



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第29号 2010年7月1日(木)

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



## I N D E X

### 1 相談員アドバイス

『フラット4のすすめ』

メンタルヘルス相談員 大月 健郎

### 2 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内等)

\*2010 日本医師会認定産業医 生涯研修会

『メンタルヘルス対応専門集中研修』が開催されます

### 3 トピックス

\*労働衛生関係リーフレット

### 4 産業保健相談 回答例

\*休憩場所に体重計?

---

### 1 相談員アドバイス

『フラット4のすすめ』

メンタルヘルス相談員 大月 健郎

四つ葉のクローバーは、アイルランドの古い言い伝えから幸運のシンボルとされています。キリスト教では三つ葉は三位一体説をあらわし、四つ葉は十字架と形が似ていることから幸福のしるしとされています。

幸せな生活に必要なものを四つあげなさいと問われたら、例えば、「愛、希望、信念、安心」でしょうか？いろいろある中で、自分にとって大切なことをまず4つ決めてみて下さい。決める作業を楽しんでみて下さい。日にちがかかっても良いでしょうし、一度決めてみて、しばらくして、書き換えても良いでしょう。ふつう三回ぐらい書き換えなければ、本当の自分に出会えないと思います。決まったらカードに書き、お守り袋に入れて持ち歩いて下さい。スパイ手帳に見えないインクで書くのがよいかも知れません。

そして、その四つに全力で取り組んで下さい。全力で取り組むとは、物事を決める時の基になる価値観の中心に置くことです。最初はそれぞれの価値観が不調和を起こし、なかなか決断が出来ないかも知れません。しかし、何処かを妥協するのではなく、全てに全力を傾ける時、何故か迷うことも振れることも無くなり調和がとれる様になります。このような生き方をフラット4と名付けました。皆様もいかがですか？

■大月 健郎相談員の研修・セミナー情報■

日 時： 7/21（水）14：00～16：00  
研修テーマ： 『パニック障害』  
内 容： パニック障害の診断と治療、対応について  
講 師： 大月相談員

参加は無料です。皆様の産業保健活動に是非、お役立て下さい。

-----  
産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

---

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新着教材等）

---

■2010 日本医師会認定産業医 生涯研修会

『メンタルヘルス対応専門集中研修』が開催されます■

対 象 者：

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師  
職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

日 時： 7/10（土）14：00～18：15  
7/11（日）09：00～16：15  
※1日のみの参加も可能です。

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階共用会議室

講 師： 高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
鈴木 越治（岡山大学院 疫学・衛生学分野 助教）  
三橋 利晴（岡山大学院 疫学・衛生学分野 非常勤研究員）  
植嶋 一宗（岡山大学院 疫学・衛生学分野）

受 講 料： 20,000 円

単 位： 更新研修1単位／実地研修5単位／専門研修4単位

メールフォームでのお申込は  
⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-0710nat.html>

FAXでのお申込は  
⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

-----

■ 産業医研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ  
<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

対 象 者：  
日医認定産業医  
基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師  
職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

受 講 料： 2,000 円

場 所： 岡山労災病院3階会議室

日 時： 7/15（木）19：00～21：00

研修テーマ： 『メンタルヘルス対策の実際（問題発生から休業編）』

『モデル書式を用いた原則に基づくメンタルヘルス・ケース対応』

\*グループワーク

講 師： 鈴木 越治（岡山大学院 疫学・衛生学分野 助教）  
高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui.html>

F A Xでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

-----  
■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室  
受 講 料： 無料

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

-----  
【健康管理研修会】

日 時： 7/15（木）14：00～16：00  
研修テーマ： 『過重労働による健康障害とその対策』  
内 容： 過重労働による健康障害とその対策について  
分かりやすく解説します。  
講 師： 道明相談員

日 時： 8/16（月）14：00～15：30  
研修テーマ： 『睡眠時無呼吸症候群について』  
内 容： 睡眠時の無呼吸症候群について解説します。  
講 師： 中村相談員

日 時： 9/29（水） 14：00～16：00  
研修テーマ： 『職場における新型インフルエンザ対策について』  
内 容： 2009年4月に発生した豚由来の新型インフルエンザ（H1N1）および、強毒性の鳥インフルエンザについて産業保健の観点から職場における対策を解説する。  
講 師： 山本相談員

---

#### 【産業看護研修会】

日 時： 7/13（火） 14：00～16：00  
研修テーマ： 『保健指導パート I 保健指導に必要な8つの軸』  
内 容： 対象者の行動変容につながる大切な軸を考える。  
講 師： 福岡相談員

---

#### 【カウンセリング研修会】

日 時： 8/19（木） 14：00～16：00  
研修テーマ： 『職場のメンタルヘルスとカウンセリング I』  
内 容： メンタルヘルスの講義と傾聴技法の講義。より良いコミュニケーションをとるために傾聴技法を身につけ職場のメンタルヘルスの予防に役立てる。  
講 師： 武田相談員

日 時： 9/16（木） 14：00～16：00  
研修テーマ： 『職場のメンタルヘルスとカウンセリング II』  
内 容： ロールプレイングを通して自分の聴き方の癖に気づく。  
講 師： 武田相談員

---

#### 【メンタルヘルス研修会】

日 時： 8/09（月） 14：00～16：00  
研修テーマ： 『発達障害』  
内 容： 発達障害／多動性障害ケースの接し方など  
講 師： 勝田相談員

日 時： 9/06（月） 14：00～16：00

研修テーマ： 『新型インフルエンザの最新動向とメンタル対策』  
内 容： 新型インフルエンザ、メンタル面を含めた最新動向  
講 師： 勝田相談員

---

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ  
<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

---

- ▼研修会の受付は3階共用会議室で行います。直接会議室へお越し下さい。
- ▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。  
変更になった場合は、速やかに御連絡いたします。
- ▼当センターの研修会、貸出教材、メールマガジン、ホームページの内容など各種事業に関する御意見、御要望を下記メールアドレスにEメールにて御遠慮なくお願いします。

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

---

### 3 トピックス

---

#### ■労働衛生関係リーフレット■

厚生労働省のホームページで次のリーフレット等が公開されています。  
(厚生労働省安全衛生部)

- ・労働安全衛生法に基づく健康診断実施後の措置について

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/100331-1.html>

- ・離職するじん肺所見者のためのガイドブック

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/0703-1.html>

- ・健康管理手帳とは？

(粉じん作業、石綿の取扱いの業務などに従事されていた方々へ)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/100414-1.html>

---

#### 4 産業保健相談回答例

---

##### ■休憩場所に体重計？■

〈相談〉

熱中症予防の為の新たな指針（21年通達）では、休憩場所に「体重計の設置」が求められている。なぜ、体重計が必要なのか？

〈相談員より〉

体重減少によって脱水状態を把握し、熱中症の予防につなげるためと考えられる。

具体的には、”作業開始前より1.5%を超えて体重が減少している場合”は熱へのばく露を中止すべき予兆となっている。なお、一般的にはのどの強い渇きが出現するのは、約2%の体重減少の時点といわれている為、自覚症状が出る前に管理して予防するという意味合いと思われる。

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

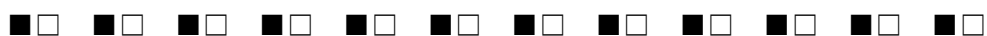
<http://www.okayama-sanpo.jp/form-soudan.html>

-----

次回の第30号は8月2日（月）の配信予定です。

- ▼ メールマガジンの配信停止を希望される方、メールアドレス変更予定のある方は、こちらのアドレスからご連絡ください ⇒ ([info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp))
- ▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURLからアクセスしてください。
- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記メールアドレスへお願いします。

- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送いただいてもお答えできませんので、必ず [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp) へ御返送ください。
- ▼ バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」に掲載しております。



独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907

岡山県岡山市北区下石井 2-1-3

岡山第一生命ビルディング 12 階

TEL : 086-212-1222      FAX : 086-212-1223

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

