



岡山産業保健総合支援センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第79号 2014年9月1日（月）



I N D E X

1 相談員便り

『デンタルヘルスのおすすめ（その2）』

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）

*産業保健集中研修会（10/25）のご案内

*平成26年度研修会のご案内

3 編集後記

1 相談員便り

『デンタルヘルスのおすすめ（その2）』 産業医学相談員 成松勇人

暑さも少ししのぎやすい季節となりました。3年前にも取り上げましたが、再び歯科保健（デンタルヘルス）について記してみました。

“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。つい先日発表された2013年の日本人の平均寿命では、男性で初めて80歳を超えて80.21歳に、女性も過去最高の86.61歳となりました。平成元年から推進されている“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ですが、“口福”（おいしく食べられること）は、“幸福”のひとつでありますので、歯を大事にして、毎回の食事がおいしく、楽しみであることは、寿命が長くなればなるほど、やはり重要

なことだと思えます。現在とは単純には比較できないと思いますが、江戸時代の歴代の徳川将軍も、歯が健全だった将軍は長生きしており、食べることの重要性を改めて認識できるのではないのでしょうか。

歯の状態は、日常生活動作（ADL）や痴呆とも関連があるといわれており、前者では、“主として自分の歯でかむ”人ほど、一人で行きたいところに行ける方の割合が高く、“全ての歯がなく入れ歯もない”人ほど、自宅から出られない方の割合が高くなっています。後者では、残存歯数が多く義歯使用率が高いほど、すなわち、咬合力が大きいほど、痴呆度が低いというデータもあります。これは、咬むことが与えている脳への刺激が少なくなるので、痴呆になりやすくなると解釈することができます。

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。通常の歯磨きでは、正しいブラッシングによっても60%位しか除去できないといわれていますので、歯間ブラシやフロスなどの補助具の使用がお勧めです。加えて、ワンタフトブラシ（個々の歯に付着している歯垢を除去する）やエンドクリーナー（最も端の歯の外側の歯垢を除去する）などもありますので、利用されてみてはいかがでしょうか？

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！

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

■産業保健集中研修会■

岡山大学講師、IHI 呉事業所・三菱化学株式会社の産業医を招いて研修会を行います。産業保健に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。

◆日時：平成26年10月25日（土）13：00～18：15

演題：

- 『健康管理総論1：本人中心の健康管理とは』
- 『健康管理総論2：会社中心の健康管理とは』
- 『グループディスカッション（ディベート準備）－本人中心の健康管理と会社中心の健康管理の対比と整理－』
- 『模擬ディベート それぞれの立場から（本人中心の健康管理推進グループと会社中心の健康管理推進グループの対抗）』
- 『健康管理総論3：二つの健康管理』

講師：

川瀬洋平（三菱化学株式会社 産業医）
神原辰徳（三菱化学株式会社 産業医）
新見亮輔（IHI 呉事業所 産業医）
高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師）

会場：岡山第一生命ビル3階貸会議室（岡山市北区下石井2-1-3）

受講料：10,000円

単位：生涯研修実地2単位、専門3単位

●お申し込みは、こちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke-s.html#01-ke-s-1025>

■平成26年度 岡山労災病院産業保健研修会のご案内 ■

実際に産業保健現場で実務を行う機会のある方を支援するための事例検討を中心とした『アドバンストコース』として実施します。職種は問いません。産業医の生涯研修単位を取得できます。

初めて受講される方には総論内容をまとめたDVDの視聴を推奨します。

（DVD入手は、<http://www.unit-gp.jp/eisei/wp/?p=1809>）

※DVD入手の際に必要な『キーワード』は、研修会申込時にお知らせします。

受講料：3,000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。)

定員：40名

◆平成26年9月18日(木) 19:00~21:00

演題：メンタルヘルス対応 環境調整の是非について
グループワークによる事例検討

講師：三橋利晴(岡山大学病院新医療研究開発センター 助教)
高尾総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場所：岡山労災看護専門学校(岡山労災病院敷地内) 1階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年10月9日(木) 19:00~21:00

演題：メンタルヘルス対応 家族との関わり方
グループワークによる事例検討

講師：高尾総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場所：岡山労災看護専門学校(岡山労災病院敷地内) 1階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年11月13日(木) 19:00~21:00

演題：メンタルヘルス対応 お試し入社と軽減勤務
グループワークによる事例検討

講師：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)
岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場所：岡山労災看護専門学校(岡山労災病院敷地内) 1階会議室

単位：生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年12月11日(木) 19:00~21:00

演題：メンタルヘルス対応 現職復帰の是非
グループワークによる事例検討

講師：高尾総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場 所： 岡山労災看護専門学校（岡山労災病院敷地内） 1階会議室
単 位： 生涯専門1単位、生涯実地1単位

■産業保健研修会のご案内■

対象：産業保健に関心のある方（職種を問わない）

◆平成26年8月26日（火）19：00～21：00

場 所： 国立病院機構岡山医療センター
（岡山市北区田益1711-1）西棟8階会議室

受講料： 2,000円

演 題： ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応（原則編）

単 位： 生涯専門2単位

・・・産業保健研修会の詳細は、こちらでご確認ください。

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

■岡山産業保健総合支援センター主催セミナー・研修会 ■

⇒⇒⇒ 会場が「ピュアリティまきび」の研修会

場 所：ピュアリティまきび 会議室（岡山市北区下石井2-6-41）

受 講 料：無料

※ お車でお越しの際は、ピュアリティまきびの駐車場をご利用ください。
駐車場は無料をご利用いただけます。駐車券は、お帰りの際にフロントまでお持ちください。但し、駐車場が満車の場合はご利用いただけません。ご注意ください。

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/01-ke.html>

【健康管理についての研修会】

日時： 9/3（水）14：30～16：00
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おさらいします
講師： 成松相談員

日時： 9/30（火）14：00～15：30
研修テーマ： 元気で楽しく働こう
内容： 職場のメンタルヘルスは重要ですが、社員の皆さんが元気になるための工夫について
講師： 福岡相談員

日時： 10/3（金）14：00～16：00
研修テーマ： 大人の発達障害
内容： 事例検討、解説
講師： 中島相談員

日時： 10/20（月）14：00～15：30
研修テーマ： メンタルヘルス
内容： 非精神科産業医としてのメンタルヘルス活動について解説
講師： 中村相談員

日時： 11/18（火）14：00～15：30
研修テーマ： 楽しくアルコールを飲もう
内容： 生涯おいしいアルコールが飲めるためのノウハウについて
講師： 福岡相談員

日時： 11/20（木）14：00～16：00
研修テーマ： 職域における過重労働・メンタルヘルス対策とコーチングについて
内容： 職域の過重労働・メンタルヘルス対策とコーチングについてわかりやすく講演します
講師： 道明相談員

【メンタルヘルスについての研修会】

日時： 9/18（木）14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅡ

内容： カウンセリング（傾聴技法）

講師： 武田相談員

日時： 10/6（月）9：30～11：30

研修テーマ： 途上国・新興国赴任のヘルスマネジメント

内容： 最近、日本企業の進出が増えている東南アジアやイスラム国
を含めた渡航医学一般（感染症・メンタル・医療事情）

講師： 勝田相談員

日時： 10/16（木）14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅢ

内容： ロールプレイング※カウンセリングⅡの受講を推奨

講師： 武田相談員

日時： 11/4（火）13：30～15：00

研修テーマ： メンタルヘルスに関する病気について

内容： うつ病と職場復帰について

講師： 山下相談員

日時： 11/6（木）14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅣ

内容： ロールプレイング※カウンセリングⅡの受講を推奨

講師： 武田相談員

日時： 11/12（水）14：00～16：00

研修テーマ： うつ病への対応について

内容： 講義及び症例呈示

講師： 大月相談員

⇒⇒⇒ 会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会

※下記研修会の会場は「岡山大学鹿田キャンパス」

研究棟基礎研究棟 1階小セミナー室（岡山市北区鹿田町2丁目5番1号）

※受講料無料。駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。
※シリーズとなっていますが、各研修会単独で受講できます。

※産業保健研修会（岡山労災病院）の講師を務める高尾総司先生の研修会です。「職場は働く場所」の大原則を前提に、メンタルヘルス対策を考えます。従業員から「1日4時間しか働けない。」と言われたら？

日時： 9/22（月）14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ3
内容： 第3回 家族の関与の重要性

日時： 10/27（月）14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ4
内容： 第4回 メンタルチェックへの対応

日時： 11/17（月）14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ5
内容： 第5回 復帰可否判定面接ツール

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>

- ▼研修会の受付は各研修会会場で行います。直接、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。
- ▼お問合せは、下記アドレス宛にお送りください。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

3 編集後記

某事業場でAさんが部下のBさんと会話しています。

Aさん「Bさん、9月のメイン行事は何か知っていますか？」

Bさん「9月は、10月1日から10月7日までの全国労働衛生週間の実効を上げるための準備期間です。」

Aさん「その通り。では衛生管理講習会が開催される事を知っていますか？」

Bさん「もちろん知っていますよ。」

Aさん「講習会内で岡山産業保健総合支援センターの事業内容の説明があるそうですよ。」

Bさん「今年度から、産業保健3位業が一元化されたので、1度聞きたいと思っていました。」

Aさん「では今年はBさんに出席してもらおう。」

Bさん「わかりました。しっかり勉強してきます。」

という訳で、平成26年度衛生管理講習会が一般社団法人岡山県労働基準協会各支部の主催で岡山下7カ所にて開催されます。講習会内でセンターの職員が事業の紹介をします。ぜひ出席していただき、衛生管理の理解を深めて頂くとともにセンター事業のさらなる理解を深めていただき、利用をお待ちしております。

これからも、皆様の事業場等でいろんなキャンペーンやイベントを開催する時に事業の紹介をさせていただければと思っていますので、どうかお声をかけてください。

次回の第80号は

10月1日（水）の配信予定です。