

# 安全・衛生 — じゃーなる — Journal

175  
2020.9

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル5F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：緑川 義昭



## 10月1日～7日は 全国労働衛生週間！ 自主的な衛生活動で健康確保や環境改善を！

全国労働衛生週間は、「労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保する」ことなどを目的に、1950年から毎年10月1日から7日までを期間として実施され、今年で71回目を迎えます。

厚生労働省は7月、2020年度「全国衛生週間」実施要項を発表しました。開催趣旨では、冒頭で労働衛生意識の高揚と自主的労働衛生管理活動を通して労働者の健康管理に大きな役割を果たしてきたと述べ、取り組みの意義や成果を強調しています。

労働者の健康を取り巻く状況として、労働衛生分野では、過労死等、高齢労働者、治療と仕事の両立、化学物質による労災、石綿など職業がんを課題に上げています。

具体的には、過労死等について、脳・心臓疾患、精神疾患の労災認定件数は700件台で推移し、職場でストレスを抱える労働者は半数を超えると指摘し、過労死等の防止には長時間労働による健康障害の防止対策やメンタルヘルス対策の推進が必要と訴えています。

高齢労働者については、就労の増加にともない安心安全の職場環境づくりや労災予防の観点から、「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」を策定し、健康づくり等の取り組みを推進するとしています。

一方、治療と仕事の両立支援では、労働人口の3人に1人は疾病を抱えながら働き、今後対応する場面が増えると予想されることから、「治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」の周知啓発等によって、企業の意識改革や地域での支援体制の強化について言及しています。

化学物質に起因する労災は、年間500件程度で推移し、危険物が4割、有害物が6割で、その有害物の労災のうち8割は、特定化学物質障害予防等の特別規則の対象になっていないと問題視しています。化学物質の健康障害の防止には、引き続き関連法令に基づく取り組みを徹底するとともに、特別規則の対象となっていない化学物質の労災防止には、各事業場でのリスクアセスメントと、その結果に基づくリスク低減対策の実施をさらに推進するとしています。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間900人を超えているとし、石綿含有建材を使用した建築物が多数存在し、その解体工事が2030年頃をピークに増加が見込まれていると指摘しています。その中であって、解体や改修前に義務付けられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に行われていない事例が散見されると警鐘を鳴らし、石綿障害予防規則を改正し、ばく露防止対策を強化することを強調しています。



今年、新型コロナウイルス感染症が蔓延している状況にあって、感染拡大防止の観点から、密閉空間、密集空間、密接空間の「三つの密」を避けることを徹底しつつ、全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとされています。

こうした新型コロナウイルス感染症など例年と違う背景も踏まえ、10月1日～7日の全国労働衛生週間を実効あるものにするため、9月を準備期間とし、各職場でスローガンの掲示や職場巡視、衛生に関する学習会や講習会等の開催など、計画的な事前準備をする必要性があります。そして、労働衛生週間の取り組みを契機に、労働者の健康の保持増進に向け、日常的に安全衛生に関する意識啓発や職場改善を図っていくことが重要と考えます。(以下、スローガンや実施事項)

## 2020年度スローガン「みなおして 職場の環境 からだの健康！」

### 1. 全国労働衛生週間中に実施する事項

- (1) 事業者や総括安全衛生管理者による職場巡視
- (2) 労働衛生旗の掲揚、スローガンなどの掲示
- (3) 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- (4) 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- (5) 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語などの掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

### 2. 準備期間に実施する事項 ～ 重点事項

- (1) 過重労働による健康障害防止の総合対策推進(時間外や休日労働の削減、年休の取得促進など)
- (2) 労働者の心の健康の保持増進のための指針などに基づくメンタルヘルス対策の推進
- (3) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項(ラベル表示や安全データシート交付の状況確認)
- (4) 石綿による健康障害防止対策に関する事項(建築物等の解体改修工事時のばく露防止対策の徹底)
- (5) 受動喫煙対策に関する事項(各職場の現状把握と適切な受動喫煙防止策、教育啓発の実施)
- (6) 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項(両立支援ガイドラインに基づく環境整備の推進)
- (7) その他の重点事項(腰痛予防対策、熱中症予防対策、事務所・作業場の清潔保持)
- (8) 労働衛生3管理の推進(衛生管理体制の確立や作業・健康管理、感染症など労働衛生教育の推進)



## 三密回避など生活を自粛している中で！ インターネットやゲームへの依存を考える！

携帯電話やパソコンをはじめ情報機器の進展は目覚ましく、インターネット等の普及を通してさまざまな情報の入手が可能な便利な社会となってきてはいますが、一方で使い方によっては個人のプライバシーの漏洩や侵害、ネットによる誹謗中傷やいじめ嫌がらせ、或いは犯罪に巻き込まれる危険性も稀ではありません。また、スマートフォンを手放せず、四六時中メールチェックしたり、長時間にわたるゲームやインターネットへのアクセス、ながらスマホなど機器に触れていないと不安で不眠になったり、疲労の蓄積や事故の誘発など日常や職業生活にも影響を及ぼすゲームやスマホの依存症が増加し、問題になってきています。

世界保健機関(WHO)は2019年、ゲームに熱中し利用時間など自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気をゲーム障害として、新たに国際疾病分類に加えました。中高生の過度なインターネットやゲーム使用の問題については学力低下や怠学、人間関係への依存など様々なところで取り上



げられますが、図1で示すように2017年厚労省調査では成人は421万人、中高生は93万人がネット依存症になっていると推定し、ネット依存の90%がゲーム障害であると分析しています。

私たちは、スポーツや読書、食事や買い物、カラオケや映画、コンサートや旅行など、趣味や自分の好きなことをすることによって生活を楽しみ、ストレスを低減していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止策として三密回避など、活動の自粛や制約等からストレス解消の仕方でも変化してきています。こうした状況から、手軽に一人でできるインターネットの閲覧やSNS発信、ゲーム等に費やす時間が多くなり、知らず知らずのうちに依存度が大きくなり、深夜であってもなかなかやめられず、次の日の仕事に影響したという人も少なくないのではないのでしょうか。そこで、インターネット・ゲームの依存について考えていきます。

### ■依存症には共通のメカニズムがある

依存症とは、特定の物質使用や行為を繰り返すことで、それが身体的、精神的に欠かせなくなり、自分でコントロールできない症状をいいます。依存症は、アルコール、ニコチンや薬物など物質に依存する物質依存が良く知られていますが、物質以外にも、ギャンブルのようにある種の行動の中にも人を依存させることが分かってきました。これを行動嗜癖といい、買い物、エクササイズ、セックス、パチンコ、インターネット・ゲームなどの行動も含まれます。このように依存症は、物質依存と嗜癖行動の大きく2つに大別されますが、人に依存させる物質や行動には共通点があるといえます。その共通点とは、依存物質を摂取したり、依存性のある行動をとったりすると、脳内に快楽物質が出るという依存のメカニズムにあるようです。

### ■依存症の仕組み

私たちヒトの行動は、脳の司令部として思考・運動・言語の機能や感情や欲求の調整など「理性」をつかさどる前頭前野と、喜怒哀楽など情動や記憶など「本能」をつかさどる脳の基底にある大脳辺縁系によってコントロールされているといえます。

図2は、快楽物質のドーパミンの流れを示しています。中脳の腹側被蓋野（ふくそくひがいや）で産生される神経伝達物質のドーパミンは、運動調節、ホルモン調節、意欲、学習などに関係し、特に「幸せホルモン」などとも称され、食事や睡眠、音楽やスポーツ、勉強や仕事の達成や成功など楽しさや気持ちのよさなど快の感情を活性化させます。腹側被蓋野から分泌されたドーパミンは前頭前野や、大脳周辺系の側坐核（そくざかく）や海馬などの脳神経細胞に信号を伝達して快感をもたらす「報酬系」という神経回路を形成し、快楽や意欲の感情を引き起こします。

報酬に関連した物質使用や嗜癖行動を繰り返すことで、即座核を通してドーパミンの情報が前頭前野や大脳辺縁系に入出力され、嗜癖行動等と報酬の関係性が強化され、海馬に記憶されることによって、依存や嗜癖が形成されていくといえます。

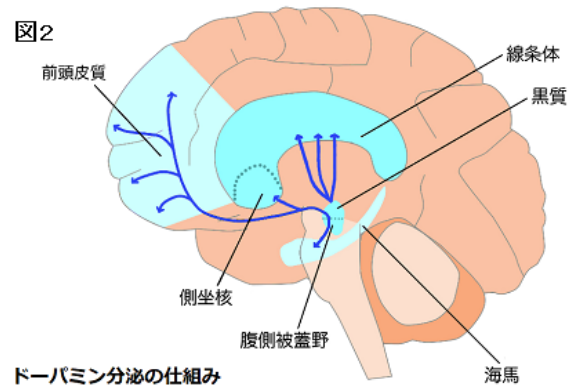


図3のように、通常は前頭前野の方が優勢で理性で行動をコントロールしています。しかし、インターネットやゲームを繰り返し行うことによって脳内からドーパミンが出て報酬を求める回路が出来上



がり、行動が習慣化されていくと、大脳辺縁系の欲求や衝動が強くなって「本能」の方が優勢になっていきます。慣れるにつれて次第に喜びを感じ取る中枢神経の機能が低下し、以前にもまして快感や喜びを得ようとしてインターネットやゲームの使用頻度は増えていき、図4のように本能在優勢になり、理性は劣勢に回って行動を制御できなくなっていきます。脳は、こうした本能優先の状態を通常の状態と認識するようになり、インターネット・ゲームをしないことは異常事態で不快なことから、さらに依存するようになっていきます。こうした依存状態が続くと、いくらやっても快感や喜びは感じにくくなり、物足りなさや焦燥感、不安などが増大し、ゲームやインターネットに対する欲求はエスカレートし、止めたいと思っても禁断症状が出て不快になることから、止められない悪循環に陥っていきます。

### ■ネット・ゲーム依存の症状と影響

インターネット・ゲーム依存の症状として、①利用や接続への強い欲求がある、②利用時間が自分でコントロールできない、周囲の協力があってもできない、③利用時間過多により、朝起きられなくなるなど日常生活や仕事が困難になる、④利用を制限、禁止すると禁断

就労者のネット依存で考えられる主な悪影響について

仕事面	作業能力低下、遅刻、欠勤、収入減、転職、就労不能。失職など、
精神面	イライラ、不安、ひきこもり、昼夜逆転、不眠・過眠、うつ、希死念慮など
身体面	過食・少食、肥満・痩せ、栄養障害、運動不足、運動機能低下など
人間関係	友人の減少、孤立、家庭内不和、家事育児困難、家族のストレス・うつなど
その他	暴言、暴力、浪費など

症状が出て精神が不安定になる、などがあり、深刻です。また、上の表は、ゲーム・インターネット依存にともなう、考えられる悪影響について示していますが、症状と重複するものもあります。パソコンやスマホのディスプレイを長時間見ることによって起こる眼精疲労や頸肩腕症候群などVDT症候群対策も含め、インターネット・ゲーム依存にならないための対策、依存している場合は回復に向けた対応が必要です。

### ■ネット・ゲーム依存に対する対策

インターネット・ゲーム依存にならないためには、①利用する時間や場所を決める、②同時に、食事や会話中など使わない時間や状況、場所などを決める、③ネットやゲーム以外の楽しめる趣味を持つ、などの他に、④周りとのコミュニケーションをとる、⑤失敗などしても自己を否定するのではなく肯定的に考える、⑥実生活の中で居場所や逃げ場をもち、相談できる人間関係があると依存しにくくなるそうです。

いま現在、依存しがちな人は、①自分が失っているものについて知ることが大切です。インターネットを使う時間のために、削ってきたり、切り詰めてきた事柄などについて書き出し、何に使ってきたかをランク付けしてみます。②実際にどれだけの時間を使ってきたのか記録し、時間を計ってみます。③自分のインターネットの利用パターンを見極め、インターネットの代わりにできる活動を見つけるとともに、計画的なインターネットの時間を予定表に書くなど時間管理してみます。こうしたことによって、自分の生活とインターネットやゲームの関りを見つめ直し、インターネットやゲームの時間を減らし、他の関心ごとや趣味をもてるようにすることが大切です。

もし、職場の同僚や仲間、その家族に依存症が疑われるような場合には、専門の医療機関の受診や専門知識のある行政機関等に相談するなどして、依存症に対する知識を得ながら、自助グループの支援やリハビリ施設の利用など、本人とともに回復をめざしていくことが大切です。

依存症は、脳の認知機能の障害で、神経生理学的疾患ですが、正しい理解がないために「意志が弱い」「根性がない」など精神論と結びつけて考えられがちで偏見や中傷も多くあります。依存症の最大の原因は「孤独」と言われており、「自己責任」と突き放すのではなく、依存症は意志の強さの問題ではなく病気であり治療する必要があるという考え方を家族はもとより、職場の同僚や仲間も認識し、支援していきたいものです。