



岡山さんぽメールマガジン 第107号 2016年12月1日(木)



1. 相談員便り『血圧測定のおすすめ』

【成松勇人相談員】

2. メンタルヘルスの特別相談日のご案内

3. 研修会のご案内

◆本年度開催の研修会

◆石綿関連疾患診断技術研修(1/6)

◆「化学物質リスクアセスメント」推進大会(1/12)

◆治療と職業生活の両立支援セミナー(1/24)

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

◆新庄村開催研修会

4. 編集後記

1. 相談員便り

『血圧測定のおすすめ』

岡山産業保健総合支援センター相談員

成松勇人

早いもので師走となり、今年も残り1ヶ月となりました。今回は血圧について取り上げてみました。

高血圧と糖尿病といえば、どなたもご存じの生活習慣病の両横綱といったところかと思えます。糖尿病は、ヒポクラテスのいた古代ギリシャの時代からその存在が知られていたようで、英語名: Diabetes Mellitus は“蜂蜜のような甘い尿が絶え間なく出る”という意味であり、糖尿病が重症化して、主として筋肉がブドウ糖に変換され、尿から流れ出る様を表していると考えられます。

一方の高血圧は、認識されるようになって約100年くらいしか経っていない、とても新しい病気です。なぜかという、血圧計が開発されるまでは血圧を測ることができなかったためです。ちなみに時代劇では、高血圧が進んで腎臓が悪くなり、尿毒症症状になっているシーンを時折見ることがあり、古くから存在していたことは確か

だと思われます。

今では小型化・低価格化が進み、安価な家庭用血圧計が購入できるようですので、定期的に測定されることをお勧めします。最も新しい高血圧治療ガイドライン 2014 では、家庭血圧がより重視されるようになり、“診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先する。”となっています。

また、血圧には交感神経の緊張度合いも関係してきますので、ストレスへの気づきにも役立ち、定期的に測定することで、高血圧の予防のみならず、メンタルヘルスの 4 つの ケアの一つである、セルフケアにも役立つと考えられますので、一石二鳥ではないでしょうか？なお、血圧が高めになってきたら、減塩・減量・運動がお勧めです。

ご安全に！

◆成松相談員の研修会

日 時：12/07（水）14：30～16：00

テーマ：健康診断結果の見方と健康増進活動について

★なぜ、健康診断を実施しなければならないか？結果の見方、ポイントは？「事後措置」を他社ではどうしているか、健康増進に向かわせるコツは？

企業の専属産業医が、産業保健スタッフの為に分かりやすくお話しします。社員の健康担当の方に、特にお勧めの研修会です。

◆成松相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2. メンタルヘルスの特別相談日のご案内

メンタルヘルス不調者の主治医として、また多くの事業場の産業医としても活躍され信頼の高い、岡山赤十字病院精神科部長の中島誠先生が、事業場でのメンタルヘルスの様々なご相談にお答え致します。

また、ストレスチェックを行う産業医等からのご相談にも対応いたします。無料をご利用いただけます。

◇相談日：毎月、第1金曜日 14時～17時

◇電話：086-212-1222

◇場所：岡山産業保健総合支援センター

岡山市北区下石井 2-1-3 岡山第一生命ビルディング 1 2 階

（時間内で来所相談、電話相談ができます。事前の予約をお勧めします）

今月の相談日時：12月2日（金）14：00～17：00

詳細はこちら

3. 研修会のご案内

◆ 本年度開催の研修会 ◆

受講料：無料

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

日時：12/07（水） 14：30～16：00

テーマ：健康診断結果の見方と健康増進活動について

日時：12/12（月） 9：30～11：30

テーマ：インフルエンザの最新動向とその備えについて

日時：12/14（水） 14：30～16：00

テーマ：うつ病の理解と対応について

日時：1/20（金） 14:00～15:30

テーマ：保健指導の基本について ※対象：産業看護職

日時：2/17（金） 14:00～15:30

テーマ：ハラスメントについて

日時：2/22（水） 14：30～16：00

テーマ：ストレスとその対処法について

日時：3/1（水） 15：00～16：30

テーマ：ストレスの予防について～認知行動療法の視点も含め～

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

平成 28 年度研修会一覧はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/01-ke-semi28.pdf>

◆ 石綿関連疾患診断技術研修 ◆

石綿関連疾患について、石綿に関する一般的知識、石綿ばく露歴の把握方法、石綿関連疾患の診断及び労災補償制度等についての研修を行います。（講師：岡山労災病院 副院長 岸本卓巳）

1月6日（金）15：00～17：00

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

備考：参加無料、産業医の方は生涯研修専門2単位を取得できます。

詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-s.html>

◆「化学物質リスクアセスメント」推進大会◆

一定の危険・有害性の確認された化学物質（640物質）を取り扱うすべての業種・規模の事業者にも、化学物質のリスクアセスメントの実施が義務付けられました。対象となる事業場はぜひ参加ください。

◆化学物質リスクアセスメント制度概要説明

◆基調講演（中災防講師）『化学物質リスクアセスメント実施のポイント』

◆パネルディスカッション『化学物質リスクアセスメントの効果的な実施について-クリアすべき問題点を探る-

1月12日（木）13:20～16:20

会場：岡山市民会館 大ホール（岡山市北区丸の内 2-1-1）

備考：参加無料

詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-29112.html>

◆治療と職業生活の両立支援セミナー◆

このセミナーでは、事業場が、がんなどの疾病を抱える労働者に対して、適切な就業上の措置や治療に対する配慮を行い、治療と職業生活が両立できるようにするため、事業場における取組などについて解説致します。

- ・治療と職業生活の両立支援ガイドラインについて
-今なぜ両立支援か-【背景と意義】
- ・長期療養者就職支援事業について-ハローワークで行う支援とは-
- ・「治療と職業生活の両立支援ガイドライン」理解セミナー
-実践！事業場での活用はこうなる-

1月24日（火）14:00～16:20

会場：イオンモール岡山おかやま未来ホール
（岡山市北区下石井 1-2-1）

備考：参加無料

詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/17-tands.html>

◆ 岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会 ◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

時間：19：00～21：00

◆会場：岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

12月08日（木）『事例で学ぶメンタルヘルス対応（難渋編2）』

01月26日（木）『事例で学ぶメンタルヘルス対応（過重労働編）』

03月09日（木）『事例で学ぶメンタルヘルス対応（パワハラグレーゾーン編）』

◆会場：岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

2月7日（火）

演題1『メンタルヘルス事例紹介1（過重労働編）』

演題2『メンタルヘルス事例紹介2（パワハラ編）』

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆新庄村開催研修会◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

2月11日（土）15:30～17:30

演題1『過重労働やパワハラグレーゾーン事例におけるメンタル対応』

演題2『グループワークによるメンタルヘルス事例検討—過重労働&パワハラ編—』

会場：岡山県真庭郡新庄村ふれあいセンター

（岡山県真庭郡新庄村 1998-1）

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

4. 編集後記

今年もあと1ヶ月になりました。今年の年末年始無災害運動は、「無事故で締めよう 行く年を 無事故で誓おう 来る年に」を標語として、12月15日～1月15日まで展開されます。年末年始は、あわただしく、生活のリズムも変わりやすく、大掃除や機械設備の保守点検・始動等、非定常作業が多くなります。皆様の職場においては、作業前点検の実施、作業手順・交通ルールの遵守、非定常作業における安全確認の徹底に努めてください。岡山産業保健総合支援センターでは、専門家による実地相談を無料で行っています。詳しくはホームページ上部にあるピンク色の「相談」ボタンを押してみてください。

次回の第108号は1月4日（水）に配信予定です。