

仕事と健康管理

1. 『 意識していますか？ 仕事と健康管理 』

「健康管理も仕事のうち」と言うように・・・



体調崩す要因として・・・

- ・ 若い頃は痩せていたのに気が付けば肥満気味だ
- ・ タバコがやめられない
- ・ お酒を飲み過ぎた
- ・ 夜遊びして寝不足だ

日頃の不摂生

そこで、みなさんが求める健康とは、何ですか？
なんとか働ける最低限の体調ですか？

それは・・・ ↓

自分で最高と思えるパフォーマンスを
発揮するための健康なのでは・・・？

ここでの健康管理は、日々の体調だけでなく、将来を見据えた生活習慣病の予防も含まれます。

2. 工場勤務や製造業は健康に影響・問題はない？ そして、注意すべきポイントは？

工場での仕事は、健康に気を付けることが大切！

製造業・工場勤務は単純作業が多いので、仕事は基本的にラクだと思われています。
しかし、時には腰を痛めたり、身体を壊したりしてしまうこともあるのです。

そのため、前もって

『 工場の仕事は健康にどんな影響があるのか 』

『 工場で働く上で気をつけることは、なにか 』

などを知っておくと、トラブルを避けやすくなります。



3. 工場勤務は健康管理が大切！

工場勤務は、健康管理が大切！

単純作業、カンタンな仕事とはいえ、工場での作業は身体に大きな負担がかかります。



『 体力に自信があるから大丈夫！ 』

と以为ていても、体に少しずつダメージが蓄積されていることはよくあります。



『 気付いたら、大きな病気になってしまった 』

という事にならないように健康に気を配りましょう。



4. 工場・製造の仕事で、 健康を保つために注意すべきポイント

次の4つは、工場で健康に悪影響が出るとされる大きな原因です。
これらに注意して対策することで、健康を保ちやすくなるでしょう。



- (1) 重いものを持ちたり運んだりする作業
- (2) 立ち仕事
- (3) 騒音
- (4) におい

など



耳栓着用
イヤーマフ



管理区分Ⅲ



(1) 重いものを持ったり運んだりする作業は、 ストレッチやマッサージで対策を・・・

**重たいものを持ち上げたり、運んだりする作業が多いと、
腰を痛めてしまうことが多くなります**

腰へのダメージは、少しずつ蓄積されて、ある日ぎっくり腰として表面化します。

ぎっくり腰になるとしばらくの間、痛くてまったく動けなくなるので油断は禁物です！

ストレッチやマッサージなどで身体を労わりましょう！



(2) 立ち仕事の場合、風呂に入って足の疲れを取ろう

工場は立ち仕事が多く、足に負担がかかりやすくなります

仕事中は集中しているので、ずっと立って作業していても大丈夫なはず。ただ、仕事を終えて家に帰ると、『**足がだるいな～**』とか『**膝が痛いなあ**』とすることがあるでしょう。また、だんだん年齢が高くなると、立ち仕事での負担はさらに大きくなり疲れも少しずつ溜まります。

お風呂で足を温めたり、
揉んだりして、足の疲れを取り除きましょう



(3) 騒音は「耳栓」や「イヤーマフ」で対策！

工場での仕事は「騒音」がつきものです



職場によっては多少抑えられているものの、うるさいと感じることはよくあります。

また、毎日のように騒音の中で働いていると、耳鳴りや難聴などになることもあります。

騒音のダメージを軽くするには、『耳栓』や『イヤーマフ（ヘッドホンのような形をした防音器具）』をつけると良いです。

騒音のダメージもだんだん蓄積されるので、日頃からしっかり対策しておきましょう。



(4) においては『 マスク 』でガード

薬品や食品を作る工場などは、においがキツイことも・・・

強烈なにおいは、薬品や食品の成分が空気中に混じることで発生しています。

これらは、必ずしも体にいいとは言えない場合もあるので、なるべく体内に成分が入らないようにガードすることも大切です。

- ・『 防護マスク 』をつけて直接吸わないようにすること
- ・『 長袖の作業着 』を着て皮膚の毛穴から薬品成分が入り込まないようにすること。



5. 健康診断の結果は、しっかりチェックしておこう

企業は、定期的に健康診断を行なうことで、従業員が健康被害を受けていないかチェックしています。

主なもの

- ・ 雇入れ時健康診断
- ・ 定期健康診断
- ・ 特定業務従事者の健康診断（深夜業務など）
- ・ 特殊健康診断（有機溶剤など）

自分の体を大切にするために、
健康診断の結果は、しっかりチェックしましょう。

もし診断結果で悪い項目があるなら、早めに
病院へ行って相談しましょう！

工場で長く働くためにも、身体が資本だという
ことを忘れずに・・・！



6. ストレスチェック制度

(1) ストレスチェック制度について

▼ ストレスチェック制度とは

従業員のストレスチェック(心理的な負担の程度を把握するための検査)と、医師によるストレスチェックの結果に基づいた面接指導の実施等を事業者に対し義務づける制度です。

2015年6月25日に公布された「労働安全衛生法の一部を改正する法律」(平成26年法律第82号)において、2015年12月1日からは従業員50人以上の職場で毎年一度定期的にストレスチェックを行うことが義務化されたものです。



(2) ストレスチェック制度の目的

▼ メンタルヘルスの不調を未然に防止すること

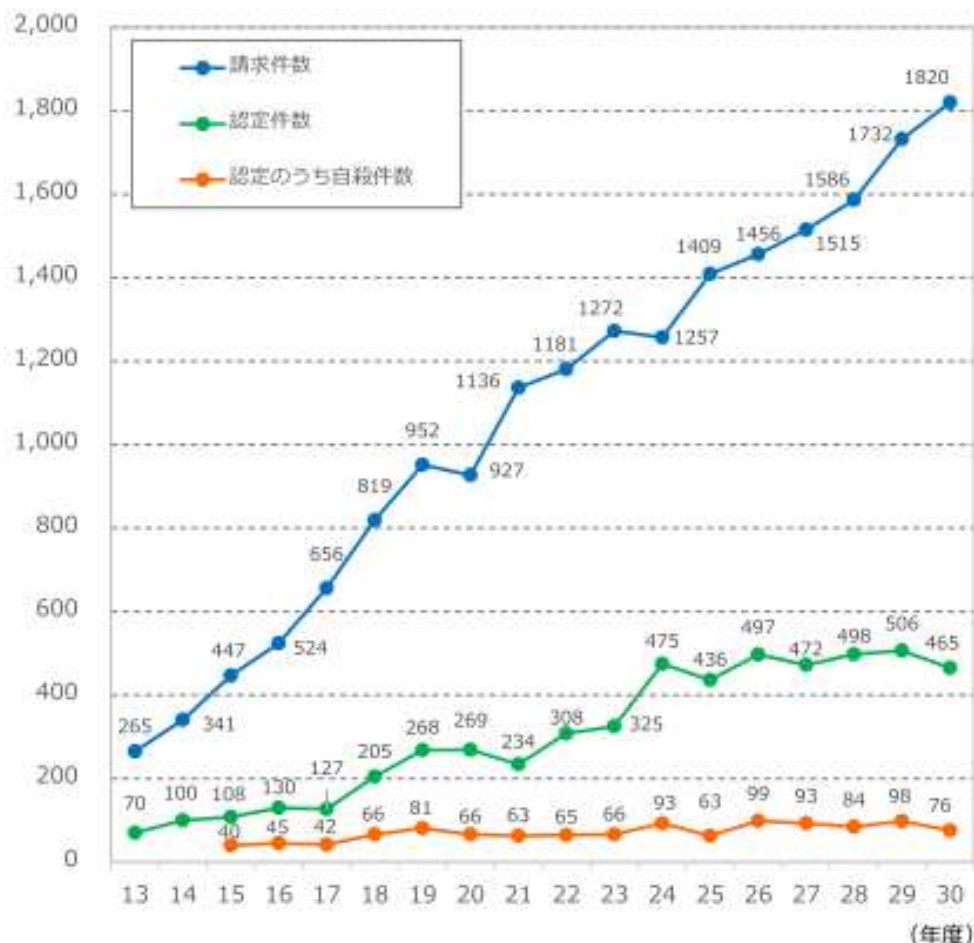
従業員のストレスの程度を把握し、従業員自身のストレスへの気付きを促すとともに、ストレスの原因となる職場環境の改善に繋げ働きやすい職場づくりを進めることによって、メンタルヘルスの不調を未然に防止することができると考えられています。

その背景には、精神障害の労災認定件数が 3年連続で過去最多を更新するなど、職業生活で強い不安やストレスを感じている従業員の割合が高い状況で推移しているという近年の状況があります。

(2) ストレスチェック制度の目的

精神障害の労災認定の推移

(件) 精神障害の労災請求と認定件数の推移

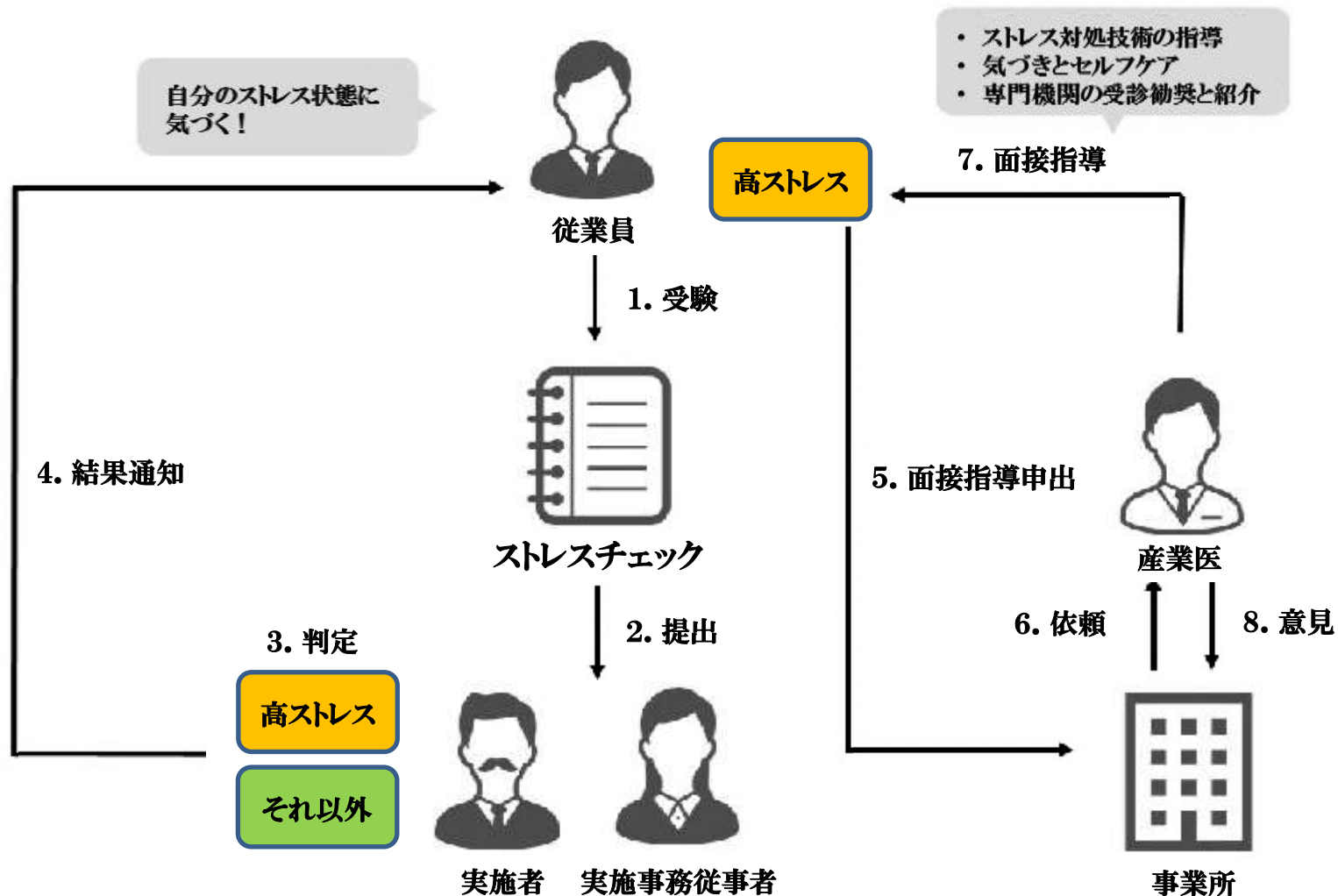


精神障害の出来事別支給決定件数
(平成30年度 上位10項目)

具体的な出来事	平成28年度	平成29年度	平成30年度
(ひどい) 嫌がらせ、いじめ、または暴行を受けた	74	88	69
仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった	63	64	69
悲惨な事故や災害の体験、目撃をした	53	63	56
特別な出来事(心理的負荷が極度のもの)	67	63	55
1か月に80時間以上の時間外労働を行った	39	41	45
(重度の) 病気やけがをした	42	26	36
セクシュアルハラスメントを受けた	29	35	33
2週間以上にわたって連続勤務を行った	47	48	25
上司とのトラブルがあった	24	22	18
配置転換があった	14	11	8

出典：厚生労働省
平成30年度 過労死等の労災補償状況
令和元年6月28日報道発表資料

(3) ストレスチェックの流れ



(4) ストレスチェック制度のポイントは大きく分けて3つ

ストレスチェック
の実施

面接・指導
の実施

集団分析・職場環境
の改善



① ストレスチェックの実施義務

- 従業員50名以上の事業場において、1年ごとに最低1回はストレスチェックを実施することが事業者の義務となります。
※50名未満の事業場は、当面の間、努力義務となります。
- ストレスチェックの実施者は、事業者指定された医師、保健師又は厚生労働大臣が定める研修を修了した看護師若しくは精神保健福祉士となります。
- ストレスチェックの調査票は、事業者が決定出来ますが、法に基づくストレスチェック調査票には、次の3領域を含むことが必要です。

- 仕事のストレス要因
 - 心身のストレス反応
 - 周囲のサポート
- 実施者はストレスチェックの結果を本人に通知し、本人の同意なしに事業者へ提供することは禁止されています。

② 面接・相談の実施の励行

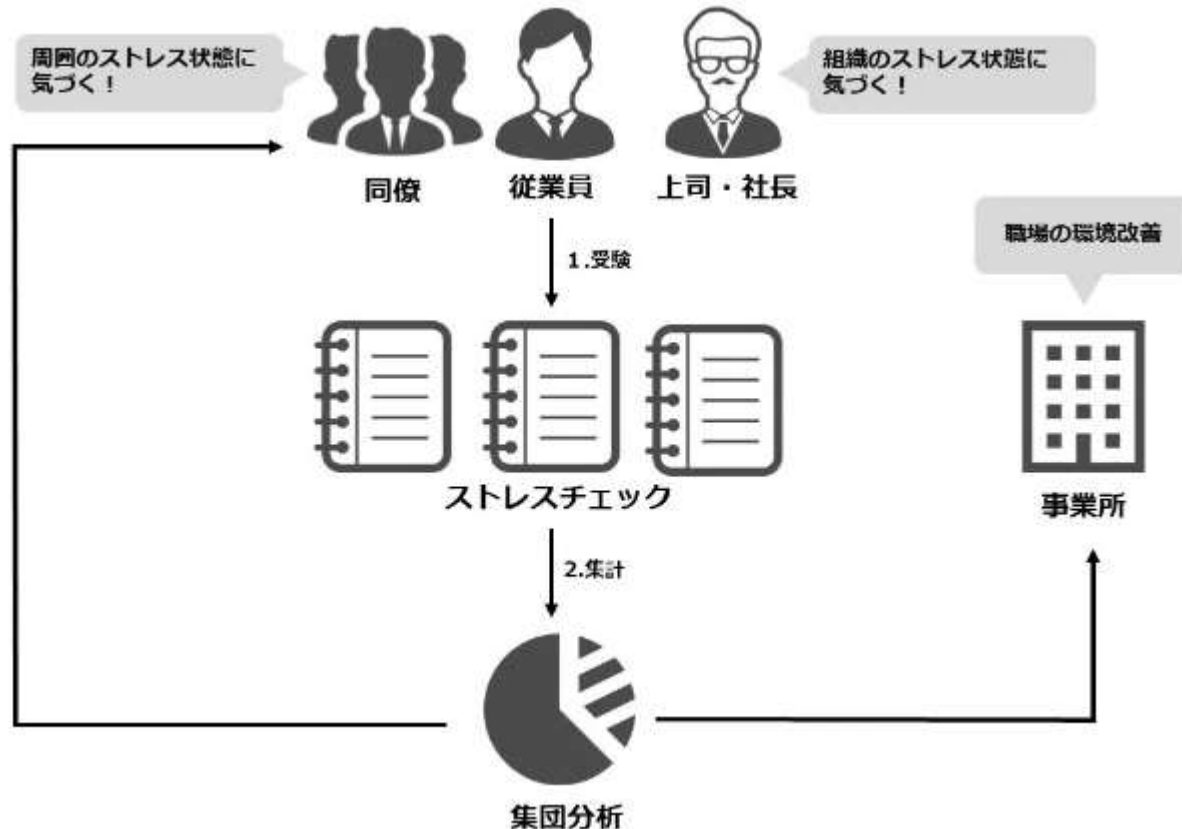
ストレスチェックの結果の通知を受けた従業員の中に高ストレス者として面接指導が必要と評価された従業員から申し出があったときには、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。医師による面接指導に基づき、医師からの意見を勘案した上で、事業者は必要に応じて従業員に対して就労上の措置を講じる必要があります。

▼ 面接指導と不利益な取り扱いについての注意点

- 面接指導の申出を理由として、従業員に対して不利益な扱いをする事は法律で禁止されています。
- ストレスチェックを受けない事、事業者へのストレスチェックの結果を提供しない事、面接指導要件を満たしているにも関わらず申出をしない事などを理由とした不利益な取り扱いは法律で禁止されています。
- 面接指導の結果を理由とした、解雇、雇止め、退職勧奨、不当な配転・職位変更等も行ってははいけません。

③ 集団分析、職場環境の改善

実施者は個人のストレスチェック結果を集団ごとに集計・分析し、職場ごとのストレスの状況を把握します。
集団ごとの集計・分析の結果は実施者から事業者へ通知され、事業者は職場環境の改善のための取り組みを行います。



(5) ストレスチェック制度の効果

▼ 2つの大きな効果

① ストレスと自分の健康について、従業員に考えてもらうきっかけ

ストレスによる心身の不調は、本人には自覚しにくいことも多く、「こんなことはよくあることで、大したことではない」とか、「仕事が忙しい時期だから、弱音を吐いていられない」などと考え、無理を続けてしまうことがあるからです。

② 導入をきっかけに、企業内のメンタルヘルス対策を進めてもらう

ストレスチェックの実施前後にメンタルヘルスに関する教育研修を実施したり、ストレスチェックの実施結果を職場のストレス対策に活用したりすることが期待されています。

7. 感染症に注意！

工場など多くの人が集まる場所では、感染症による集団感染が発生しやすくなります。

特に、気を付けなければいけないものが・・・

(1) インフルエンザ

(2) 新型コロナウイルス感染症

などです。

(1) インフルエンザ

① インフルエンザと風邪との違い

インフルエンザ(流行性感冒)と風邪(普通感冒)は、異なるものですが、初期症状では区別がつきにくと言われています。

▼ インフルエンザ

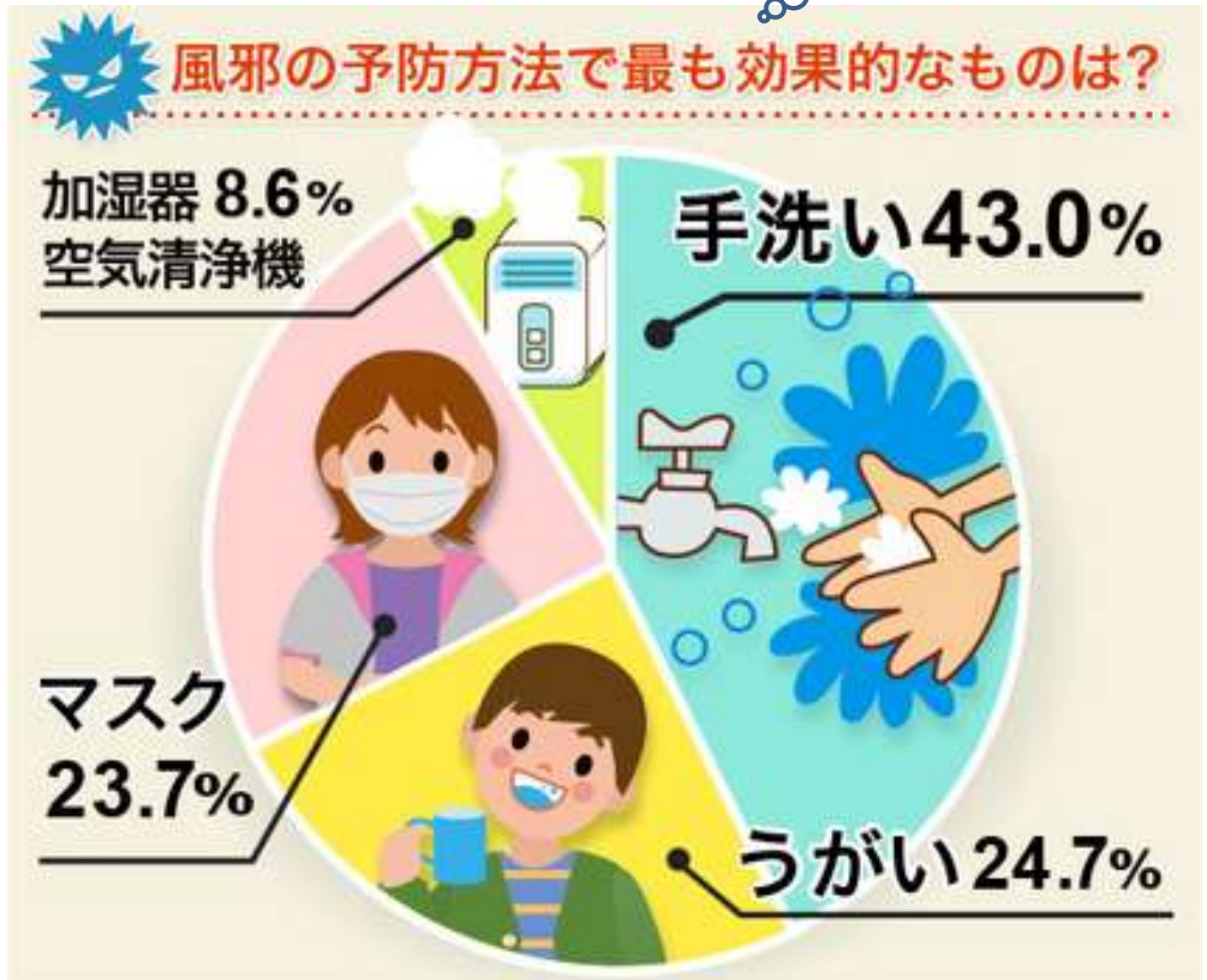
インフルエンザウイルスによって引き起こされる疾患で、A型・B型は感染力が強く、大きな流行を起こします。

【 典型的なインフルエンザ 】



患者からの感染性は、発症の1日前からあり、24時間～48時間がもっとも高く、その後は急に低下します(全体で5日～10日間)。ただ小児の場合はもう少し長くなるようです。

▼ 風邪の原因ウイルス



② インフルエンザの予防について

▼ まず流行前に・・・

- ・ インフルエンザワクチンを接種

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めますが100%近い効果を期待する事は出来ません。
また、残念ながら十分な効果が現れない事もあります。

季節性インフルエンザウイルスは、絶えず変化するため、ワクチン株は毎年検討が行われ選定されます。



▼ 流行したら・・・



- ・ 人混みや繁華街への外出を控える
- ・ 外出時には、マスクを着用
- ・ 室内では、加湿器などを使用して適度な湿度に
- ・ 十分な休養、バランスの良い食事
- ・ うがい、手洗いの励行
- ・ 咳エチケット

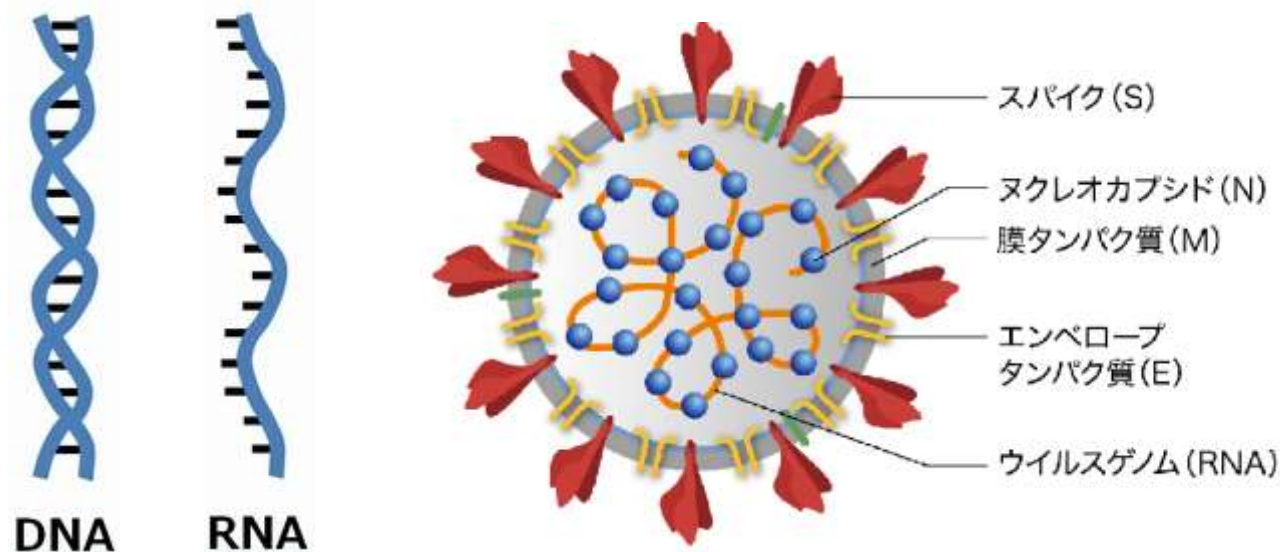


▼ かかってしまったら・・・

- ・ 早めの受診
- ・ 安静と休養
- ・ 十分な水分の摂取
- ・ マスクの着用
- ・ 外出の自粛



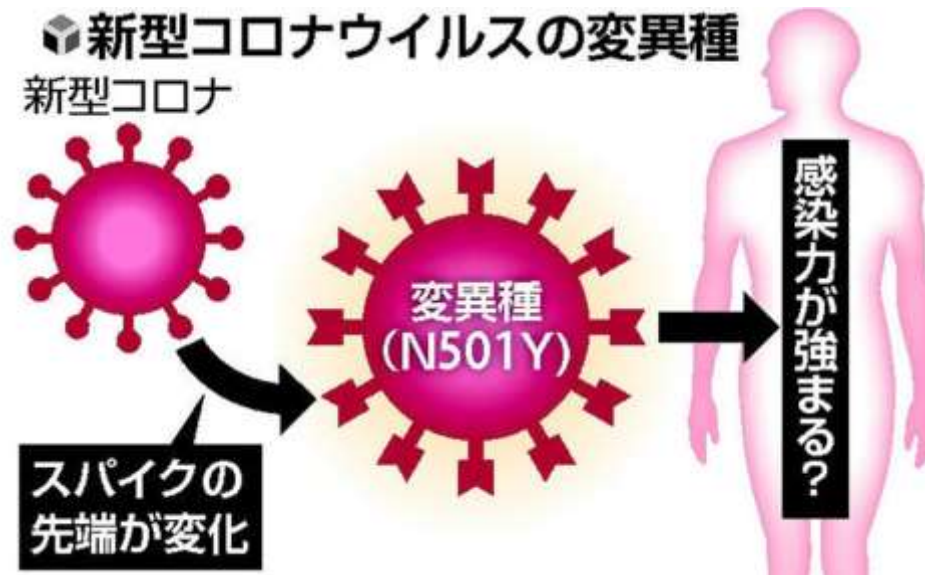
(2) 新型コロナウイルス感染症



ウイルスには、いくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種（一本鎖RNAウイルス）で、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持ったものです。

そして、このウイルスは自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができると言われています。

① 新型コロナウイルスの変異種の発生



新型コロナ変異ウイルスの特徴

欧州疾病予防管理
センター (ECDC)
資料を基に作成

	英国型	南アフリカ型	ブラジル型
名 称	VOC202012/01	501Y.V2	501Y.V3
感染力上昇	恐れあり	恐れあり	恐れあり
ワクチン 効果の低下	ない?	恐れあり	恐れあり

静岡で確認・新型コロナ「変異株」の特徴

感染力は？	従来のものより最大70%強い可能性
重症化は？	重症化しやすいとするデータはない
予防するには？	従来と同じ 3密の回避やマスクの着用、手洗いなど
ワクチンの 効果は？	小さな変異で効果がなくなるわけではない が、影響を確認中

(国立感染症研究所や厚労省のサイトによる・1月19日作成)

▼ 新型コロナウイルスとインフルエンザの違い

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染力の違いは、インフルエンザが圧倒的に強く、コロナウイルスの100倍くらい強さ。インフルエンザは横綱、コロナウイルスは幕下ぐらい違う。また、高熱が出るインフルエンザに対して、新型コロナウイルスは普通の風邪のような症状が長く続くといえます。

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
症状	発熱、咳、鼻水、息苦しさ、 一部にだるさや軟便 発熱が目立たない場合もある	寒気、高熱、関節痛、咳、
熱(期間)	37.5℃以上(7日間)	38～40℃(3～4日間)
潜伏期間	約4日(最長14日)	約2日
発症(経過)	悪化時は、急激	急激
合併症	約2割で肺炎 一部が重症化 (基礎疾患がある場合は注意)	強い倦怠感など全身症状
感染力	強い	非常に強い (新型コロナウイルスの100倍程度)

② 新型コロナウイルスの対策について



**50代以上・持病のある人は
重症化するケース**

多

**ワクチンの開発に成功 !!
2020年12月より接種開始(米・英・EU)**

日本製のワクチン開発も頑張っています

2020年度中の
接種開始予定

特徴

全世界生産供給見通し 日本国内状況

IAワクチン

有効性 95%

試験参加人数 43,000人

2021年末までに
最大20億回分

国内で承認
(2021/2/14)

1.44億回分

開発状況

ワクチンの種類

アンジェス

第2/3相試験で接種完了 (2021年3月)

DNAワクチン

塩野義製薬

第1/2相試験を開始 (2020年12月)

遺伝子組み換えたんぱくワクチン

第一三共

第1/2相試験を開始 (2021年3月)

mRNAワクチン

KMバイオロジクス

第1/2相試験を開始 (2021年3月)

不活化ワクチン



試験参加人数 30,000人
接種回数 2回(28日間隔)
保存温度 2~8度

を計画

1.2億回分
契約締結

ジョンソン・
エンド・ジョンソン



ウイルスベクターワクチン

有効性 72%

試験参加人数 43,000人
接種回数 1回
保存温度 2~8度

10億人規模
を予定

国内治験実施
(2020/9~)

画像：アフロ

新型コロナウイルスワクチン接種スケジュール

2月
17日～

3月

4月
12日

5月
10日

6月

6月末

それ
以降

先行医療従事者
4万人



その他の
医療従事者
480万人

接種券の郵送



65歳以上
高齢者
3,600万人

承認済み

ファイザー社製ワクチン
1億4,400万回分供給予定



郵送

基礎疾患の
ある方、
高齢者施設
従業者 など



郵送

一般の方

対象: 16歳以上 料金: 無料 / 全員1人2回接種(3週間隔)が必要です

ワクチン接種まで

① 市区町村から接種券が



接種券

接種の

② 接種日時を予

ネットで



電話で



- ・同封のお知らせ
- ・各自治体のホ

忘れずに

③ 接種会場へ



接種券 と 本人確認

会場では医師による

④ 接種



接種後15分

接種方法は・・・

筋肉注射



なんで 筋肉注射 なの？

- 理由1 世界の標準的接種法であり、臨床試験も筋肉注射で行われたため
- 理由2 皮下注射と比べ、抗体ができやすい可能性があるため
- 理由3 皮下注射と比べ、局所反応(赤み、腫れ、痛み)が少ないため

筋肉注射



肩先から指3本ほど下あたりに注射する。
筋肉内へ届くように皮下注射よりは深く刺す。

皮下注射

皮膚の表面からななめ方向に
浅く皮下組織に向かって刺す。



米国によるmRNAワクチンの安全性調査(%)

有害事象

有害事象の割合



両ワクチン ファイザー 1回目 ファイザー 2回目 モデルナ 1回目



対象人数:1,602,065人 集計期間:2020年12月14日~2021年1月18日

新型コロナウイルスワクチンの主な副反応

主なもの

痛み

倦怠感

頭痛

寒け

筋肉痛

関節痛

主なアナフィラキシー症状

(発生頻度はファイザーで100万回当たり5回)



※発生頻度は米疾病対策センターまとめから

なお、万が一ワクチン接種による健康被害が生じた場合は、国の救済制度による補償が受けられます。

▼ 3密を避けましょう！

3つの【密】、絶対に避けて

換
密



ば

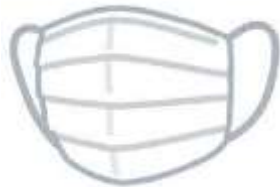


話する
場面



ば

▼ マスク着用、検温の実施



外出前には、検温を行ない熱がある場合の外出は控えましょう。
また、外出時には、マスクを着用しましょう。

▼ 手洗い、アルコール消毒の励行



外出後は、必ず正しいやり方で手洗いをしましょう。
また、施設入り口などに置かれているアルコール消毒などを細目に行ないましょう。

新型コロナウイルスが各種表面で感染力を維持している時間

－；感染力なし
＋；感染力あり

	0分後	30分後	3時間後	6時間後	1日後	2日後	4日後	7日後
コピー用紙	＋	＋	－	－	－	－	－	－
ティッシュペーパー	＋	＋	－	－	－	－	－	－
木	＋	＋	＋	＋	＋	－	－	－
布	＋	＋	＋	＋	＋	－	－	－
ガラス	＋	＋	＋	＋	＋	＋	－	－
ステンレス	＋	＋	＋	＋	＋	＋	＋	－
プラスチック	＋	＋	＋	＋	＋	＋	＋	－
サージカルマスク	内側	＋	＋	＋	＋	＋	＋	－
	外側	＋	＋	＋	＋	＋	＋	－

- ・ 設備などを構成する主要部材（ガラス・ステンレス・プラスチックなど）の上にウイルスが付着した場合、感染力が無くなるまで 5日以上かかっています。
- ・ 居住区域の寝具・家具の主要部材（木・布・紙）のウイルスが付着した場合、感染力が無くなるまで 1～2日以上かかります。
- ・ サージカルマスクについては、内側・外側ともに感染力が無くなるまで 5日以上かかっていることがわかります。

新型コロナウイルスは、どのくらい生きるの？

	紙幣							
	ステンレス 銅					7日間生存		
	ガラス							
	ビニール	3日間生存						
	綿布							



段ボールに関しては、

最大 **24時間** 生存

新型コロナウイルスへの対応に関するお知らせ

新型コロナウイルスの感染が国内でも拡大しております。静岡県内においても発生が確認され始め、予防・対応につきまして以下事項をお知らせいたします。なお、(株)イカイコントラクトと致しましては、政府の方針に沿えるよう対応して参ります。



イカイコントラクトから皆さんへのお願い

1. 感染予防

・感染は被感染者からの飛沫、接触から起こるとされていることから、以下の予防策を実施してください。

(1) 手指消毒、うがいの徹底

(2) 喫食時はアルコール消毒・手洗いを行うこと

(3) マスク着用の奨励

・ 予防/飛沫防止の為、マスク常用を奨励します。

※ マスクが無い際は”咳エチケット”を厳守の事

(4) 公共交通機関の使用を控える(バス・電車・タクシー等)

(5) 当面の間、不要な外出は控え、多人数が集まるイベント等への参加は自粛する



2. 体調不良を感じた時、37.0℃以上の発熱がある時

- (1) 37.0℃以上の発熱がある場合や体調不良を感じる時
→イカイ担当スタッフに連絡・相談
- (2) 37.5℃以上の発熱がある場合
→仕事を休み自宅療養(有給休暇の使用)



3. 感染者へ濃厚接触していたと思われる時、 また、同居の家族が感染者と濃厚接触していた場合

- (1) 直ちにイカイスタッフに相談してください

4. 以下の症状がある場合は、速やかにイカイスタッフへ連絡し、保健所内に 設置された相談窓口にもご相談ください。

- (1) 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続くとき
- (2) 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- (3) 風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が2日以上続き、強いだるさ、
息苦しさがある場合



かぜ症状



80%

軽症のまま治癒

息苦しさ・咳



20%

人工呼吸器管理
など



5%

発症

後遺症の割合

嗅覚の異常 16.1%

味覚の異常 4.8%

せき 7.9%

息苦しさ 17.5%

脱毛 24.1%

全身の
疲労感 15.9%

※国立国際医療研究センターの論文を基に作成。脱毛以外は発症2か月後の時点

* ご自身の症状に不安がある場合など

相談窓口：保健福祉長寿局 保健所 保健予防課 結核・感染症係
所在地：葵区城東町24-1 城東保健福祉エリア 保健所棟2階
電話：054-249-2221(24時間対応)

□その他本件に関する問い合わせ先

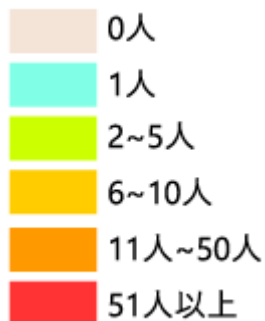
株式会社イイコントラ
本社：田中(054-645-1816)
第1事業部：室伏(054-645-1816)
以上

新しい“生活様式の実践”

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、日々の暮らしでの感染拡大を防止する習慣
＝新しい“生活様式”を、1人ひとりが実践していきましょう。



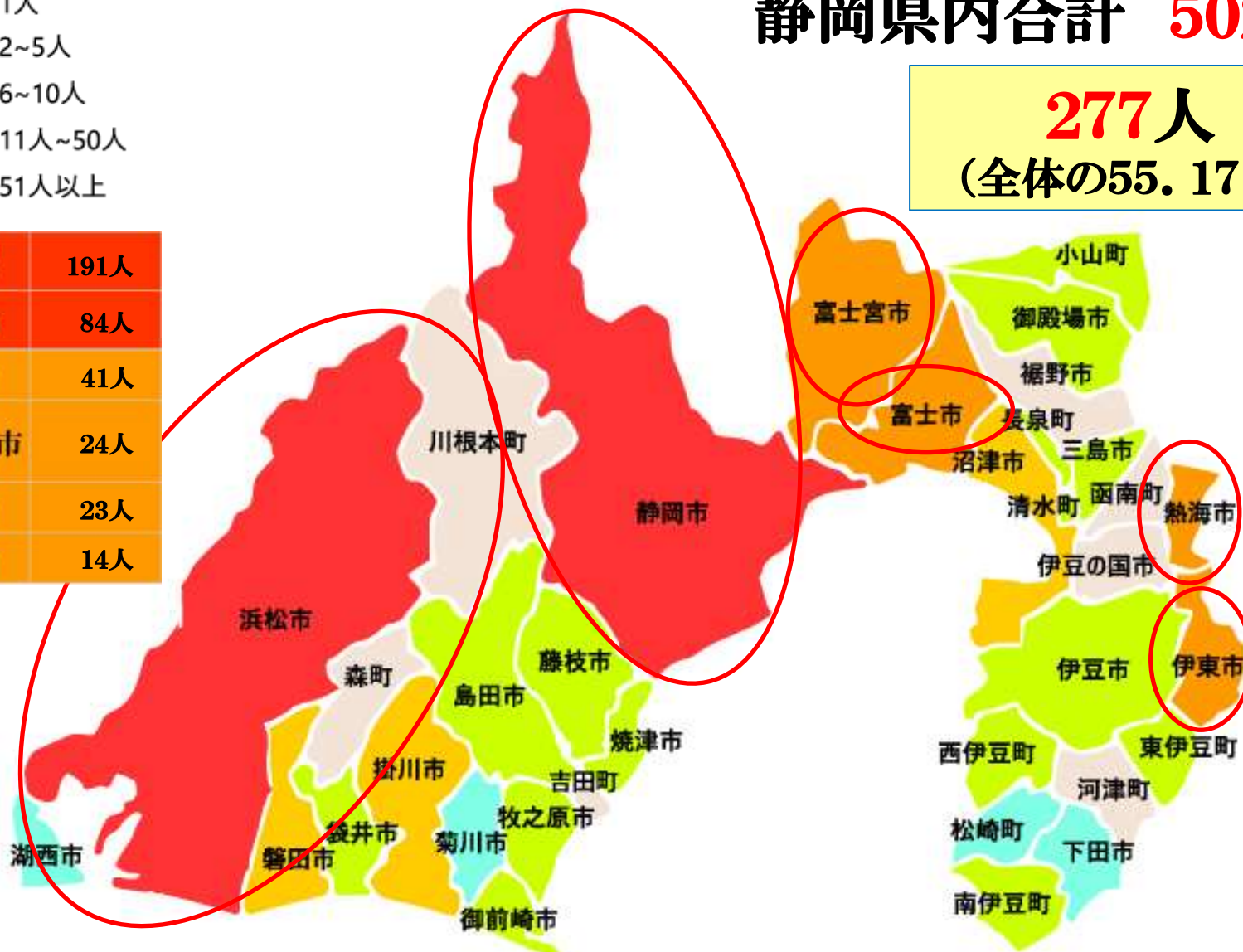
* 2020年9月10日現在の県内発生状況

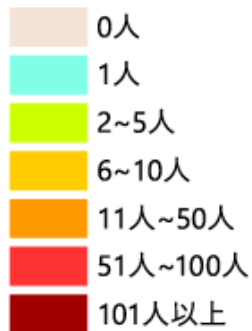


静岡県内合計 **502人**

277人
(全体の55. 17%)

浜松市	191人
静岡市	84人
熱海市	41人
富士宮市	24人
富士市	23人
伊東市	14人





* 2021年5月11日現在の県内発生状況

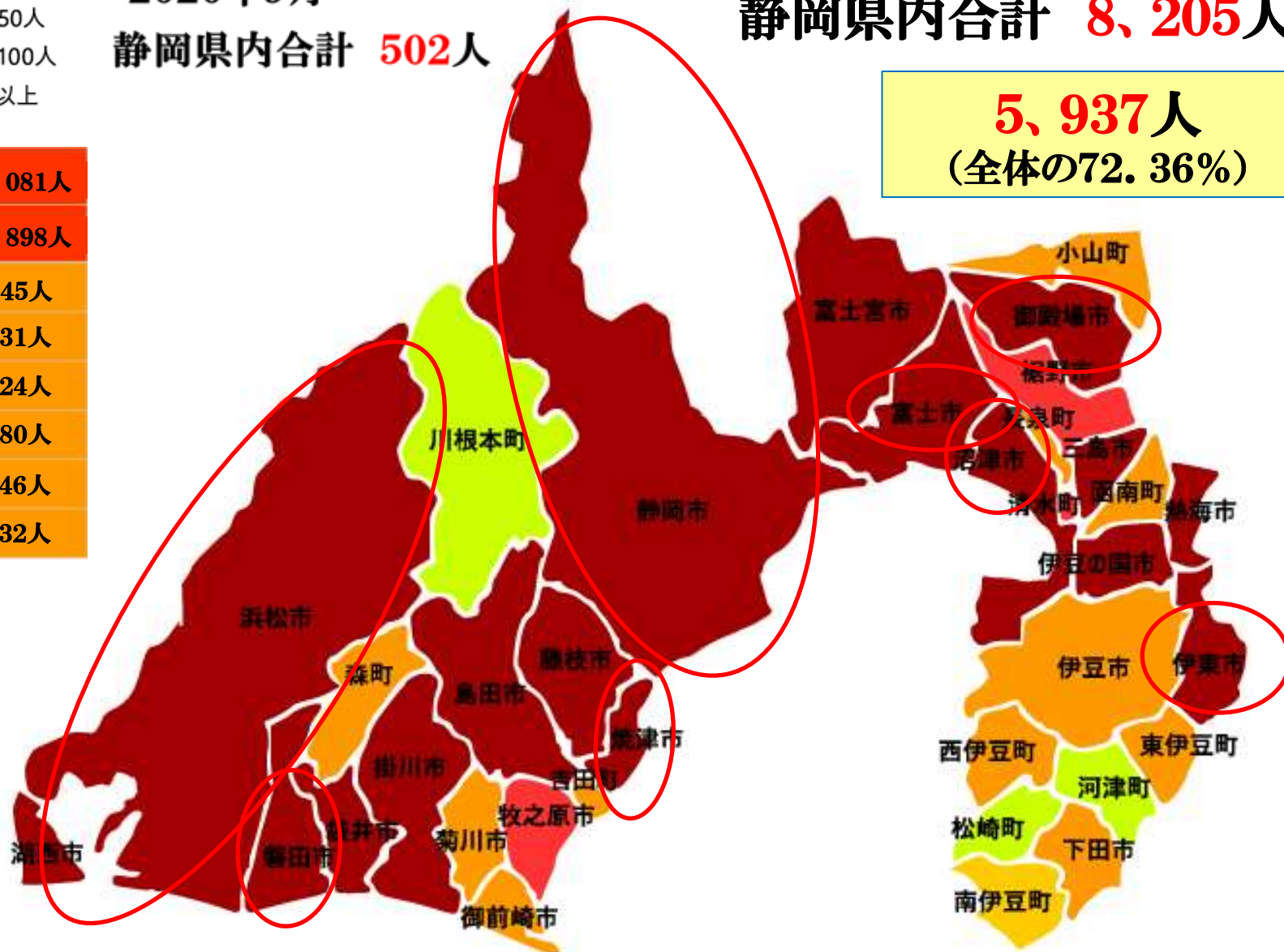
2020年9月と
比べると・・・
約16倍

2020年9月
静岡県内合計 **502人**

静岡県内合計 **8,205人**

5,937人
(全体の72.36%)

静岡市	2,081人
浜松市	1,898人
富士市	545人
磐田市	331人
沼津市	324人
焼津市	280人
御殿場市	246人
伊東市	232人



【 まとめ 】

感染症予防を徹底しよう！

《 日常生活・休暇中の新型コロナウイルス感染防止策 》

- イベント参加・多人数での会食／接触の回避
多人数が集まるスポーツ大会／大規模イベント等への参加や実家・親族宅・知人／友人宅などマスクを外しての会話が増える集まりは控えてください。
- 長距離移動の自粛
県をまたいだ移動はもとより、県内においても長距離移動は、感染リスクが高まることから、控えてください。
- 家庭内での感染予防
家族共用の場(トイレ・洗面所・浴室等)のこまめな消毒、タオル等の共用の回避／十分な室内換気

END



海外で開発・承認された主な新型コロナワクチン

特徴	全世界生産供給見通し	日本国内状況
ファイザー 	mRNAワクチン 有効性 95% 試験参加人数 43,000人 接種回数 2回(21日間隔) 保存温度 -70度	2021年末までに 最大20億回分 国内で承認 (2021/2/14) 1.44億回分 契約締結
モデルナ 	mRNAワクチン 有効性 94.5% 試験参加人数 30,000人 接種回数 2回(28日間隔) 保存温度 -20度	5~10億回分/年 予定 国内で申請 (2021/3/5) 5000万回分 契約締結
アストラゼネカ 	ウイルスベクターワクチン 有効性 ~76% 試験参加人数 30,000人 接種回数 2回(28日間隔) 保存温度 2~8度	20億人分 を計画 国内で申請 (2021/2/5) 1.2億回分 契約締結
ジョンソン・エンド・ジョンソン 	ウイルスベクターワクチン 有効性 72% 試験参加人数 43,000人 接種回数 1回 保存温度 2~8度	10億人規模 を予定 国内治験実施 (2020/9~)

新型コロナワクチン接種スケジュール

2月
17日～

3月

4月

12日

5月

10日

6月

6月末

それ
以降

先行医療従事者
4万人



その他の
医療従事者
480万人

接種券の郵送



.....



65歳以上
高齢者
3,600万人

承認済み

ファイザー社製ワクチン
1億4,400万回分供給予定



郵送

.....

基礎疾患の
ある方、
高齢者施設
従業者 など



郵送

.....

一般の方

対象:16歳以上 料金:無料/全員1人2回接種(3週間隔)が必要です

ワクチン接種までの流れ

① 市区町村から接種券が郵送で届く



接種券 と

接種のお知らせ を確認

② 接種日時を予約する

ネットで



電話で



- ・同封のお知らせに記載の電話番号へ
- ・各自治体のホームページで予約

忘れずに

③ 接種会場へ行く



接種券 と 本人確認書類 を忘れず持参
会場では医師による 予診あり

④ 接種



接種後15分は会場で 安静に

なんで 筋肉注射 なの？

理由1 世界の標準的接種法であり、臨床試験も筋肉注射で行われたため

理由2 皮下注射と比べ、抗体ができやすい可能性があるため

理由3 皮下注射と比べ、局所反応(赤み、腫れ、痛み)が少ないため

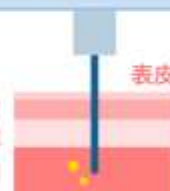
筋肉注射

90°



真皮
皮下組織
筋肉

表皮



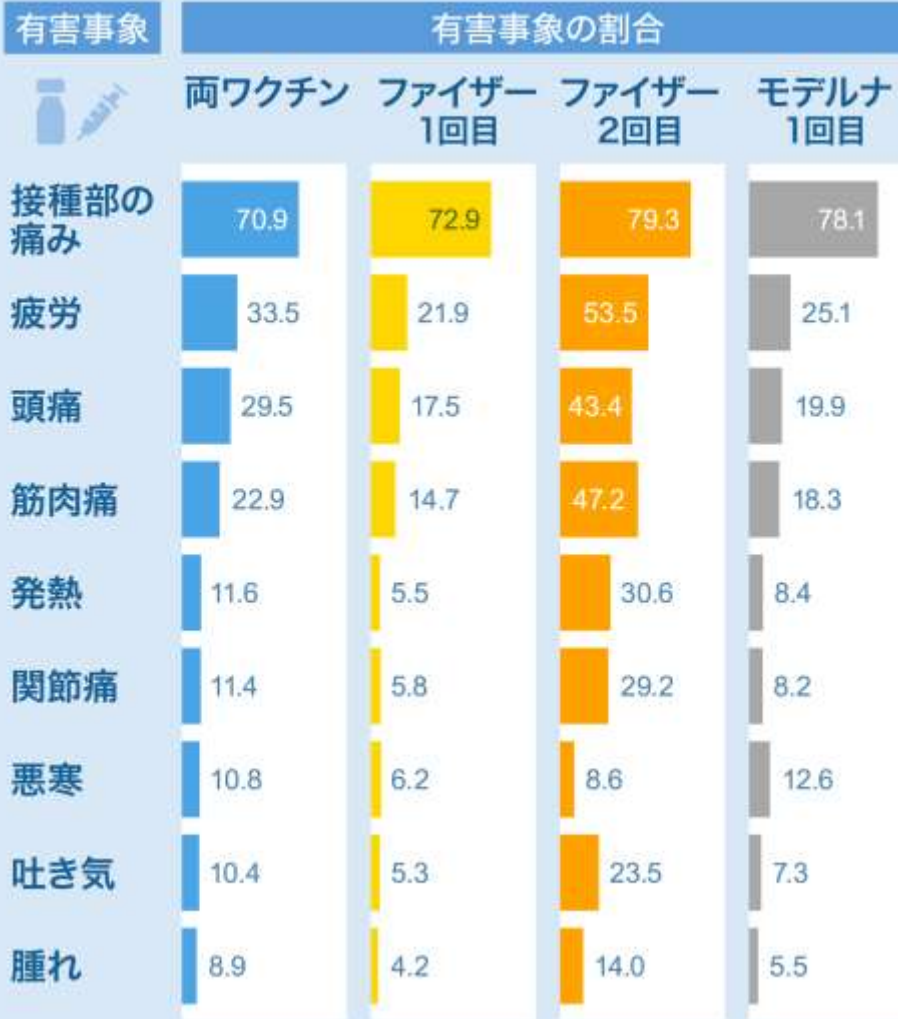
肩先から指3本ほど下あたりに注射する。
筋肉内へ届くように皮下注射よりは深く刺す。

皮下注射

皮膚の表面からななめ方向に
浅く皮下組織に向かって刺す。



米国によるmRNAワクチンの安全性調査(%)

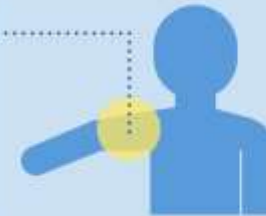


対象人数:1,602,065人 集計期間:2020年12月14日～2021年1月18日

新型コロナワクチンの主な副反応

接種部

痛み
赤み
腫れ



身体全体

疲労、頭痛
筋肉痛、悪寒
発熱、吐き気

アナフィラキシーについて

ワクチン接種後、まれに「アナフィラキシー」という急激で比較的重いアレルギー反応がおこることもあります。こちらも、日本では症状の出た人は投薬や経過観察で、全員回復したと報告されています。アナフィラキシーの多くは接種後15～30分以内に生じます。接種後は会場で最低15分は安静に待機し体の反応に注意してください。過去にアナフィラキシーを含む強いアレルギー反応のあった人は、受診前の予診票での記入を忘れず、医師の指示にしたがってください(状況により30分の経過観察となります)。なお、万が一ワクチン接種による健康被害が生じた場合は、国の救済制度による補償が受けられます。

 紙幣							
 ステンレス 銅							
 ガラス							
 ビニール							
 綿布							

5. メンタルヘルス

「メンタルヘルス」とは、医学的には「精神保健」、簡単に表すと文字通り「心の健康」ということになるでしょう。

精神保健の目指すべき目的は、「人々の心の健康の増進及び心の病気(不健康)の予防、そしてそれらのための、よりよい社会・環境の創造(改善)」ということになります。

これは、心の健康は個人の努力のみでは限界があり、個人をとりまく社会や人間関係への配慮が不可欠であるということを意味しています。

(1) 心の健康

「心の健康」とは、心が病んでいないということだけではなく、個人が一生命体として成熟し生き生きとした心の状態にあり、なおかつ社会の中で快適に適応している状態をいうのです。

この場合の適応とは、その社会環境に順応しているということに加え、自らが健康な生活を営むために環境の選択を行ったり、時には環境に働きかけ、積極的に良い環境をつくろうということも含んでいます。

そのため、心の健康とはその国の文化や伝統またその時代にも深く関わっているといえるのです。

しかし、心が健康であることの絶対的な基準はないのです。

(2) メンタルヘルスの構成要素

健康な心の状態とはどのような状態を指すのでしょうか。

仮に心の働きを「知性」「感情」「意思」これらの総合体と考えると、健康な心とはそれぞれが病的ではなく、正常で望ましい状態であることを意味します。

つまり健康な心とは、いきいきと自分らしく生きるためにとても重要な条件なのです。

▼ メンタルヘルス 4つの指標

- ① 情緒的健康
- ② 知的健康
- ③ 社会的健康
- ④ 人間的健康

① 情緒的健康

▼ 自分の感情に気づいて表現できること

- 自分の性格や能力を客観的に把握できる
- 自我が十分な力をもっていて、自分自身の行動をコントロールできる
- 将来に対しての可能性や希望をもち、自分の個性に合った自分らしい生き方(自己実現)を目指している

② 知的健康

▼ 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること

- 自らストレスを少なくするために工夫し積極的に努力をする
- 困難に直面した時にも、回避せず、現実的、合理的な解決を図ろうとする
- 単に環境に順応するのではなく、環境に対応しながらその環境をよりよいものに変えていこうと努力する

③ 社会的健康

▼ 他人や社会と建設的でよい関係を築けること

- ・ 人とのふれあい、愛情、充実感、笑い、日常生活の中のささやかな楽しみなどの幸福感は心を成長させるための大切な糧である
- ・ 他人の幸福を喜び、不幸を共に悲しめるなど人と共感できる
- ・ 社会人として自分に責任を持って行動し、人と協調するために自分の意欲をうまくコントロールできる

④ 人間的健康

▼ 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

- ・ 自分のおかれた立場を受け止め、それに応じて、自分の役割を、積極的、建設的に果たすことが精神安定の基礎となる
- ・ 自立を目指し、自らの持ち味を十分に生かし充実させた生涯を送るよう努力する
- ・ 人格に調和があり、安定性と一貫性がある

4つの指標から読み取れるのは、心の健康は、個人の資質や能力のほかに、社会経済状況・周囲の環境・対人関係・特に体の状態などに大きく左右されるといえます。

それゆえ、これらを完全に満たす真に健康な心を持つ完璧な人間などありえるわけではなく、あくまでこれらは目指すべき目標だということなのです。



私たちが達成しうる心の健康とは、

1. 悩みまたは苦しみなどを経験し、行動に行きづまった時に、くじけないでしなやかに解決でき生き生きとしていること
 2. 精神的に成熟した人間を目指し、成長しようと努力していること
- を意味しているのです。

(3) ストレスとは

「ストレス」とは、機械工学の用語で「物体のゆがんだ状態」を意味するもので、そのゆがませる要因を「**ストレッサー**」といいます。

このストレスの概念を医学に持ち込み、心身に各種の刺激を引き起こすものを「ストレッサー」、それにより心身がゆがんでいる状態を「ストレス状態」と表すようになりました。



ゴムボールを上からギュツと押しつぶした状態を考えてみましょう（上図参照）。

ボールをゆがませた手の力が「ストレッサー」であり、それによりボールがゆがんでいる状態が「ストレス状態」ということになります。

▼ ストレッサーとは

ストレス状態を引き起こす「ストレッサー」にはどのようなものがあるのでしょうか。



ストレッサーの種類

外的ストレス	
物理的ストレス	「自然」に代表される外部環境 寒暖の変化、騒音、高低音による刺激など
社会的ストレス	「社会環境」 経済状況の変化、人間関係など

内的ストレス	
心理的・情緒的ストレス	「個人的な状態」 緊張、不安、悩み、あせり、さみしさ、怒り、憎しみなど
生理的・身体的ストレス	「生理的状況の変化」 疲労、不眠、健康障害、感染など

ストレスは、図のように自然に代表される外部環境や社会環境を要因とする「外的ストレス」と個人的な状態や生理的状況の変化を要因とする「内的ストレス」の二つに大きく分けられます。

つまり、ストレスは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さなどの生活環境からも生じるのです。

このように私たちは実にさまざまなストレスにさらされているため、常にストレスとは切っても切れない生活を送っているということになるのです。

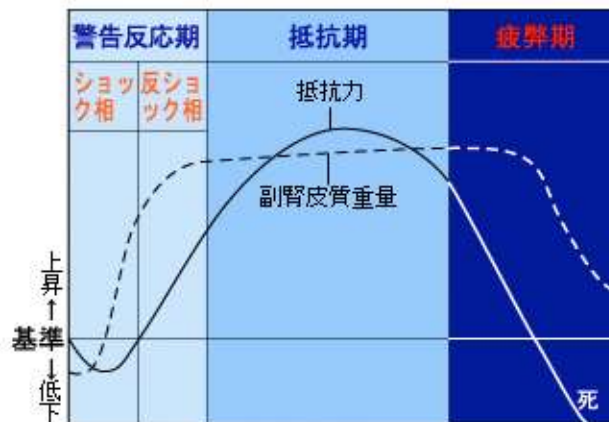
では、これらのストレスが作用すると私たちの体はどうなるのでしょうか？
以下は、ストレスを受けた時に体に現れる反応についてになります。

① 適応反応

私たちの体はストレスを受けた時に何らかの症状がシグナルとして現れます。

それをストレスに対する適応反応と呼びます。実際にストレスを受けた際に適応反応はどのように現れ、どのような段階を踏んで進行していくのでしょうか。

② 抵抗力の変化

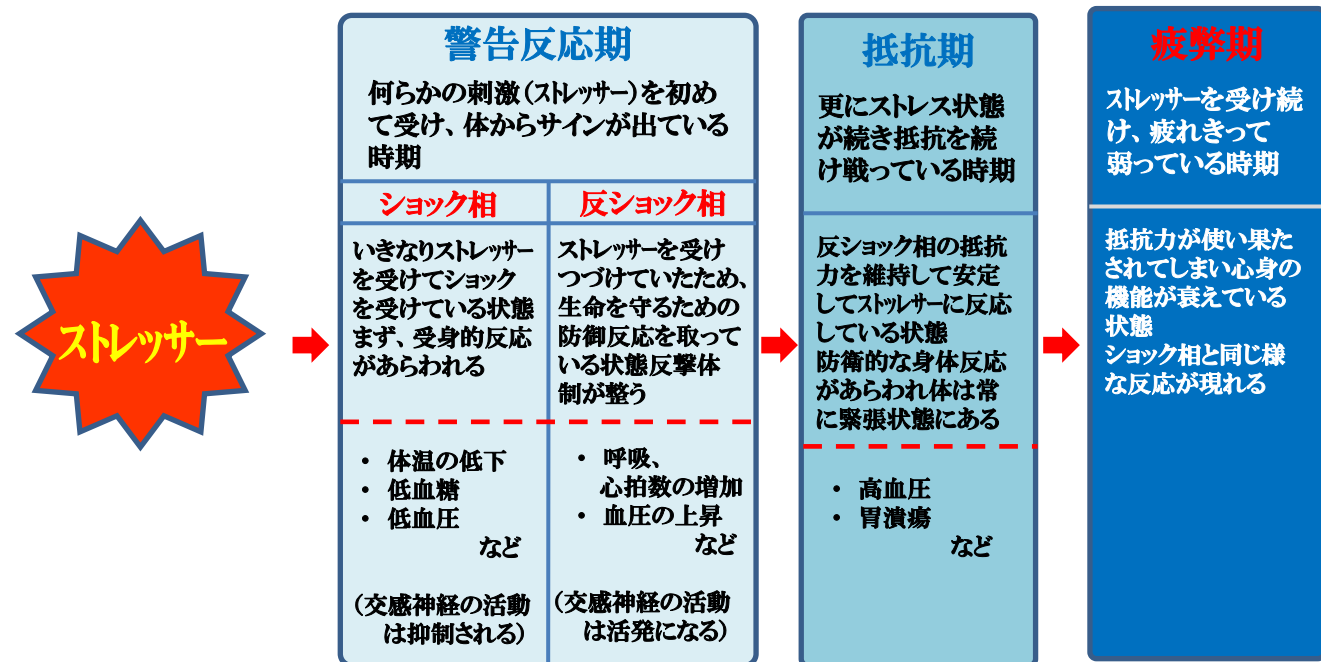


ストレスによる生体の抵抗力の変化

ストレスがかかり続けると、
グラフのような3つの時期、4種類の
反応を経てストレス状態が続いていく
ことになります。

③ 適応反応の特徴

下図は、各段階の適応反応の特徴をピックアップし、分かりやすくまとめたものになります。



しかし何の対処も無く、なおかつストレスの量がはなはだしい場合は、死に至ることもありうるのです。
そのような悲劇的状況を避けるためにも、まずはストレスに気付くことが重要なのです。

【 まとめ 】

感染症予防を徹底しよう！

- 3密を避けましょう

① 密閉

② 密集

③ 密接

- 室内では、加湿器などを使用して適度な湿度に
- 室内は、窓やドアを開けこまめに換気する
- 十分な休養、バランスの良い食事を心掛ける
- マスク着用、検温の実施
- 手洗い、アルコール消毒の励行



- ◆ 手が触れることのできる距離(約1m)で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上接触があった者



(2) 心の健康問題の重要性

昨今、仕事に対するストレスが増大する傾向があり、強い不安やストレスを感じている労働者が 6割を超える状況にありました。精神障害などに関する労災補償が近年増加傾向にあることで、労働者の心の健康問題が重要であると言われています。そして、それは労働者とその家族の幸せを確保するとともに社会の健全な発展のためにも取り組むべき問題なのです。