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系

【目的】勤務終了後から翌始業までの休息期間を勤務間インターバルという。勤務間インターバルが短いほどその間に含まれる睡眠時間も短い傾向にあるが、勤務間インターバルが短い中で一定の睡眠時間を確保する者、逆に勤務間インターバルが十分でも睡眠時間が短い者も存在する。本研究は、これらの組み合わせと生産性の関連を検討した。

【方法】交替勤務や睡眠障害のない日勤労働者13,306名を対象に横断調査を実施した。調査項目として、勤務間インターバル、睡眠時間、WHO Health and Work Performance Questionnaire 短縮版のプレゼンティーズムの項目を用いた。先行研究に基づき、プレゼンティーズム得点が40点未満をプレゼンティーズムありとした。参加者を勤務間インターバル(<11、11-12、13-14、15、 \geq 16時間)と睡眠時間(<6、 \geq 6時間)に基づき10群に分類した。10群を独立変数、生産性を従属変数としたロジスティック回帰分析を実施した。勤務間インターバルが15時間(8時間勤務相当)で睡眠時間が \geq 6時間の群を基準とした。

【結果】勤務間インターバル<11時間と<6時間睡眠(OR = 2.35、95% CI = 1.47-3.77)の組み合わせ、勤務間インターバル15時間と<6時間睡眠(OR = 1.39、95% CI = 1.16-1.67)の組み合わせでプレゼンティーズムと有意な関連が見られた。一方、勤務間インターバル<11時間と \geq 6時間睡眠の組み合わせに有意な関連は見られなかった。

【考察】睡眠時間が短いと、勤務間インターバルの長短に関わらずプレゼンティーズムが生じた。このことから、勤務間インターバル制度により勤務間隔が十分に確保されても、睡眠時間が短いとプレゼンティーズムが生じること、さらに勤務間インターバルが短いとそれがより悪化することが示唆される。

2. 交代制勤務労働者の睡眠と疲労度

クロノタイプによる比較

影山 淳

浜松医科大学医学部看護学科地域看護学

交代制勤務はヒトの概日リズムに逆らう生活を強い働き方であり労働者の2割が従事する曝露人口の多い労働衛生リスクである。生体時計特性と交代制勤務時の客観的疲労指標およびプレゼンティーズムとの関連は十分に検討さ

れていない。生体時計の個別性に配慮した保健指導ツールの開発に向け生体時計特性と客観的評価による睡眠・疲労指標の関連についての研究の事前調査を行った。

交代制勤務をする成人男性労働者を対象に 2023 年 10 月～11 月に夜勤(23:00～8:15)5 日・休日 2 日の計 7 日間、ウェアラブル睡眠計で睡眠時間・中途覚醒時間・睡眠効率を測定した。夜勤 4 日終了時と休日明け夕勤(15:15-24:05)前に酸化ストレス値(d-ROMs)と抗酸化力(BAP)を測定した。クロノタイプの判定は朝型夜型質問紙日本語版を用い、夜勤 4 日終了時・休日明け夕勤開始時に質問紙で主観的睡眠、疲労感を調査した。

最終解析対象は 17 名(年齢 38.9±8.5 歳)で朝型 5 名、中間型 10 名、夜型 2 名であった。全体では夜勤期間と比較し、休日の就床時間および睡眠時間は有意に長く、睡眠効率は変化を認めなかった。酸化ストレスに差は認めず、抗酸化力と潜在的抗酸化能は夜勤終了時より休日明け夕勤前が有意に低かった。夜勤・休日間の睡眠と疲労の評価指標について、各個体の変化の向きはクロノタイプで一律ではなかった。クロノタイプと夜勤期間の睡眠効率に相関を認めた(朝型傾向ほど睡眠効率が低い)。

酸化ストレスの負荷直後より時間を経過し上昇する性質と、検査後の夜勤が結果に影響した可能性がある。続く調査では測定スケジュールを見直し、夜勤期間前後に測定して睡眠・疲労との関係を検討する必要がある。例数を増やし、同じクロノタイプでも睡眠と疲労回復で良い方向に逸脱している人の要因を調査して支援方法を検討する。

会員の異動

- ・2023 年度に会員資格確認作業を実施し、2023 年 9 月 1 日時点で会員数が 49 人であることを確認した。
- ・会員名簿は連絡先を伏せる形で会員間に共有した。
- ・2024 年 2 月 17 日時点の会員数は 51 人である。

2024年度 事業計画

1. 学会誌への論文投稿
研究会としての投稿予定はなし
2. 研究会の独自開催
日時:2024 年秋頃
会場:未定
内容:一般演題およびシンポジウム(詳細未定)
一般演題予定数:4題程度を予定
産業衛生学雑誌への投稿予定号:開催後にシンポジウム及び一般演題の抄録を投稿
3. 自由集会の開催
第 97 回日本産業衛生学会(広島)での開催を申し込み済み
日時:2024 年 5 月 24 日予定
内容:産業疲労研究の潮流 第 100 回定例研究会に向けて(その2)
4. 世話人会の開催
年 2 回開催
1) 日時:2024 年 5 月
会場:第 97 回日本産業衛生学会(広島)
議題:定例研究会の企画検討、会報発行について等
2) 日時:2024 年秋頃
会場:第 100 回定例研究会時に開催
議題:研究会の運営及び研究企画等
対面会議が難しい状況の場合は WEB 開催とする。
5. ホームページ、メール、会報等による情報発信
ホームページ、会員向け ML、会報による産業疲労に関する研究情報発信、研究会開催の案内と活動報告を行う。
6. その他
1) 新しい疲労調査票の作成・利用方法の検討
2) 2024 年問題における産業疲労研究の役割について

新世話人のご挨拶



浜松医科大学医学部看護学科

地域看護学講座 助教 影山 淳

この度、ご縁があり、産業疲労研究会の世話人のお話をいただきました影山淳と申します。私は卒後、総合病院に看護師として勤務した後、企業に16年間所属し保健師として職場と従業員の健康支援にあたりました。浜松医科大学大学院修士課程修了を機に2020年に現職に就きました。大学では看護師・保健師を目指す学生に近隣の企業のご協力の元、主に実習を通じて産業保健の魅力を伝え、産業を含め地域保健の視点をもつ看護師と保健師を育成しています。

私が前職で所属した企業は産業保健体制が充実し労務管理も厳しい大企業でしたが、多くの方が、自身の欲求に応じた睡眠がとれず、朝起きた時に疲労感が残るまま仕事に従事されていました。このような方々は健診の結果でも問題を抱えるケースが多く疲労研究に興味をもつきっかけとなりました。まず従業員全員に睡眠衛生教育を行い、同時に質問紙調査で夜型の生活習慣が不眠に関連することを明らかにしました。この取り組みは共に働く看護職の睡眠と疲労回復不全への関心を高める機会にもなったと思います。労働力人口が減少し労働人生が延長している中、労働者の多様性に配慮し、休息と疲労回復によるパフォーマンス発揮がますます重要になると考えますが、仕組みを整えるとともに支援する産業保健スタッフの睡眠や疲労回復の関心を高めることも重要と考えています。

現在は特に生体時計特性に焦点をあて睡眠と疲労回復に関する調査をしています。20年ほど前ですが、私が病棟で看護師をしていた時は3交代で、生体時計に逆らう逆循環勤務を若さと忍耐で乗り切りました。深夜勤務時は緊張でほとんど寝ずに出勤し、休憩は眠ることを目的としない固いソファーに横になる程度でした。日勤深夜明けは全身がしびれるような疲労感で車を運転し、赤信号で寝落ちすることも度々ありました。当時、交代制勤務はこういうもので慣れるしかないと私個人も周囲も考えていましたが、今日では数々の疲労・睡眠研究の蓄積により組織として働き方と健康が考えられ正循環が基準に移り変わっていることに、疲労研究や研究会の意義を実感します。将来、自分も慣例で採用されている働き方とその心身への影響を調査し、成果を社会に還元できればと考えております。

これまで研究会の皆さまのご講演を拝聴したり、論文を拝読したりして少しずつ勉強を重ねて参りました。初学者ゆえ、歴史ある研究会の世話人としては分不相応と恐縮しております。微力ながら会の運営に貢献するとともに、最新の知見や動向を学ばせていただきたいと考えております。世話人の皆さまはじめ、会員の皆さまのご指導とご鞭撻をどうか宜しくお願い申し上げます。

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。

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たる事項。
- (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。

会計収支報告(2023)

2024年2月29日予測

(単位:円)

収入	前年度繰越金	88,393
	本部補助金	11,607
	受取利息	0
	小計	100,000
支出	会員登録確認用ポストカード (通信費)	9,252
	第98回定例研究会 (東京・定例会) 講師謝金(2名)	15,000
	会議費	19,020
	開発保守費	0
	雑費(貯金残高証明請求書・通 信費・振込手数料)	2,580
	学会への返納(源泉徴収分学 会事務局返納)	0
	次年度繰越金	54,148
小計	100,000	
総計	収入-支出	0

<第 97回日本産業衛生学会(広島) イベントのお知らせ>

第 99回定例研究会 (自由集会)

日 時:2024 年 5 月 24 日(金)17:00-17:50(予定)

会 場:第 11 会場(中国新聞社ビル 7F 703)

テーマ:産業疲労研究の潮流 第 100 回定例研究会に向けて(その2)

内 容:第 100 回定例研究会のテーマについて、スモールグループディスカッション形式で対話を実施。
多くのご参加をお待ちしています。

「疲労蓄積度チェックリスト」に関するシンポジウム

これまで過重労働面談等で広く活用されてきた「疲労蓄積度チェックリスト」が 2023 年に改訂された。初版の 2002 年から昨今の働き方の変化に合わせて、より実態に即した形で労働者の疲労をとらえて予防につなげることが改定の大きな目的であった。とりわけ、最近注目されている新たな過重労働対策としての勤務間インターバルや、リモートワーク普及により更に問題視されるようになった勤務時間外での連絡対応、疲労回復に重要な睡眠の視点が新たに加えられた。本企画では、今回の改訂の際して、検討委員会の委員として参画したメンバーである産業医や保健師の現場の産業保健スタッフ、研究者を交えて、初版からの改訂経緯や、今後の活用及び展開について議論する場としたい。くわえて、産業保健スタッフとしての経験がまだ比較的浅い新人を招き、自身が担当する職場での過重労働対策に関する日々の困りごとや悩み、要望に関して他の演者との対話形式で総合討論を行うことを予定している。それにより、新しい「疲労蓄積度チェックリスト」の活用方法やそれ以外の対策も含めて総合的に議論し、今後のわが国における働く人々の疲労リスク管理を考える機会を提供したい。

シンポジウム 2 働く人々の疲労リスク管理を考える:新版疲労蓄積度自己診断チェックリストの活用と展開

5 月 23 日(木)13:40~15:40 (第 2 会場)

座長 下光 輝一 (公益財団法人健康・体力づくり事業財団)

堤 明純 (北里大学医学部公衆衛生学単位)

1. 新版疲労蓄積度自己診断チェックリストの開発経緯と今後の展望:研究者の立場から
久保 智英(独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター)
2. 新版疲労蓄積度自己診断チェックリスト ~過重労働面接での活用と今後の展望:産業医の立場から
佐藤 裕司(富士通株式会社健康推進本部健康事業推進統括部)
3. 働く人の疲労リスク管理を考える:新版疲労蓄積度チェックリストの活用と展望:保健師の立場から
矢内 美雪 (キャノン株式会社 安全衛生部)
4. 疲労蓄積度自己診断チェックリストの活用状況と現場から見た課題:若手産業医の立場から
田中 里穂 (ダイハツ工業株式会社 安全健康推進室)

指定発言 堀江 正知 (産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学)編集後記

編集後記

第 29 号も無事、発行することができました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。さて、この会報は 2 月末までに必ず発行しなくてはならないという規則があるそうなのですが、今年もまた×切間際の発行になってしまいました。やらなきゃいけないことはわかっているのに、ついつい後回しにしてしまう「先延ばし癖」。最近の研究ではストレスや不安を感じている状況で先延ばしが起こりやすく、また先延ばしによりストレスや不安が増強されるそうです。つまり先延ばし癖の改善のためは適切なストレスマネジメントが重要であるといえるかもしれません。私の場合、締め切りギリギリに発揮される謎の集中力のおかげで何とかこなってしまったという経験の積み重ねにより、先延ばし癖が強化されてしまっているという自覚があります。生まれ変わったら、「すぐやる人」になりたいものです。

山下 真紀子

■ 発行・編集：産業疲労研究会

<世話人> 岩根 幹能、影山 淳、久保 智英、佐々木 司、庄司卓郎、塚田 月美、城 憲秀、深井 航太、松元 俊(代表世話人)、水谷 聖子、山下 真紀子、

■ 研究会事務局

深井 航太(ふかい こうた) kota229@tsc.u-tokai.ac.jp

東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学

〒259-1193 神奈川県伊勢原市下糟屋 143

TEL:0463-93-1611(内線 2612) FAX:0463-92-3549

■ 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

ML 会員募集中！
入会フォームはこちら

