2024年5月度衛生委員会

愛知オフィス

議長	産業医	衛生管理者	委員（従業員側）		
岩倉 (stamp: 愛知オフィス '24.06.06 岩倉)	大須賀 (stamp: 大須賀)	鈴木（洋） (stamp: 鈴木 '24.05.29 洋)	岡田 (stamp: '24.05.30 岡田)	鈴木（里） (stamp: 鈴木)	横山 (stamp: 横山)

はじめに

【開催日時】2024年5月20日　13:00～14:00

【開催場所】0棟会議室

【メンバー】議長　　　岩倉七重
会社側　　大須賀淳（産業医）、鈴木洋司（衛生管理者）
従業員側　横山幸江（議事/事務局）、岡田ゆか、鈴木里枝（欠席）

【議題】①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（4月）：横山
②産業医より：大須賀先生
③今月のコラム「5月病」：横山

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（4月）

愛知オフィス実績報告

1）労災・交災（R6年4月度実績）
⇒労災：なし 、交災：なし

2）時間外労働（R6年4月度実績、長時間労働状況）

(1)労災・交災状況

		4月	累計
労災	休業	0	0
	不休業	0	0
	計	0	0
交災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	0
	計	0	0

(2)時間外状況　※60進法にて算出

時間外 / 公出			対象数	
運営スタッフ合計	7.31/0	h	4	人
派遣スタッフ合計	101.20/315.05	h	54	人
平均（時間外 / 時間外＋公出）				
運営スタッフ合計	1.52/1.52			
派遣スタッフ合計	1.52/7.42			

長時間労働→　45h超え　0 人
80h超え　0 人

②産業医より

判例：電通事件　H12

入社時意欲的だった従業員が長時間労働によりうつ病症状となり自殺した。

＜争点＞
①過労自殺の業務上・外認定
長時間労働⇒うつ病症状⇒自殺の因果関係はあるのか
②安全配慮義務違反
会社が長時間労働で健康悪化を知りながら対策を取らなったのではないか
③過失相殺
本人の性格は真面目で完璧主義。同居家族が気づくべきだったのではないか。

◆自殺は因果関係がある。
◆メンタル不調は健康配慮義務の対象。
◆本人性格要因を否定（通常想定される範囲を外れる者でない限りは
過失相殺の対象とはならない）
時間外労働の把握について（記録時間　実際の労働時間の道筋をつけた）

＊会社側が遺族へ損害賠償請求を支払和解

今月度　テーマ

5月病

五月病の原因

五月病は、主にストレスが原因で起こります。進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期なのです。
五月病は病院などで使われる正式な病名ではありません。医学的には、適応障害、うつ病、パーソナリティー障害、発達障害、パニック障害、不眠症といった病気などがあります。五月病の原因で一番多い病気は適応障害ですが、実は発達障害の人もいると考えられています。発達障害には、自閉症、注意欠如・多動性障害(ADHD)、アスペルガー症候群など、さまざまなタイプがあります。計算や暗記が得意で学生時代には成績優秀だったが、社会に出るとうまくいかないという人は、アスペルガー症候群の可能性があります。以下に、五月病と関係のある病気とその症状をまとめましたので、参考にしてみてください。

病名	症状
適応障害	気分が優れない、体調不良、うつ症状など
うつ病	憂うつ、やる気が起きない、疲れても眠れない、思考力が落ちる
パーソナリティー障害	認知、感情、衝動コントロール、対人関係といった広い領域に障害がある
発達障害(アスペルガー症候群など)	相互的な対人関係の障害、コミュニケーションの障害、興味や行動の偏りなど
パニック障害	動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を突然起こす
不眠症	寝つきが悪い、途中で起きてしまい眠れない、朝早く起きてしまう、熟睡できないなど

予防のポイント

五月病を予防するためには、ストレスをためないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

五月病かもと思ったら？

五月病を疑った場合は、まずはかかりつけの医師の診察を受けましょう。肉体的な病気が除外されても不調の原因が分からなかった場合は、五月病のような精神的な病気の可能性があります。「特に悪い所がないので安静にしてください」と言う医師もいますが、症状が２週間以上続くようであれば、精神科や心療内科での診察を検討してください。精神科と心療内科には明確な区別はありませんので、どちらの科を受診しても大丈夫です。

腸内細菌と心の病気の不思議な関係

腸内細菌のバランスが、心の病気にも関係があることが分かってきています。例えば、自閉症の人の腸内細菌はバランスが悪いといわれています。腸内細菌のバランスは、2歳くらいまでの食事で決まります。その時期までに親がどんな食事を与えたか、どんな環境で食事をさせたかも重要です。

見かけたら声掛け

※以上　５月病にならない様、日頃からストレスが溜まらない生活習慣を心がけましょう。
又、周りにこんな症状の人がいたら、声掛けを行い明るい職場を目指して行きましょう。

次回
衛生委員会予定

・日時
6月 18 日（火） 13:00 ～14:00

・場所
0 棟 および リモート開催（ Teams ）