

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

えがおから 医療ブック



人も企業も元気にする!
「産業医活用」のススメ

◎福岡市を中心に活動する現役医師による
音楽ユニット Insheart(インスハート)



福岡県医師会

人も企業も元気にする！

「産業医活用」のススメ



産業医という言葉を聞いた事はあっても、実際に何を行う人たちのか知っている方は多くはないでしょう。

一言で言うと産業医は「労働者の健康管理を行う」存在です。労働者が50人以上の事業場では産業医を専任する義務があり、産業医は健康診断とその結果に基づく措置や指導はもちろん、環境の整備、仕事と治療の両立支援まで行ってくれます。「人を大事にする」という想いのもと、健康な企業経営をサポートする頼もしいパートナーなんですよ。

ここ30年で大きく変わりました。

産業医の役割と その活動について

もともと身近な臨床医が患者

個人と向き合うのに対しして、産業医は、健康診断や作業場の定期巡回はもちろん、時には労働者の健康管理について事業者への意見を出すこともあります。組織体制や労働者を取り巻く環境を鑑みて予防医療を行うという点が、臨床医とは大きな違いなんです。また、その役割は

職場の衛生管理を 統括して労働者と 向き合う

年からは年に1回以上のストレスチェックが義務付けられたため、「心の健康」まで重要視するようになりました。令和の時代は、ガンなどの病気が治つて働く様になり、産業医と臨床医が手を取り合い、社会復帰をサポートする両立支援の動きも加速するでしょう。

衛生管理の考え方

衛生管理の考え方

- ①作業環境管理
- ②作業管理
- ③健康管理

コロナ対策と同じ? 傾向と対策で 根本から健康管理を

ように対策を講じます。それだけでは終わらず、健診で効果検証を行いながらよりよい職場環境を作る事が、産業医の大事な使命というわけです。

職場の①作業環境管理②作業管理③健康管理の3管理を行ったのが、産業医の役割です。例えば、騒音が大きな場所で長時間作業すると難聴になる事があります。これは衛生管理の問題なので、産業医は騒音発生を減らす方法を考える事があります。

型コロナウイルス感染症問題に置き換える事もできます。この場合、まず学校の臨時休校、アクリル板による仕切りや、ソーシャルディスタンスをとるといった対策は、①作業環境管理の問題と捉えられます。その上で行う個人のマスクの着用や手洗いの徹底などの予防策は、②作業管理の考え方です。そして、その予防策を講じた上で、発熱者や濃厚接触者に積極的なPCR検査を行なう事が最後の③健康管理に当たります。このような産業医の3管理の考え方は、職場だけではなく災害などの現場でも問題解決の糸口になるのです。

産業医、産業保健
総合支援センターを
うまく活用して
人も組織も健康に

大企業の労働者のみ恩恵にあずかると思われがちな産業医。実は、中小企業でも「産業保健総合支援センター（さんぽセンター）」と連携することができます。職場の健康管理をプロに任せることができます。

働き方改革が求められる昨今、制度を上手に活用して一元化で健康に働きたいですね。



中小企業の強い味方！
働く人の「こころ」と「からだ」の
健康を無料でサポート！

福岡産業保健総合支援センター

労働者50人未満の小規模事業場では産業医の専任義務がないため、事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

- ・労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ・健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- ・長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- ・個別訪問による産業保健活動への支援

福岡産業保健総合支援センターホームページ
参加費用無料の研修会情報も掲載しています。



取材
協力

筒井 保博先生

福岡産業保健総合支援センター 所長

1953年、福岡県生まれ。



西 秀博先生

福岡県医師会産業保健担当理事
西内科医院 院長

1965年、福岡県生まれ。





白

衣を身に纏い、心地いいメロディーと感情を入れた歌声に乗せて、さまざまなメッセージを届ける。医師でもあり、「ワージシャンでもある音楽ユニット」「インスバー」が奏でる歌は、悩み苦しむ人々の心を癒している。「僕らだから」と伝えられる思いがある。」(Toshi)という二人の音楽が、かにじて生まれたのか、そしてどのように活動しているのか、お話を伺った。



医師だからこそ伝えたいことがあります。

ダ

ウン症や障がいのある方とご家族との出会いから生まれた曲

「あなたが生まれて」「どうじょ」など、曲のテーマとなるのは医療現場での

体験です。病気や怪我で苦しむ人はもちろん、医療従事者からも深い共感を得ているといいます。「私たち

が医療を通して感じたことや出会つた人から曲を作るために、しっかりと取材も行っています。一曲一曲決して妥協しないというのが、自分たちのことだわりです。」(jyun)

ヴ

オーカルのToshiさんと一緒にJyunさんの一人が出会ったのは、大学の音楽サークル。「僕らは大学の

「身体を医療で、音楽で心を癒す」
医療と音楽の分野で活躍する音楽ユニット。

えに辿り着きました。「あなたの心に寄り添いたい、う活動理念をバンド名に掲げました。」(Toshi)

2015年、現役医師によるデュオ「インスバー」が産声を上げたのです。

2015年、現役医師に掲げました。」(Toshi)が産声を上げたのです。

映画「いのちスケッチ」の主題歌への起用。より多くの人に想いが届いた。

ソ

んな中、彼らが作った最初の曲「瞳の中のあなた」が、福岡県大牟田市を舞台にした映画「いのちスケッチ」(2019年11月公開)に起用され、さらに彼らの音楽

が広がっていきました。さらに、それをきっかけに福岡県医師会「県民のための公開講座」でのコンサートも経験。「」のコンサートもそうですが、私たちの場合には、命をテーマにした曲ばかりなので、曲間に雑談で和らげたり曲の解説をしたりと、トータクの時間も大切にしています。今はインターネット上のライブを定期的に開催していますので、ぜひ気軽に遊びにきてください。」(jyun)

みんなのメッセージを歌に乗せて。

今彼らが伝えたいメッセージ。



Toshi

形成外科医
ヴォーカル・ヴァイオリン



Jyun

精神科医
作詞 作曲 ギター

voice

身体は医療で 心は音楽で癒したい

現役医師による音楽ユニット

今

年5月に「おうちにいるあなたへ」と題した曲を発表し話題になりました。「自粛をがんばつている皆さんへ会えないけどみんなちゃんと繋がっている、どうつづことを伝えたくて作りました。」(Jyun)応募で集まつた100人以上の人が歌や踊り、演奏で自由に参加し、編集を担当した

Toshiさんが試行錯誤しながら収録から24時間で公開した大作。「みんなと歌っている感じがして心が楽になつた、という声もいただき、本当にやつてよかったです」と思いました。(Toshi)

会えなくても繋がれる。
自分たちにしかできない
寄り添い方がある。

今、

口々ナで特殊な状況になつて
いますが、これが収束した際

には、病院や施設でコソサートを再開し、命の大切さや家族の絆を伝えていきたいですね。」(Jyun)「人は決して1人ではなく、周りにはたくさん的人がいて助けになることもある。私たちなりの寄り添い方でこれからも医療と音楽の両方で、多くの人の助けになれたらと思います。」(Toshi)

profile

Insheart インスハート

さだまさしさんより絶賛、「生さだ」にて紹介、また各TV局で特集されるなど、今話題の現役医師による音楽ユニット。医療で身体を治すだけではなく、音楽を通してその方の心まで癒したいという思いから2015年より活動開始。Wild Bunch Fesオーディションで準グランプリ、ユニバーサルミュージック新人才オーディションでグランプリ獲得。病院や施設でのボランティアライブ、学校等での講演、演奏にて活動。



詳しい活動内容やライブ情報
はオフィシャルホームページ
からご確認を。



知って
いますか？

ロタウイルスの定期予防接種が始まります。

ロタウイルスは乳幼児に発熱と、嘔吐や下痢などの胃腸炎をおこす代表的なウイルスです。感染力が強く、ほとんどのこどもは就学前に感染するといわれています。約40人に1人は脱水が重くなり入院が必要になることがあります。また、まれに脳炎などの重篤な合併症をおこします。インフルエンザなどと違い、有効な薬がないので予防が大事です。



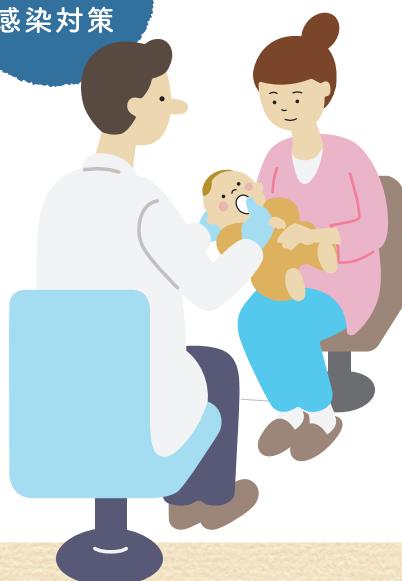
予防接種の方法

2種類のワクチンがあります。いずれも生ワクチンといってウイルスの毒性を減らしたワクチンで、口からいれる経口接種をおこないます。27日間以上の間隔をあけての2回内服と3回内服の差がありますが、その効き目は同じ程度です。また、重篤な副作用はありませんが、接種後1週間ほどは腸重積の発症に気をつけましょう。

いつから受けられますか？

2020年10月1日から子供の定期予防接種に組み込まれます。2020年8月1日以降にうまれたお子さんは公費(無料)で受けられます。生後6か月以内に終了するのが望ましいとされています。県から委託を受けた医療機関で個別に受けられますので、ご相談ください。

まずは
予防接種で
感染対策



腸重積とは…腸が腸の中にはまりこんでしまう状態を指します。症状は、腹痛のため不機嫌になり泣く、顔面蒼白、不機嫌、嘔吐、血便などがあります。

- with コロナ時代 - 感染予防対策をしっかりと

といったんは収束するように思えた新型コロナウイルス感染症ですが、再び感染者数が増加してきました。一方、PCR検査にて感染が確認された人でも無症状や軽症の人が非常に多いのが初期の状況とは違う印象です。ウイルスの毒性が弱くなってきたという意見もありますが、高齢者の方は感染すると肺炎などを発症し、重症化する場合もありますので、今まで通りの感染予防対策をしっかりと行うようにしましょう。

- ① 多くの人が密集する場所を作らない**
- ② そのような場所には行かない**
- ③ 大声で話さない**

この3つが特に重要です。また、人が多い場所ではマスクの着用を行う、手洗いができる場所に行けば必ず手洗いをすることも大切です。



新型コロナウイルス感染症は「感染している人の咳や唾などから直接に目・鼻・口などに入り感染する場合」と「ウイルスが身の回りの物に付きそれを手で触り、その手で鼻や口を触って感染する場合」があります。マスクは前者の予防になり、手洗いは後者の防御となりますので、マスクの着用とこまめな手洗いは今後も続けましょう。

こまめな感染症対策を
心がけましょう。



ただし、夏の暑いときにマスクを着用すると、顔が蒸れて痒みや皮膚トラブルを起こすことがあるので注意が必要です。痒みはマスクや紐と肌が擦れて起きる場合があるため、付けたり外したりすることは避けてください。また、マスクの材質が肌質に合わないこともありますのでご自身に合ったものを選びましょう。新型コロナウイルス感染症はこの世からなくなることはないでしょうから、今後も私たちの生活は「コロナがいることを前提」でしていく必要があります。

医師会からのお知らせ

Medical Association



第7回 作文コンクール 作品募集

心のふれあい大賞—わたしのまわりの医療体験—

医療従事者と患者さん、その家族との「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて病気になった時に感じたことや介護にまつわる経験、医療従事者とのふれあいなど、医療・介護に関する体験記を募集しています。ご自身の体験や周りの方のお話など心温まるエピソードを教えてください。

◎応募資格 福岡県内の学校に在籍する児童及び生徒、および一般県民。※医師を除く。

部門	① 一般の部	② 中高生の部	③ 小学生の部
文字数	400字詰め原稿用紙 5枚(2000字)以内	400字詰め原稿用紙 5枚(2000字)以内	400字詰め原稿用紙 3枚(1200字)以内
表彰 (副賞)	最優秀賞 1名 現金10万円 優秀賞 若干名 現金3万円	最優秀賞 1名 図書カード5万円分 優秀賞 若干名 図書カード2万円分	最優秀賞 1名 図書カード3万円分 優秀賞 若干名 図書カード1万円分
募集期間	令和2年7月1日(水)～9月30日(水)必着		

◎応募方法

①鉛筆(B、2B)／ボールペン／万年筆／パソコンのうち、いずれかを用いて、濃くはっきりと書く。

※パソコンの場合、1ページ400字(20字×20行)。

②表紙をつけて、部門、題名、氏名(ふりがな)、性別、年齢(生年月日)、〒住所、電話番号

(FAXがあればFAX番号も)、職業(または学校名・学年)を明記。

③封筒の表に「心のふれあい大賞」と記載の上、郵送。

<作品送付先> 福岡県医師会総務課 作文コンクール係

〒812-8551 福岡市博多区博多駅南2-9-30 (TEL 092-431-4564)

※応募上の注意

①自作の未発表作品に限ります。盗作、二重投稿は固くお断りします。

応募作品について盗作等による著作権侵害の争いが生じても、主催者は責任を負いません。

②応募作品は返却いたしません。

③入賞作品の著作権、出版権は主催者に帰属します。そのため、主催者、後援者が管理するウェブサイトや、雑誌、テレビ、ラジオ、書籍、教材などに利用されることがあります。なお、入賞者の氏名および作品は新聞紙面にて掲載予定です。

【入賞発表】 令和2年11月下旬 受賞者に通知、新聞紙上にて発表。(予定)

令和3年1月頃表彰式を開催予定。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる可能性があります。

【参加賞】 中高生の部および小学生の部に応募された方全員に蛍光ペンを進呈。

コロナとどう向き合う… 県民の疑問を医師が解決!

毎週月曜よる9時54分(FBS福岡放送)



福岡県
医師会
監修

休日・夜間対応急诊センター ※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急诊センター TEL 093-522-9999 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

福岡市急诊診療センター TEL 092-847-1099 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9

糸島市休日夜間急诊センター TEL 092-329-1190 〒819-1112 糸島市浦志532-1(糸島医師会病院東隣)

宗像地区急诊センター TEL 0940-36-1199 〒811-3431 宗像市田熊5-5-5(宗像地域医療センター1階)

朝倉地域休日夜間急诊センター TEL 0946-23-0077 〒838-0069 朝倉市来春422-1(朝倉医師会病院内)

行橋京都休日夜間急诊センター TEL 0930-26-1399 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1(行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より