



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44号 2011年10月3日(月)

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

メンタルヘルス相談員 山下龍子

### 2 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内)

### 3 新規教材

### 4 トピックス

\*石綿(アスベスト)関連疾患診断技術研修会のご案内

\*メンタルヘルス集中研修会(後編)のご案内

\*禁煙アドバイザー研修会のご案内

### 5 編集後記

---

### 1 相談員アドバイス

メンタルヘルス相談員 山下龍子

日本は、平均寿命、高齢者数、高齢化のスピードという3点において、世界一の高齢化社会といえる。日本の少子高齢化の原因は、出生数が減る一方で、平均寿命が延びて高齢者が増えているためである。総務省が発表した2010年9月15日現在の推計人口によると、65歳以上の人口は前年より46万人多い2944万人となり、総人口に占める割合は23.1%と過去最高を更新した。

65歳以上の人が総人口に占める割合のことを「高齢化率」というが、21%を超えると「超高齢化社会」ということになる。そして、日本はまさにそれである。

日本において、家族介護の限界が現れ始めたのは1985年以降と言われている。同年の日本は、高齢化率10.3%であった。将来の急速な高齢化の進行に備え、家族の絆が薄れる前に介護を社会全体で支える仕組みを介護保険という形で平成12年に作った。平成18年には改正が行われ、「介護予防」を重視するとともに、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように在宅支援を強化するシステムへと変化している。

先日、台湾に住む友人が40名で、私が嘱託医として勤務する特別養護老人ホームを訪れた。ここは小規模多機能施設も併設しており、在宅サービスも行っている。

台湾では、今年高齢化率が11%である。高齢化率が7%から14%に達する所要年数を表す「倍化年数」は、高齢化率の速度の指標であるが、この年数をみると、台湾の推測値は日本と並ぶ速さの24年である。また、高齢化を加速させる大きな要因の一つは、出生率の低下にあるが、台湾の少子化の進展は日本より深刻である。

台湾社会では、長らく儒教や仏教、民間信仰の道教の教えの影響を深く受け、先祖崇拝や親孝行の精神が人々の生活に溶け込んでいる。高齢者の介護はその家族が担い、そのことが美德とされている。

このような状況にある台湾の人々が、高齢化を先に迎えている日本に関心を持ち、訪ねて来られたのである。訪問の後、彼らが語ったことはたいへん興味深かった。

「私たちは親の介護をすることが当然だと言われて育ってきました。親世代も周囲も政府もそれを義務づけています。ところが最近自分が思うのは、では介護に疲れる自分世代の権利は無いのだろうか？日々疲れきっている妻を見るとそのような疑問が湧いてくるのです。日本の介護保険の制度は、介護を社会全体で支えようとしているすばらしい制度だと思います。私たちの国にできるのは20年かかるでしょう。」

隣人の言葉は、高齢者医療に携わる私にとってたいへん励みになり、「私たちの歩んできた道は間違いではなかった。」と確信をふかめるものとなった。

■ 山下龍子相談員の研修会 ■

日 時： 11/1 (火) 14:00～15:30  
研修テーマ： 認知症の診断と予防  
内 容： 高齢化に伴う認知症の診断と予防について学習します。  
講 師： 山下相談員  
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>

---

2 センターからのお知らせ (相談・研修・行事案内)

---

■ 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

(資料代として NPO 法人が管理します。受付時にお支払い下さい。)

場 所： 岡山労災病院 3階会議室

日 時： 10/13（木） 19：00～21：00  
研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第7回』  
『書式を用いたメンタル対応 第7回』  
講 師： 高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）  
単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

日 時： 11/17（木） 19：00～21：00  
研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第8回』  
『書式を用いたメンタル対応 第8回』  
講 師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）  
小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）  
単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

日 時： 12/08（木） 19：00～21：00  
研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第9回』  
『書式を用いたメンタル対応 第9回』  
講 師： 高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）  
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： 10/17（月） 14：00～15：30  
研修テーマ： 過重労働対策について  
内 容： 過重労働対策について、分かりやすく解説します。  
講 師： 中村相談員
- 日 時： 11/24（木） 14：00～16：00  
研修テーマ： 過重労働・メンタルヘルス対策について  
内 容： 過重労働・メンタルヘルス対策について、分かりやすく説明します。  
講 師： 道明相談員
- 日 時： 11/30（水） 14：30～16：00  
研修テーマ： 健康診断結果の見方と健康増進  
内 容： 健康診断結果の見方をおさらいし、健康増進の事例を紹介します。  
講 師： 成松相談員
- 日 時： 12/01（木） 14：00～16：00 ※日程が変更されました  
研修テーマ： メンタルヘルス対策とコーチングについて  
内 容： メンタルヘルス対策とコーチングについて、簡単な説明をします。  
講 師： 道明相談員

---

【カウンセリング研修会】

- 日 時： 11/17（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Ⅲ  
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
- 日 時： 12/15（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Ⅳ  
内 容： ロールプレイングと事例検討。  
講 師： 武田相談員

---

【産業看護研修会】

日 時： 12/13（火） 14：00～16：00  
研修テーマ： 保健指導パートⅢ（対象：産業看護職）  
内 容： ロールプレイを通して、スキルアップをはかる。  
講 師： 福岡相談員

---

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 11/7（月） 14：00～16：00 ※日程が変更されました  
研修テーマ： インフルエンザの動向と備え  
内 容： インフルエンザのシーズン入りを前にして、最新動向や注意点など  
について学習します。  
講 師： 勝田相談員

日 時： 11/9（水） 14：00～16：00  
研修テーマ： 不安障害について  
内 容： 不安障害の診断と治療、対応について  
講 師： 大月相談員

---

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)

---

---

【01 全般】

01-49 労働衛生のしおり 平成 23 年度

01-318 国民衛生の動向・厚生指標 増刊・第 58 巻第 9 号 通巻第 912 号

【07 ストレス・メンタルヘルス関係】

07-182 対人関係療法でなおすトラウマ・PTSD

07-183 ここが知りたい職場のメンタルヘルスケア

▼教材の貸出しは、無料です。

---

4 トピックス

---

■ 石綿（アスベスト）関連疾患診断技術研修会のご案内 ■

日 時： 11/27（日）14：00～18：00

研修テーマ： 『アスベスト関連疾患の診断と臨床等について』  
『アスベスト関連疾患の画像の読影実習』

講 師： 岸本卓巳（岡山労災病院副院長）  
玄馬顕一（国立病院機構福山医療センター呼吸器内科医長）

単 位： 生涯研修 専門 2 単位 実地 2 単位

場 所： 岡山衛生会館 三木記念ホール

受 講 料： 無料

定 員： 40 名

詳細はこちらから

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/5-2sangyoui.htm#5-2sangyoui-1127>

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-002.html>

F A Xでのお申込は

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

-----  
■ メンタルヘルス集中研修会（後編）のご案内 ■

日 時： 11/12（土）13：00～19：30

研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 復職3要件、家族同席の意義』

『職場でよくあるメンタル対応ケーススタディ①、②、Q&A』

『心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針の一部改正とメンタル対応と労災』

講 師： 岩瀬敏秀（岡山大学大学院 地域医療人材育成講座 助教）  
鈴木越冶（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 助教）  
高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
松尾健一（安西法律事務所）

単 位： 生涯研修 更新1単位 実地2単位 専門3単位

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

受 講 料： 10,000円

（資料代としてNPO法人が管理します。受付時にお支払い下さい。）

詳細はこちらから

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/5-2sangyoui.htm#5-2sangyoui-1112>

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-000.html>

F A Xでのお申込は

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



-----  
■禁煙アドバイザー研修会のご案内■

日 時： 12/18（日）10：00～14：00

研修テーマ： 『禁煙指導のための基礎知識 -職域において活用する際の注意点-』

『禁煙指導の実践演習』

（腹話術を用いた職場で簡単にできる禁煙指導の提案）

『職場における禁煙支援』

-会社が喫煙を管理する根拠、合理性、法的リスクをふまえて-』

『歯科領域における禁煙支援の実際』

『禁煙支援を進めるためのQ&A』

講 師： 野田 隆（のだ小児科）  
三浦 秀史（禁煙マラソン事務局）  
岩瀬 敏秀（岡山大学大学院 地域医療人材育成講座 助教）  
高橋 祐子（奈良女子大学 教授）  
柳井 篤子（腹話術師）  
高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師）  
岡崎 好秀（岡山大学病院 小児歯科 講師）

単 位： 生涯研修 専門2.5単位

場 所： 岡山大学医学部臨床講義棟 第一講義室  
岡山市北区鹿田町2-5-1（鹿田キャンパス）

受 講 料： 5,000円（昼食含む）  
（資料代としてNPO法人が管理します。受付時にお支払い下さい。）

詳細はこちらから

⇒<http://www.okayama-sanpo.jp/5-2sangyoui.htm#5-2sangyoui-1218>

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-001.html>

F A Xでのお申込は

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

---

## 5 編集後記

---

4月より広報活動の一環として **Face Book** を始めました。すでに25人以上の方の「いいね！」をいただきまして、独自のURLを取得する事ができました。

<http://www.facebook.com/oksanpo/>

です。ホームページには掲載されていない、開催した研修会の簡単な内容・受講人数、センター行事に係る事等を掲載しております。8月23日現在で38人の方が「いいね！」と言ってくれていましたが、地道な広報活動のおかげで9月27日現在で112人の方が「いいね！」と言ってくれています。もちろんセンターのホームページの更新も頻繁に行っています。ホームページ更新と **Face Book** のファンページの更新は別々の者がしています。内容が重複しないよう広報活動のツールの1つとして活用していきます。**Face Book** をしている方は私のプロフィールの一番上の勤務先「岡山産業保健推進センター」をクリックすると、ファンページにジャンプしますので、「いいね！」をクリックして欲しいです。**Face Book** に登録していなくても見る事はできます。どうぞ見てやっていろいろ改善点等教えてください。よろしく願いいたします。

業務係長 佐古

---

次回の第45号は

11月1日（火）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)

