

令和 2 年度 全国労働衛生週間説明会

みなおして

職場の環境 からだの健康

- 9月2日(水) 名古屋市工業研究所 1階 ホール
(名古屋市熱田区六番 3-4-41)
- 9月3日(木) 名古屋港湾会館 2階 第1会議室
(名古屋市港区港町 1-11)

主催 (一社)名古屋南労働基準協会
後援 名古屋南労働基準監督署

- 衛生部会長挨拶 (一社)名古屋南労働基準協会衛生部会長
- 署長挨拶 名古屋南労働基準監督署長
- 全国労働衛生週間実施要綱等説明 名古屋南労働基準監督署 安全衛生課
- 特別講演 「職場における新型コロナウイルス対策」

大同特殊鋼株式会社 統括産業医 齊藤 政彦 氏

- 愛知産業保健総合支援センターからのお知らせ

独)労働者健康安全機構 愛知産業保健総合支援センター
副所長 大久保 克己 氏

※ コロナ対応 定員300名の会場
予約者(限)60名。

ご案内

令和2年9月3日

ご安全に

特別講演の資料をお届け致します。

テーマ 「職場における 新型コロナウイルス対策」
講師 大同特殊鋼(株) 統括産業医
医学博士 齊藤政彦氏

講師の齊藤政彦 産業医は、大同特殊鋼(株)にて
保健、衛生活動に23年間取り組まれております。

働く人の現場、現物、現実を良く理解されて

講演、講習会の内容がわかり易く、とても好評です。

特に昨今増え続けるストレス疾病、うつ病等、
管理者、労働者のメンタルケアの専門ドクターです。

コロナ不安、コロナ危機のカイゼンに資料が役立てば幸いです。

DAIDO STEEL GROUP
Beyond the Special

大同特殊鋼株式会社

安全健康推進部・ヘルス改革室 統括産業医
(兼) 星崎工場・技術開発研究所 産業医
労働衛生コンサルタント
星崎診療所 所長

医学博士 齊藤 政彦

〒457-8545 名古屋市南区大同町2丁目30番地
ダイヤルイン：(052) 611-9437 FAX：(052) 611-2958
E-mail：m-saitou@ct.daido.co.jp URL：www.daido.co.jp

齊藤講師に
コピー使用、社内配布の
許可を頂きました。
多くの人に役立ちます様に。

本日の予定

1. 新型コロナウイルス感染症の特徴と課題
2. 職場における感染症対策
3. マンタルヘルスケア

職場における

新型コロナウイルス感染症対策

2020年9月2日&3日

大同特殊鋼(株) 統括産業医

斉藤政彦

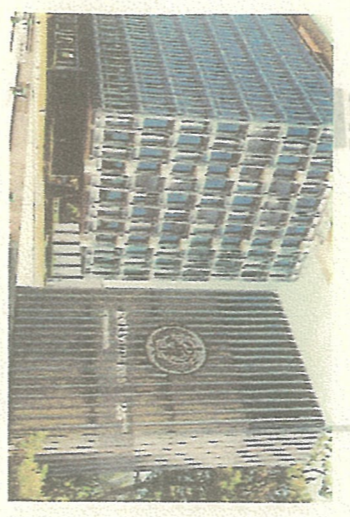
新興感染症

人類が過去に経験したことのない、新しい感染症

- 1990年WHOIかつては知られていなかった、この20年間に新しく認識された感染症で、局地的に、あるいは国際的に公衆衛生上の問題となる感染症」エイズ、SARS、新型インフルエンザ、エボラ出血熱、ジカ熱、デング熱など。
- ①無害だった病原体が、突然変異によって病原性を獲得する。
- ②人獣共通感染症 新型コロナウイルスも、動物由来の可能性が高い)。
- 人-人感染が起こると誰も免疫を持っていないために、瞬く間に流行
- 昔: 移動が少なく、風土病として、限定的な地域だけで終息していた(自然隔離)。現代: 人の移動範囲が広がり全世界へ拡散する。移動する人の増加、移動手段の迅速化で、対策を立てる間もなく急速に蔓延。
- 対策は予防。①感染機会を減らす: 感染者の隔離、マスク、手洗いを励行 ②ワクチン接種。

1996年のWHOの警告

「我々は今や地球規模の感染症による危機に瀕している。もはやどの国も安全ではない」



パンデミック

感染症が世界的に大流行する状態(感染爆発)



- フェーズ1: ヒトにおいて感染を引き起こした報告がない状態。
- フェーズ2: ヒトに感染を引き起こしたウイルスが動物間で循環して、潜在的なパンデミックの脅威である状態。
- フェーズ3: ヒトにおいて散発例/小集団集積症例が見られる状態。
- フェーズ4: コミュニティレベルのアウトブレイクを引き起こした状態。
- フェーズ5: 一つの地域の2つ以上の国でヒト-ヒト感染拡大がある。パンデミックが目前に迫った強い警告。
- フェーズ6: 異なる地域においてアウトブレイク状態。世界的なパンデミックが進行中。

新型コロナウイルス感染症の特徴

- 感染力が強い(インフルエンザと同程度)
- 飛沫感染、接触感染で拡散
- 高齢者や合併症のある人で重症化しやすい
- 若い人では無症状や軽症の割合が高い...ただの風邪程度に認識して広める
- 潜伏期間が一週間程度ある(感染力あり)。
- **感染者の特定と隔離が難しい。**

COVID 19(通称: 新型コロナウイルス)感染症

経緯

- 2019年12月: 中国の武漢で原因不明の肺炎患者
- 2020年1月: 患者から新型コロナウイルスが発見 日本での最初の感染者
- 2月: ダイアモンドプリンセス号の集団発生 日本人の最初の死者
- 3月: 東京五輪延期決定
- 4月: 緊急事態制限の発出
- 5月: 感染者の減少と緊急事態宣言解除
- 6月: 国内の感染者数の再増加
- 7月: 東京で感染者の増加、Go to travelの開始
- 8月: 全国への感染拡大(第二波)、帰省の自粛



コロナウイルス



- 表面のスパイクが王冠に似ている...コロナ
- 普通の風邪などの原因ウイルスでもある
- SARS(重症急性呼吸器症候群)、MARS(中東呼吸器症候群)もコロナウイルス
- COVID 19(新型コロナウイルス): 2019年中国湖北省武漢の眼科医が最初に報告、その後、死亡
- 肺炎を主に起こす
- 急激に重症化して死に至る

ウイルス感染症、なぜ厄介？

- ・ **構造が極めて単純**：遺伝子(DNAまたはRNA)とそれを包む殻(蛋白質)のみ。
- ・ **自分だけでは増殖できない**。動物の細胞内に入り、その材料と機能を借用して増殖する。
- ・ **治療法がない**。遺伝子を攻撃すれば、人間の遺伝子も破壊されてしまう。
- ・ **容易に突然変異** ⇒ 病原性が強くなったり、感染力が増す。
- ・ 予防：殻(蛋白質)をターゲットにした**ワクチン療法**
- ・ **突然変異によって無効となる危険性**。
- ・ **抗体の効力の持続性の問題**。

新型コロナウイルスの症状

- ・ 初期は軽症：鼻水、咳、頭痛、発熱、喉の痛み、筋肉痛、体のだるさ、嗅覚・味覚障害。人によっては下痢・嘔吐や意識障害
- ・ およそ5〜7日間程度続き、**重症化しなければ次第に治っていく**。

感染症対策

②

- ・ 国内侵入を防ぐ…**水際作戦**(空港や港湾での検疫)
- ・ 蔓延阻止…感染者を増やさない
- ・ 感染者の隔離…**封じ込め**
- ・ 接触機会の減少…外出の自粛、距離を取る
- ・ 飛散の防止…マスクの着用
- ・ 体内への侵入阻止…手洗い、手指消毒
- ・ 発症後の治療
- ・ **ワクチンの開発**

重症化すると肺炎を発症

危険因子

- ・ 高齢
- ・ 糖尿病、高血圧、心疾患
- ・ 肥満、喫煙
- ・ 免疫機能が低下する病気や状態
- ・ ひどい咳、(血)痰、高度の呼吸困難
- ・ 急激に悪化して**呼吸機能が廃絶**
- ・ 人工呼吸器の装着、ECMOの必要性

ECMO(エクモ)

- ・ **体外式膜型人工肺**(Extracorporeal membrane oxygenation)：重症呼吸不全患者または重症心不全患者に対して行われる生命維持法

肺機能を代替して生命を維持し、その間に**本人の持つ免疫力でウイルスが排除されるのを待つ**。

新型コロナウイルスの厄介な点

- ・ 目に見えない
- ・ **無症状感染者が多数…感染者の特定隔離が困難**
- ・ 検査数が限られる
- ・ 検査が正確ではない(PCR偽陰性は**三割**)
- ・ 危機意識に年齢等によって差がある
- ・ **デマや偏見**が起きやすい
- ・ いつ終わるか判らない…**ワクチンに期待**
- ・ 人の移動にリスクがある、**社会活動が制限**される ⇒ **経済への悪影響が甚大**

WHO「特効薬ない可能性」新型コロナ、事務局長が警告

2020年08月04日08時53分

世界保健機関(WHO)のテドロス事務局長は3日の記者会見で、新型コロナウイルス感染症について、「特効薬は現時点でなく、今後も存在しない可能性がある」と述べ、**ワクチンや治療薬の開発に過度に益期待しないよう警告した**。



職場における対策

安目 査野R39

- ・ **BCP: Business continuity planning(事業継続計画)**
- ・ 従業員の安全と健康を確保しつつ、事業を継続する。
- ・ 緊急時の対応 & 平常時の準備。
- ・ 危機管理として迅速に対応
- ・ 企業方針を内外に発信、
- ・ 社外へは社会的責任(CSR)を果たす姿勢をアピール
- ・ 社内へは落ち着いて適切に行動するようにメッセージ
- ・ **体制整備と役割の明確化**
- ・ 対策本部の設置、
- ・ 最終決定権を有する者を中心にトピックで迅速に行う。
- ・ 状況変化に応じて見直しや改訂。その際の役割を明確にしておく。

B 対応の困難性

- 感染対策として社会活動を大きく制限
- ⇒ 経済に大きな打撃
- **感染を予防しつつ、経済活動を維持する。**
- 企業のBCP
- 従業員の安全健康を優先させつつ、事業を継続して会社を維持する。
- 状況に応じての臨機応変な対応が求められる

「新しい生活様式」の具体例

<ul style="list-style-type: none"> 外出時はマスクを着用 人との間隔はできるだけ2メートル空ける 手は水とせっけんでの30秒強度洗浄 	<ul style="list-style-type: none"> ・帰省や旅行は控える ・誰とどこで会ったかをメモする
<ul style="list-style-type: none"> ・買い物は通販や電子決済を活用 ・食事は値段以上に盛り、大皿を避ける ・冠婚葬祭などでは多人集りで食食しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計 ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計
<ul style="list-style-type: none"> ・テレワークや時差出勤を継続 ・仕事の会議や各別交換はオンラインで 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計 ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計
<p>企業活動を再開する際の対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・施設の入リ口と内部に手指の消毒設備を置く ・従業員のユニフォームや衣服をこまめに洗濯 ・接客の人が手を触れる場所は適宜消毒する ・体温スキャンは一貫に利用する人を確保 ・トイレはふたを開けて使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計 ・体温計 ・血圧計 ・酸素飽和度計

感染防止の取り組み

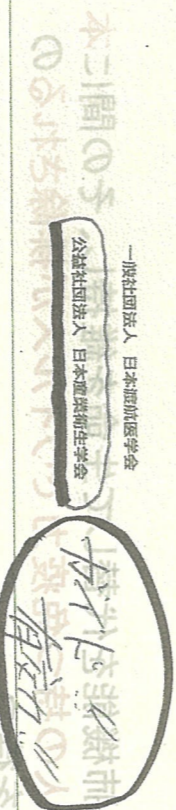
- 個人
- ①マスクの着用、手洗いの励行、アルコール消毒の推奨
- ②距離を取る
- ③外出の自粛
- 職場
- ①テレワークの推奨、会議等のオンライン化、出張制限
- ②事務所、食堂、会議室などの感染予防対策
- ③宴会や文体活動など感染機会を制限
- 社会
- ①イベント、スポーツの自粛や中止
- ②ホテル、料亭、カラオケ店、ネットカフェ、パチンコ店の営業自粛
- ③新しい生活様式の提案

職場での感染症対策(例)

- 朝の検温と体調チェック、水、鼻
- マスクの配布、消毒薬の配置
- デスクの間に衝立
- 換気、空気の流れ
- 食堂の利用制限と並ぶ間隔の明示、衛立の設置
- 体育館の利用休止
- テレワークの推奨、出勤制限
- 会議やセミナーの中止、オンライン化

信頼でき、活用した情報源

職域のための
新型コロナウイルス感染症対策ガイド
第2版



特徴：学会がエビデンスを元に現場に即した形で発表している。
適宜改訂。各学会のホームページからダウンロードして活用する

活用可能な情報を得る

- 情報に活用できて初めて価値がある
- 溢れる情報の中で、有用なものを見つかる。
- 科学的なエビデンスの高い情報に価値がある。
真価を見極めることに意義がある

新型コロナウイルス禍におけるメンタルヘルス対策

- ストレス
- ① 感染に対する恐怖
- ② 仕事や生活の変化や制限に伴うストレス
- ③ 将来に対する不安

PCR検査相談の目安

これまで

新たな目安

かぜ症状や37.5度以上の発熱4日以上

息苦しさや強い発熱など強い症状

比較的重いかぜの症状4日以上

PCR検査 目安見直し「息苦しさ」「高熱」で相談(5/8)

強い息苦しさや息苦しさを4日以上必ず相談

特殊災害とメンタルヘルス

- ・感染症を含めたCBRNE(化学、生物学、放射線、核、高性能爆発物)による緊急事態を『**特殊災害**』と呼ぶ。
- ・通常の災害より、**大きな社会的混乱**をもたらす。
- ・人々のこころに以下の変化をもたらす。
 - ・不安・恐怖感
 - ・ストレス反応(不眠、イライラ)の高まりと持続
 - ・身体症状(倦怠感、頭痛、めまい、下痢)の出現と増悪
 - ・精神疾患(うつ病や不安障害)の発症、悪化、再発
 - ・健康観の変化

感染に対する恐怖

- ・感染様式: 飛沫感染、接触感染
- ・人が怖くなる。人と会えない。電車に乗れない。人混みに近づけない
- ・家から出られない...広場恐怖(パニック障害)
- ・マスクが煽る ⇒ 悪い事態を考えて恐怖が増す

対策...適切に恐れる

- ・**客観的に状況を判断**(怖がり過ぎない)。
- ・その時点において**常識的で適切な行動**をとる。
- ・デマに惑わされない(消毒薬、うがい薬)。
- ・**情報の取得制限**。
- ・積極的に趣味や楽しみでリフレッシュ。気を逸らす。
- ・感染者への**偏見をしない**(誰でもかかる)。
- ・自分あるいは家族が**万一感染した場合の対処方法**を話し合っておく...いざとなった時に慌てない。

万一感染して隔離されたら

- ・心理: 強い孤独感や寂しさ
- ・最悪の事態を考えて**恐怖が増幅**
- ・家族や周囲への**感染が心配**
- ・罪悪感を感じ、今までの行動を後悔
- ・体調を客観的に冷静に評価
- ・睡眠起床のリズムを保つ
- ・自分の感情をそのまま受け止める。自分と対話する
- ・限られた中で楽しくリフレッシュできる**活動を積極的に**
- ・ユーモアを持つ
- ・家族や友人とのつながりを大切にす(SNSやLINE)

万一家族や友人に感染者が出たら

- ・本人は**不安や恐怖を強く感じる**
- ・**対策**...普段通りに接する
- ・同居では、自分が**感染しないよう**に対策
- ・離れて住んでいれば、できる**だけ連絡を取る**
- ・本人の**体調を気遣う**
- ・**高齢者や基礎疾患があれば、より配慮する**
- ・**信頼できる情報を提供する**

外出制限などに伴うストレス

- ・家に閉じこもっている
- ・**ストレス発散方法の消失**
- ・宴会、外食、カラオケ、会話、笑う
- ・旅行、スポーツ(ジムやスポーツ観戦)
- ・**対策: 健康的なストレス発散方法を探す**
- ・屋内での運動やストレッチ
- ・笑えるテレビ番組やユーチューブ等
- ・距離を取ってのジョギングやウォーキング
- ・オンライン飲み会(健康的?)

感染症対策による業務のやりとぎ

- ・**仕事や職場の変化**
- ・会議や打ち合わせ、出張などの**中止や制限**
- ・オンラインやテレワークで**コミュニケーションが希薄**
- ・座席の変更や**衝立の設置**
- ・社内食堂、運動施設、休憩施設の**利用制限**
- ・**マスクの着用**
- ・**対策**
- ・積極的に**コミュニケーションを取る**。
- ・仕事のやり方を工夫する。

生活習慣の変化

- ・テレワーク、時差通勤による**生活リズムの変化**
- ・**睡眠リズムの乱れ**
- ・インターネットに費やす時間の**増加**
- ・**運動不足**
- ・喫煙本数の**増加**
- ・飲酒量の増大、飲酒時間の**長時間化**
- ・食事の時間の**不規則化**、間食の**増加**
- ・家族との通常とは異なった時間の**共有**

対策 健康的な生活習慣を心掛ける

- ・ 感染予防と重症化防止（糖尿病、高血圧、肥満の予防）
- ・ **生活リズムを崩さない**
就寝起床時間を設定し守る。風邪はしない。入浴も時間を決めて
- ・ 仕事の**オンとオフを明確にする**
体力維持のために**運動する**
- ・ アルコール摂取は極力控える
- ・ 間食は回数を限り、少なめに
- ・ 時間を有意義に活用して**気晴らし**をする

対策（テレワークストレス）

- ・ **上司**・・・孤立感やサポート不足を補う
 - ・ 意識的にコミュニケーションを取る
 - ・ 音声通話やビデオ通話などを意識して使う
 - ・ オンラインミーティングを定期的に行う
 - ・ 部下の声を一日に一度は必ず聴く
- ・ **本人**・・・仕事とプライベートを区切る
 - ・ 子供と一緒に時間割を決める
 - ・ 着替えや化粧など外出準備をして**仕事モードにする**
 - ・ 作業終了時に片付けなどで気持ちも**仕事から離れる**
 - ・ 一旦離れたら翌日まで**仕事には戻らない**

テレワークストレス 対策

在宅勤務・・・慣れない仕事環境

- ・ 独りでの作業：**コミュニケーション不足**
人と触れ合う機会が減る・・・孤立感
サポートの減少・・・困った時に容易に相談できない
② 愚痴を言う相手がいらない
- ・ 職場とは異なる環境
オンラインでのやり取りに慣れていない
相手の反応が判り辛い、理解できていない
気持ちの切り替えが難しい
家族の侵入

ソーシャル・ディスタンス 社会的距離

- ・ 人間関係：緊密なほど距離が近く、触れ合いが多い
距離を取る ⇒ 緊密さの否定
⇒ 人間関係が希薄となる
- ・ いざとなった時に相談できない、助けてもらえない
孤立しやすくなる
- ・ **対策**：緊密な人との関係を意識して大切にすること
適切な距離を模索する

マスク装着によるストレス

- ・ 呼吸困難・・・呼吸抵抗の増大
- ・ 耳が痛くなる。頭が痛くなる
- ・ 熱中症の危険
- ・ 有効換気量の減少
・ 鼻腔の空冷効果が無効
- ・ 呼吸困難
相手の表情が見えない・・・不安
言葉が聴きとりにくい
- ・ **対策**・・・感染の危険が少ない場面では、**マスクを外す**
自分にあつたマスクを選ぶ
マウスシールドに代替する

将来に対する不安

- ・ 景気悪化 ⇒ リストラ（人員削減、異動）
- ・ 収入減による生活苦
- ・ 人間関係の不和（家族内、職場内）
- ・ **対策**
先のことには深く考え過ぎないで、今すべきことをしっかりと行う。
- ・ 人間関係をより大切にする。困った時に助け合う

コロナ禍だからこそ働き方改革を！

- ・ ウイズ・コロナ・・・上手く付き合っていく
コロナのある世の中に**適応する**
- ・ 正しい生活習慣を心掛け、時間を有効活用する
効率の良い**ストレスの少ない働き方**を工夫
- ・ オンとオフの**明確化**
- ・ 積極的に**コミュニケーション**を取る
- ・ 工夫して**ストレス発散**をする

職場における新型コロナウイルス感染症対策

- ・ BCPの策定と対策チームの設置、内外への方針表明
- ・ 信頼できる情報を元に具体的な対応方法を示す。
- ・ 感染予防策の実施（換気、消毒、テレワーク、オンライン化）
- ・ 感染者・体調不良者への対応の明示（本人、上司）
- ・ 臨機応変な対応（対策の見直しとバーチャルミーティング）
- ・ 概略を決め、迷うケースは専門家を交えて個別に検討
- ・ 従業員の身体とこころの健康にも十分に配慮。

希望を持ってそれぞれの役割を果たす。