



第60回日本人間ドック学会学術大会参加報告

去る7月25日・26日、第60回日本人間ドック学会学術大会が開催され、当クリニックから以下の3題を発表いたしました。

- ①人間ドック受診者における保健指導状況と性格傾向の検討 …看護部 松久 未来
 - ②当施設における脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査LOX-indexと動脈硬化危険因子の関連性について …検査部 春山 光
 - ③効果的な健康講座への取り組み ～参加者増加を目指して～ …健康相談室 南八重 久美
- 次号以降で上記の発表内容について掲載いたします。

働き方改革 ～労働基準法の改正～

「働き方改革を推進するための関連法律の整備に関する法律」(以下整備法)が平成30年7月6日に公布され、本年4月1日から施行されました。法律はなかなか解釈が難しい点もありますが、職場の皆様に関心のある労働時間について簡単に解説いたします。



1. 時間外労働の上限規制

今までの時間外労働時間はいわゆる「36協定」であいまいに行政指導されてきましたが、今回整備法が成立され、時間外労働の上限は原則月45時間・年360時間となり、これを超える時間外労働は罰則を伴った法律により禁止となりました。これが今回の大きな改正点です。適用除外や臨時の処理などは含まれますが、まずは世界の潮流に準じたといえるでしょう。

2. 時間外労働の上限規制の適用が猶予・除外される事業・業務

上記1の上限規制は2019年4月1日から施行されましたが、中小企業、自動車運転業務、建設業、医師などの一部の事業や業務については適用が一定期間猶予され、新技術・新商品等の研究開発業務については、適用が除外されています。

3. フレックスタイム制の拡充

新しい整備法では、フレックスタイム制の清算期間の上限がこれまでの1か月以内から3か月以内に延長されました。これは例えば6、7、8月の3か月の中で労働時間の調整が可能となり、夏休み中の子供と過ごす時間を確保しやすくなることが期待されます。つまり、労働者が仕事と生活の調和を図りながら効率的に働くことを可能にし、労働時間を短縮しようとする制度です。

4. 勤務間インターバル制度導入促進

勤務間インターバルとは1日の勤務終了から翌日の出社までの間に一定時間以上の休息时间(インターバル)を設ける事で、労働者が日々働くにあたり、必ず一定時間以上の休息时间を取れるようにするものです。法令上、整備法により労働時間設定改善法が改正され、事業主等の義務としてインターバルの導入に努めなければならないとされました。

以上、簡単に今回の改正点を解説しましたが、詳細は厚生労働省のホームページにてご確認ください。国際的にも長時間労働を指摘されているわが国の現状改善が図られることが期待されます。

(働き方改革 厚生労働省 www.mhlw.go.jp/content/000335765.pdf)

健康相談室 医師 中川 一美

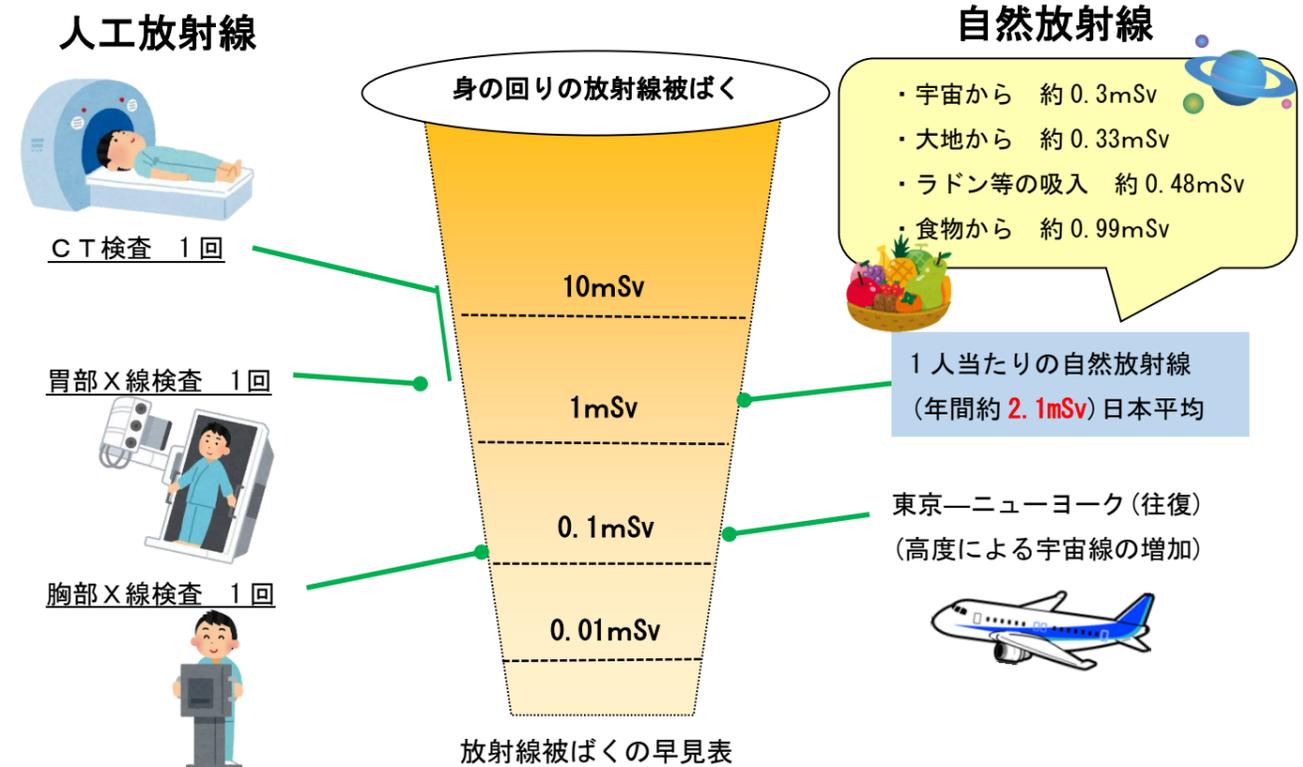
放射線被ばくについて

「放射線」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか。「原子力発電所や医療の現場で使われているもの」、「放射線をたくさん浴びるとがんになってしまう」などのイメージを持っていませんか。そこで今回、放射線や被ばくによる影響の正しい知識について簡単にご紹介します。

放射線は病院の検査(胸部X線検査、胃部X線検査、CT検査、がん治療など)で使用するものだけではありません。私たちは日常生活の中で、たえず色々なものから放射線を受けながら暮らしています。大地や食物から受ける放射線や、飛行機に乗った際に宇宙から受ける放射線などがその例です。これらは「自然放射線」と呼ばれるものです。一方、医療や原子力発電所で使用しているものは「人工放射線」と呼ばれています。

放射線を体に受けることを「放射線被ばく」といいます。放射線被ばくによる影響を心配される方も多いかと思いますが、健康診断で使用する放射線量はとても少ないので全く心配ありません。例えば、胸部のX線写真を一枚撮影して受ける線量は0.1mSv(ミリシーベルト)です。それに比べ、私たちが日常的に受けている自然放射線の年間の合計線量は日本平均で2.1 mSvですので、検査で受けている放射線は自然放射線と比べるとほんのわずかだということが分かります。

放射線診断は検査の利益とリスクを比較し、必要最小限の放射線量で検査を行っています。放射線に関することで分からないことなどありましたら、私たち診療放射線技師までお気軽にお問い合わせ下さい。



放射線部 堀越隆之



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください

ホームページ URL : <http://www.omiyacityclinic.com/article-letters/>

ご意見・ご感想 : sodan@omiyacityclinic.com

医療法人 大宮シティクリニック 健康相談室

