

産業医 訪問

第4回

株式会社商工組合中央金庫

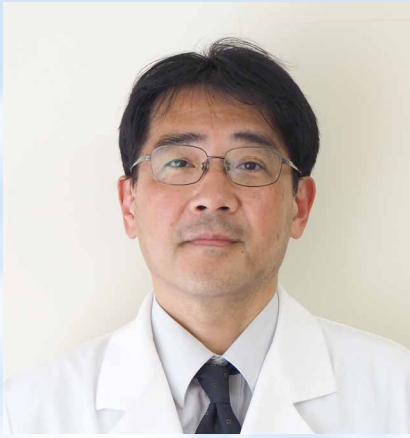
産業医 清水健一郎氏



「10年ルール」を機に産業医に

私は、1986年に慶應義塾大学医学部を卒業しました。卒業後は内科を専攻し、慶應義塾大学病院で2年間、内科各科をローテートしました。その後は浜松赤十字病院に2年間出張した後、再び大学病院に戻りました。

その頃、内科には「10年ルール」というものがあり、卒業後10年間は無給助手として勤務できるが、それ以降は身の振り方を決める必要があります。そのため10年後に備えて、病棟・外来診療をしながら専門医資格と学位を取



得していたので、病院を出る時には次の勤務先として老人病院や一般病院などの選択肢もありました。

しかし、無給助手の時、当社（商工組合中央金庫）でアルバイトをしていて、スタッフをよく知っていたことや、大学病院で人間ドックの手伝いをしていて、健康診断や健康管理にも関心があつたことから、新たな職場として当社を選びました。

当時は主治医制度が強い時代でしたので、病院では1年365日、担当者さんになにかあると、休日でも夜間でもお構いなしに主治医に連絡が入りました。ポケベルで呼び出されて駆けつけるのです。35歳ぐらいになると体力的にも厳しくなり、転職にはいいタイミングだったのかもしれない。

当社に来てからも、大学病院の非常勤講師として週1回、研究の手伝いをしていきます。学位の取得は、血圧の日内変動に着目し、周波数解析を用いて研究をまとめました。一方、超高齢者に関する研究も行っていて、現在、慶應義塾大学病院の百寿総合研究センタ

ーがその研究を引き継いでくれていてます。

当社はメガバンクには及びませんが、全国と一部の海外に支店・出張所があり、過重労働やストレスチェックなど約5000人分の最終的なデータを、健康管理センターで集約しています。私は診療所長をしながら専属産業医として、管内の職員を担当しています。管外で問題が生じた時は、その地域の嘱託医や嘱託産業医と連絡を取り、適切に対応しています。

中立的な立場で職員に対応

昨今、過重労働やメンタルヘルス対策に加え、特定健診・特定保健指導、ストレスチェック制度の導入、さらに今年4月からの働き方改革と、産業医の果たすべき役割が増えてきており、非常にやりがいを感じています。

当社でもメンタル不調を訴える職員が増え、今では、私の仕事の半分以上はメンタルヘルス対策です。治療を要する場合は専門医に任せますが、不調の原因が職場にある場合は、その原因を改善しなければいけません。専門医への紹介と職場の環境改善を並行して進めることが大切です。

また、メンタル疾患などで休業していた職員の職場復帰は、主治医の判断だけではうまくいきません。産業医が会社と職員の間に立つて判断する必要

があります。状況により復帰訓練制度の利用をすすめるなど、スムーズな復帰に向けた調整を行っています。

この他、特定健診とも関連しますが、当社の仕事はデスクワークが中心なので、肥満傾向の職員が多いです。私は趣味で「ポケモンGO」というゲームをやっていますが、ゲームを進めるためには街中を歩き回らなければならず、いい運動になるので職員にもすすめています。目的もなく、ただ歩きましょうでは長続きしないものです。

ポケモンをやらないう職員には、通勤時、なるべく会社から遠い駅の出口を利用すること、また電車に乗る時も、階段に近い車両は混むので、なるべく空いている不便な車両に乗れば、知らないうちに運動量を増やせることなどをアドバイスしています。

大学病院で診療していた頃は、患者さんの職業や家庭の状況について深く考えませんでした。当社で働くようになってその重要性を痛感しました。患者さんには仕事や家庭というバックグラウンドがあり、その点に留意しながら診ていくことで、より効果的な支援ができます。

産業医も会社に雇われている立場ですが、会社寄りとみられると職員が本当のことを話してくれません。あくまでも中立的な立場で対応するように心がけています。