



海外赴任者必携 海外健康生活 Q&A

監修：濱田篤郎 編著：東京医科大学病院渡航者医療センター 発行：経団連出版 定価：(1,800円+税)

冒頭の海外在留邦人数調査統計によれば、3ヶ月以上の長期滞在中の邦人は85万人を超え、うち企業関係者が54%を占めている。まさにグローバル化を反映しているのだが、現行の労働安全衛生法令では、6ヶ月以上の派遣前後の健康診断以外に定型的な職場の健康管理対策は存在しない。そうした産業保健活動の課題を解消してくれるのが本書である。

出国前準備に始まり、注目される感染症と予防接種が詳述され、実際に海外赴任者が現地の医療機関に受診する際とメンタルヘルスの注意点と対処、生活習慣病対策に加え帯同家族、特に小児への対応まで解説している。Q&A方式でポイントを把握でき、すぐに活

用できる様式も掲載され、赴任前、赴任中、赴任後と時間経過に沿っている点、一次予防から三次予防の流れにさりげなく沿っている点も秀逸である。

最終章では地域別の環境と生活、医療情報、感染症と推奨される予防接種について、いかなる国でも大まかな情報が一読すれば確認できる。監修者による、豊富な海外訪問や実務経験に基づくコラムは読み応えがあり、啓発への意気込みと働く人への優しさが感じられる。

海外赴任者に加えて、支援する側の産業保健専門家にも、ぜひ活用していただきたい1冊である。

亀田高志
(株式会社健康企業 代表・医師)



スタンフォード式 最高の睡眠

著者：西野精治 発行：サンマーク出版 定価：(1,500円+税)

日々の睡眠不足の蓄積、いわゆる睡眠負債が心身の疲労や健康障害をもたらすということは広く知られるようになった。しかし、2015年の「過労死等に関する実態把握のための社会面の調査研究事業」の報告書によれば、睡眠時間が足りていないと感じている労働者は全体の4割を超えている。このような人々に対し、実効性のある睡眠衛生指導を行うためには、睡眠の仕組みなどについての正しい知識がある程度必要になるであろう。そのための参考書として本書をお勧めしたい。この本は、睡眠の臨床と研究のメッカと言われるスタンフォード大学医学部の睡眠センターで

長年にわたり研究をされてきた西野精治教授が一般の読者向けに書き下ろしたものである。睡眠時間をこれ以上確保できないという人に対して、同じ睡眠時間でもより質の高い睡眠をとるにはどうすれば良いかという視点から、睡眠の仕組みや睡眠衛生の重要性について、平易に解説されている。

個人的には全ての労働者が十分な睡眠時間を確保できる社会が理想だと考えるが、この本には睡眠の重要性に興味を持ってもらうためのヒントがたくさん詰まっているので、ぜひ参考にされてはいかがだろうか。

藤木通弘
(産業医科大学人間工学研究室 教授)