

News Letter

2023年2月

vol.1

- ▶ 多忙な人が安心して働くために
～「休めない」人にこそ大切なこと～
- ▶ 産業厚生部門長のご挨拶
- ▶ 健康管理室からのお知らせ
～情報機器作業従事者の健康診断（これまでの
VDT健診にあたるものです）～

発行日 2023年2月15日
発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075 (753) 2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

多忙な人が安心して働くために ～「休めない」人にこそ大切なこと～

年度末を迎え、これから繁忙期に入る方が多くいらっしゃると思います。忙しくなる前に自分の今の心身の健康状態を確認することはメンタルヘルス対策にとっても大切です。

Check Point

- 赤信号：眠れない、食べられない、抑うつ症状が2週間以上続く
→要医療受診（医療での適切な支援を求めましょう）
- 黄信号：緊張状態が続く、疲れがとれない、凝りや胃腸などの不調が続く
→要休息（小まめな休憩と睡眠時間を意識し疲労回復を優先しましょう）
- 青信号：疲労やストレスは感じるが休息や睡眠で回復できている

しかし、次のような状況や心理状態では不調に気づく余裕さえ無いことがあります。

- ・ 1人で業務を担っており代わりがきかない
「絶対に休めない」
- ・ 休息をとることに罪悪感を覚える
「休憩なんかしている場合ではない」
- ・ 健康状態に意識を向けることに抵抗を覚える
「気付いてしまったら、もう走れない気がする」

こういった方々に現れる疲労サインの1つに次のようなものがあります。

理由は分からないけれど涙があふれる

- ・ 残業中にフロアを見渡して誰もいないと気付いた時
- ・ 夜道を歩いて帰宅していた時
- ・ お風呂に浸かってホッとした時など

ちょっとしたことで怒りがあふれ、止められない

- ・ 他の人から違う意見を言われた時
- ・ ドアの角に足をぶつけた時など

休息や回復の機会がなく走り続けていると、心と身体は何か気づいてもらおうとします。もし、上記のような疲労サインが出た時は、どうか一度立ち止まって心身の健康状態を確認してください。どんな状況でも自分の健康を優先できることは自信と安心につながります。

自分を振り返る間もなく働いている方は周囲のメンバーが円滑に業務を遂行する上で欠かせない業務を担っていることが多いです。だからこそ、ご自身の心身の健康に意識を向けていただきたいと思います。そのためには周りの助けも必要となります。もし、周囲に1人で奮闘している部下や先輩、同僚がいたら声をかけてあげてください。「最近どう？」と近況を聞くこと、労いや感謝の言葉を伝えることが職場全体の健康につながります。心身の健康に意識を向け、自分を労わる方が1人でも増えることを願っています。このNews Letterを手に取り、読んでくださりありがとうございました。

（臨床心理士 / 公認心理士 弓削久子）

産業厚生部門長のご挨拶

2020年初頭から始まったCOVID-19によるパンデミックは、中長期的な健康への影響も懸念されています。また世界では地政学的紛争も継続している中、人々の「不安」の増大が報告されており、就労者や若者のメンタルヘルスの動向には目が離せません。このように健康支援の重要性は、近年ますます高まっていると言えるでしょう。本学では、健康管理の専門的部門として、2022年4月より環境安全保健機構産業厚生部門がスタートしました。

本部門は、医師、看護師、臨床心理士などの多職種で構成されており、教職員の皆さまに対する産業医・産業

保健活動と、学生総合支援機構と協業して行う学生の皆さまへの健康支援活動を主務とさせていただきます。健康教育啓発活動や産業保健の総括管理の推進など、新しい時代に即した健康支援の強化に努めてまいります。最後になりましたが、2023年が皆さまにとりましてより佳き一年となりますよう、心より祈念申し上げます。



(産業厚生部門長 阪上優)

健康管理室からのお知らせ

～情報機器作業従事者の健康診断（これまでのVDT健診にあたるものです）～

今年度から秋の定期健康診断とは別に、有害業務の登録をいただいた教職員の皆様のうち「情報機器作業」登録のあった方に対して、定期健康診断では計測していない近見視力（50cmの近い焦点）検査をご案内しました。

一般的に、情報機器を取り扱う場合に使用する視力は、近見視力を使っています。

また、近見視力は特に老眼等の進行に伴っても低下し作業を行う上で大きな支障となるので、中高年の方で作業をされている方には受検が推奨されます。

この健診では、検査数値や日頃の作業状況をもとに、スタッフから、今後の作業環境の改善につながる情報やヒントを提供しました。

次年度は、さらに広く皆様にお知らせして、よりよい健康支援をしていけるように体制を充実させたいと思っています。

今回は、次年度の有害業務の登録をいただき、令和6年1月実施予定のこの健診をお受けください。

作業の例)

モニターによる監視・点検・保守

パソコンを用いた校正・編集・デザイン

プログラミング

CAD作業

伝票処理

データ入力など



健康管理室について

健康管理室では、教職員、学生に対して法令で定められた健康診断を行っています。

また、就業中や正課中における外傷の応急手当（または応急処置）も対応します。

定期健診の結果についてのお問合せや相談したいことがある場合も、お越しいただければスタッフが対応します。

新型コロナウイルス感染症に関連した制約をとる場合がありますので、産業厚生部門ホームページ>健康管理室業務で事前にご確認の上ご来室ください。



健康管理室HP



吉田 健康管理室
TEL : 075-753-2407

宇治分室（本館E棟二階214号室）
TEL : 0774-38-4381

桂分室（Bクラスター福利厚生棟2階）
TEL : 075-383-7308