



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38号 2011年4月1日（金）

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

『デンタルヘルスのおすすめ』

産業医学相談員 成松勇人

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新規教材）

3 トピックス

*メンタルヘルス集中研修会のご案内

4 産業保健相談回答例

*万が一に備えて・・・

5 人事異動のお知らせ

1 相談員アドバイス

デンタルヘルスのおすすめ

産業医学相談員 成松勇人

少しずつ春の息吹が感じられる季節となりました。今回は歯科保健（デンタルヘルス）を取り上げてみました。“歯は年齢とともに抜けるもの”と置いていらっしゃる方もまだ多いと思いますが、決してそうではありません。良い管理により歯を保つことができます。御存知の方も多いと思いますが厚生労働省も“8020（ハチマルニイマル）運動”つまり、80歳で20本以上の歯を残す運動を展開中です。医療

費の面から見ても、第1位は歯科医療費であり、全体の20~25%を占めるといわれています。

“歯がなくなっても入れ歯があるから大丈夫”と考えている方もあると思いますが、果たしてそうでしょうか？確かに噛むことは可能になりますが、歯に触れた感じや温度・力（歯ごたえ）といった、いわゆる“歯覚”が失われ食べ物が美味しくなくなります。さらに、歯覚が与えている脳への刺激がなくなるので、痴呆になりやすくなるともいわれています。（もっとも、お金を出せば、インプラントということもできますが・・・）

歯の健康を保つには、まず歯垢（プラーク）を除去することです。最近では、“プラークコントロール”という言葉がテレビのCMでもよく流れていますので、御存知と思います。正しいブラッシングによりこのプラークを除去しますが、これだけでは60%位しか除去できませんので、歯間ブラシやフロスなどの補助具の使用がお勧めです。しかしながら、歯垢が固着してできる歯石は、ブラッシングなどの自己ケアのみでは除去できませんので、やはり定期的な歯科受診による歯石除去（スケーリング）が必要です。歯科は痛み出してから受診するものと思われがちですが、予防的な定期的受診がお勧めです。

ご安全に！

【成松勇人相談員のセミナー・研修会】

日 時： 6/1（水）14：30～16：00
研修テーマ： 健康診断後の事後措置について
内 容： 健康診断後の事後措置についておさらいします。

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>

■ 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 : 4/14 (木) 19:00~21:00

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応 第1回』

『書式を用いたメンタル対応 第1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 : 5/26 (木) 19:00~21:00

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応 第2回』

『書式を用いたメンタル対応 第2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 : 6/9 (木) 19:00~21:00

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応 第3回』

『書式を用いたメンタル対応 第3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： 7/21（木） 19：00～21：00
研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第4回』
『書式を用いたメンタル対応 第4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

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： 5/26（木） 14：00～16：00
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： 道明道弘相談員

日 時： 6/23（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： 道明道弘相談員

【産業看護研修会】

日 時： 5/10（火）14：00～16：00
研修テーマ： 産業看護の定義・役割・職務（対象：産業看護職）
内 容： 産業保健に従事する看護職の基本について学習します。
講 師： 福岡悦子相談員

日 時： 6/7（火）14：00～16：00
研修テーマ： 熱中症の予防
内 容： 熱中症予防の基本について学習します。
講 師： 福岡悦子相談員

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 5/9（月）14：00～16：00
研修テーマ： 新入社員に伝えるメンタルヘルス
内 容： 職場のメンタルヘルス、セルフケアで知っておくべき基本・代表的疾患などについて学習します。
講 師： 勝田吉彰相談員

日 時： 5/18（水）14：00～16：00
研修テーマ： メンタルヘルスの問題における休職からの復職支援について
内 容： 職場のメンタルヘルス問題について、休職からの職場復帰について考える。
講 師： 大月健郎相談員

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

■ メンタルヘルス集中研修会のご案内 ■

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 : 10,000 円

場 所 : 岡山第一生命ビルディング 3階貸会議室 (岡山市北区下石井 2-1-3)
※岡山駅から徒歩7分

日 時 : 平成 23 年 7 月 9 日 (土) 13:00~19:30

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応』

①大原則・原則、②関係者の役割、③不完全労務提供

『職場でよくあるメンタル対応』ケーススタディ①~③

講 師 : 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

小林 朋子 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

三橋 利晴 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

植嶋 一宗 (三重大学大学院医学系研究科公衆衛生・産業医分野)

単 位 : 生涯研修 専門研修 3 単位 実地研修 3 単位

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>

4 産業保健相談回答例

■ 万が一に備えて・・・■

《相談》

万が一に備え、事業場内にAEDを導入しました。メンテナンスの必要はないそうですが、本当に何もしなくていいのでしょうか？

《相談員より》

AEDは自己診断機能が内蔵されているため、日々自己チェックが行われるようになっています。機種によって表示は異なりますが、ケースの外側から見える位置に自己チェック結果の表示があるので、それを見て問題ないことが確認できればメンテナンスは不要です。

なお、バッテリーと電極パッドは消耗品のため、使用期限があります。この2点については、定期的な交換が必要です。

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>

5 人事異動のお知らせ

このほど、岡山大学から帝京大学に異動することになり、長年住み慣れた岡山を離れることになりました。岡山大学在職中は大変お世話になりました。

岡山には仕事の関係で立ち寄ることがあるかと存じますが、再びお目にかかれまことを願います。(産業医学相談員 山本秀樹)

お世話になり、有り難うございました。

社会人となり、40年を無事過ごしまして、区切りの3年間を当センターでお世話になり3月31日をもって定年退職させていただきました。

ひとえに、当センターをご利用いただいた皆様方、相談員の先生方、職員の方にご支援いただきましたお陰と感謝いたします。

皆様方の今後のご健勝をお祈り申し上げます。(業務課長 小橋修三)

次回の第39号は

5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)
- ▼ 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。そ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

