



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45号 2011年11月1日(火)

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 『睡眠と健康』

カウンセリング相談員 武田静枝

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

3 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

1 相談員アドバイス

『睡眠と健康』

カウンセリング相談員 武田静枝

人はなぜ眠るのでしょうか？

「あなたはどのようにして眠るの？」と聞くと、大多数の人が「眠いから眠る」と応えてくれます。眠いから眠れる人は、心身共に健康な人です。眠りたくても眠れなくなったり、眠ろうと薬を服用しても眠れない人もいます。

人は、眠く感じるということが大切で、眠る事によって身体の疲れをとります。

睡眠は、身体の疲れをとるだけではなく、もっと大事なことは脳を休息させるこ

とです。また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、身体を修復し、新陳代謝を促して、日中の疲れた身体を修復し、免疫力を高める働きがあります。

睡眠不足が続くと交感神経が過度に緊張し、体力の低下、注意力の低下、判断力の低下、作業能率の低下といった弊害が起きます。

睡眠に関するホルモン

睡眠に関するホルモンは、メラトニン、セロトニンと成長ホルモンが代表的です。メラトニンは睡眠と覚醒のサイクルをコントロールするホルモンで、夜、暗くなるとメラトニンの分泌が高まって身体に「眠れ」と指令を出し「天然の睡眠薬」と言われ、身体の抗酸化作用があり、老化防止や免疫力増強作用があるといわれています。

セロトニンは、睡眠中はほとんど出なく、朝、光の刺激によって分泌をはじめ（癒しのホルモン）ともいわれ心を安定させる効果があります。

成長ホルモンは、睡眠後すぐにでてきて、骨を伸ばす、筋肉を増やす、傷んだ組織を修復したり、脳を休ませて、心身の疲れを回復させるはたらきがあります。「寝る子は育つ」のことわざに表わされています。

身体から出るホルモンは、睡眠だけではなく光によっても影響されます。これは、太古の時代から、太陽とともに寝起きをしていたリズムが、人間にとってもっとも自然な生活であることを示していますが、現代ではそのリズムで生活するのは無理なことです。眠る前に自分なりのリラックス法（軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど）や、環境を整えることなどで、快適な睡眠に繋がるように工夫することが大切です。

また、目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計にスイッチを入れ規則正しい習慣を心がげましょう。

身体に良い習慣は、心の健康にもよい。ふだんの生活習慣をみなおすことで睡眠を良くすることができます。

十分な睡眠をとって、心身ともに健康で、生き生きとした毎日をすごしましょう。

■ 武田相談員の研修会 ■

【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

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： 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

日時： 1/19 (木) 19:00~21:00

研修テーマ： 『職場の健康管理総論』

『健康診断事後措置をシステムティックに実施するための考え方』

講師： 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本 卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位： 生涯研修 専門研修 2 単位

日時： 3/15 (木) 19:00~21:00

研修テーマ： 『職場における会社の喫煙・禁煙方針へのかかわり』

『職場における社員への個別禁煙指導 (拡大図版を用いたロールプレイ)』

講師： 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本 卓巳 (岡山労災病院 副院長)

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： 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

日 時： 3/12（月） 14：00～15：30

研修テーマ： 職場の喫煙対策について

内 容： 喫煙の有害性および職場での喫煙対策について解説します。

講 師： 中村相談員

【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

日 時： 2/14（火） 14：00～16：00
研修テーマ： 骨粗鬆症の予防
内 容： 美しく歳を重ねるために！
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

日 時： 2/6（月） 14：00～16：00
研修テーマ： パニック障害／強迫性障害
内 容： 神経症圏内の疾病について紹介します。
講 師： 勝田相談員

日 時： 2/22（水） 14：00～16：00
研修テーマ： うつ病・うつ状態について
内 容： うつ病の基本的な理解とその対策について学習します。
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

3 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 ※定員になり次第、受付を終了します

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 越治（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）
松原 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（※ 日程表をご確認ください）
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』

（これであなたもプチ腹話術師 腹話術で禁煙支援）

『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』等

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 裕子（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（日程表等）※プログラム等が更新されています。ご確認ください！

⇒<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>

次回の第 46 号は

12 月 1 日（木）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)
- ▼ 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 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

