

さんぽ保健師コラム

(2022 年 霜月号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

11 月になり肌寒い日が続いていますね。寒いと体の筋肉が緊張して首や肩が凝って痛みが出ることもあります。筋肉の緊張を緩めるストレッチや適度な運動、ゆっくりとした呼吸を意識してこころも身体も温めていきましょう。

さて当センターの治療と仕事の両立支援の取組の一つに、医療機関など関係機関との連携があります。今までも県内の医療機関に出張相談窓口を開設して、ハローワークの就労支援ナビゲーターとも連携して患者(労働者)の相談対応を行ってきました。今回新たに、那覇西クリニック、ハローワーク那覇、当センターの三者協定締結式を 10 月 27 日に行いました。

那覇西クリニックは女性のための乳腺・甲状腺外来あるクリニックです。

実は就労世代(20 歳～64 歳)では、女性の方が男性よりもがんに罹患する割合が高くなっているのをご存知ですか？(厚生労働省2020)

女性がかかりやすいがんの第 1 位は乳がんで、30 代前半から急増し、45 歳～49 歳でピークを迎えると言われています。乳がんは早期発見であればほとんど治すことが出来ると言われています。毎日のセルフチェックと生活習慣の見直しなどの予防と共に、職場での婦人科疾患に特化した健診のサポートは働く女性にとっての強い味方になるのではないのでしょうか。

働く女性のがんになったときに感じる不安にはどのようなものがあると思いますか。

調査では、1 位が「仕事への影響」(56, 5%)、2 位「家族への影響」(43, 0%)、3 位「治療による体調の変化」(42, 5%)の順になっています(アデコ2017がんの罹患経験を持つ 20 代～50 代の女性と、企業の人事労務担当者を対象とした調査)。

1 位の「仕事への影響」について具体的には、職場へ迷惑が掛かるのでは？という不安や業務遂行への影響についての不安、治療や療養のために休暇を取ることに不安を感じていることが多いようです。

治療と仕事を両立して働いていくためには、主治医など医療スタッフとコミュニケーションを取って自分の病状について理解することはもちろん大切ですが、職場のサポートが欠かせません。その際には治療の状況などについて、働くために必要な情報を職場と共有すると、職場も配慮や支援がしやすくなります。治療と仕事を両立して働き続けるためには、職場の上司・同僚の理解や、病気休暇、時短勤務など働きやすい職場の制度は心強いサポートになります。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)