



岡山さんぽメールマガジン 第119号 12月1日(金)



1. 相談員便り

『厄年の現代流解釈より』

(成松勇人相談員)

2. 研修会のご案内

◆石綿関連疾患診断技術研修

◆《新企画》

実践！メンタルヘルス対策～「心の健康づくり計画」作成のコツ～

◆平成29年度研修会(12月、1月、2月)

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り(成松勇人 相談員)

『厄年の現代流解釈より』

11月中旬より急に寒くなりましたので、今年は冬の到来を早くお感じになった方も多いと思います。師走に入り、あとひと月で新年となりますので、あまり気にする必要はないと言われながらもやはり気になる？

厄年の現代的な解釈について紹介したいと思います。

男女ともに一般的には3回ずつの厄年があり、その中でも女性33歳・男性42歳(数え年)は大厄といわれ、これに前厄と後厄が加わり3年間は心して過ごすべしということだと思えます。これは厄年が、肉体的にも精神的にも調子を崩しやすい年齢とされているためですが、気持ちの持ち方の問題であり、気にしなくてもよいというのもよく耳にします。

ところが、あるスポーツジムのトレーナーの方から、人間の身体は20歳代後半以降、筋肉量が減少して基礎代謝(安静時の消費エネルギー量)が減少するが、女性は35歳くらい、男性は40歳くらいから急激となり、それに伴い生活習慣病の発症率が高まるというお話をお聞きしたことがあります。驚くべきことに、これらの年齢は厄年とほぼ一致しています。

このことから厄年を現代流に解釈すると、筋肉量の減少率が大きくなり、生活習慣病になりやすくなる年齢と言えると思います。生活習慣病を予防し、健やかに老いるためには、やはりある程度の日々の運動が必要ということなのではないでしょう

か？

平成 25 年3月に策定された、岡山県の健康づくりに関する 10 年間の健康増進計画“第2次健康おかやま21”でも、日常生活における歩数の増加の目標として(年齢 20～64 歳)男性 7960 歩→9000 歩・女性 6818 歩→8500 歩、(年齢 65 歳以上)男性 5749 歩→7000 歩・女性 4964 歩→6000 歩となっており、歩数の増加が必要とされています。まずは、エスカレーターやエレベーターの利用を時々歩きに変えてみるのもよいと思いますが、いかがでしょうか？

ご安全に！

◆成松先生の研修会◆

『健康診断後の事後措置について』※満席

日 時:12 月 13 日(水)14:30～16:00

『産業医のためのメンタルヘルス対策～職場復帰に向けての実例編～』

日 時:1 月 24 日(水)15:00～16:30

内 容:最新の省令改正を解説。休職者が職場復帰するまでの流れを再確認し、SDS(うつ性自己評価尺度)を使用した産業医面談の一例と、事業場での職場復帰会議までの実践例を学びます。※産業医の方は、生涯研修(専門 1.5 単位)を取得できます。産業医以外の方も受講できます。

詳細はこちら

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

2. 研修会のご案内

『石綿関連疾患診断技術研修』

日時:平成 30 年 1/18(木)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)

対象:産業医・医師・石綿関連疾患に関わる方

内容: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。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>

《新企画》

実践！メンタルヘルス対策～「心の健康づくり計画」作成のコツ～(仮題)

メンタルヘルス対策は、計画を立てて PDCA サイクルで実施することが有効です。「心の健康づくり計画」を作成しメンタルヘルスケアを進めてみませんか。この研修では、その計画を実施した時に申請できる助成金についても解説します。

日時:12/20(水)14:30～16:00

会場:ピュアリティまきび(岡山市北区下石井 2-6-41)

講師:伊藤森相談員

◆申込はこちら

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

《平成 29 年度研修会(12 月、1 月、2 月)》

会場:ピュアリティまきび(岡山市北区下石井 2-6-41)

12/6(水)14:30～16:00

『精神疾患による休職からの復職支援について』(実地 1.5 単位)

12/7(木)14:00～15:30

『騒音性難聴について』(専門 1.5 単位)

12/13(水)14:30～16:00※満席

『健康診断後の事後措置について』(専門 1.5 単位)

12/15(金)14:00～15:30

『コミュニケーション講座』

12/18(月)9:30～11:00

『今、話題の感染症について～インフルエンザ対策を含め～』

12/20(水)14:30～16:00

『実践！メンタルヘルス対策

～「心の健康づくり計画」作成のコツ～(仮題)』

1/19(金)14:00～15:30

『保健指導の基本について』対象:産業看護職の方

1/24(水)15:00～16:30 産業医以外の方も受講できます

『産業医のためのメンタルヘルス対策～職場復帰に向けての実例編～』(専門 1.5 単位)

2/13(火)13:30～15:00

『心の病気について』

2/16(金)14:00～15:30

『ハラスメントについて』

2/21(水)14:30～16:00

『神経症とその対応について』(専門 1.5 単位)

2/23(金)14:00～16:00

『大人の「発達障害」の理解と対応』※11/28 と同内容

2/28(水)15:00～16:30

『職場のメンタルヘルス<裁判事例(3)>』(実地 1.5 単位)

◆詳細、申込はこちら

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

会場:岡山大学医学部基礎研究棟 (岡山市北区鹿田町2丁目5-1)

12/5(火)13:00～14:30

『メンタルヘルス対応の手順と様式2』

1/30(火)13:00～14:30

『ストレスチェック制度運用のための手順と様式』

◆申込はこちら

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

会場:津山圏域雇用労働センター(岡山県津山市山下92-1)

12/21(木)14:00～16:00

『早期退職をする理由を理解して、長年に働いてもらえる職場づくりをしよう』

◆申込はこちら

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

≪産業医研修会≫

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。

主催:NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。

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

◆岡山労災病院(岡山市南区築港緑町 1-10-25)

・1月 25 日(木)19:00～21:00

『手順と様式によるメンタル対応(復帰検討期)』

・3月 8 日(木)19:00～21:00

『ストレスチェック制度の概要と事後措置にかかる手順と様式』

◆岡山医療センター(岡山市北区田益 1711-1)

・2月 6 日(火)19:00～21:00

『過重労働による健康障害防止対策・総論』

『労働時間と脳血管・心疾患の関連に関する最新エビデンス』

◆津山市医師会館(津山市椿高下 114)

・2月 22 日(木)17:30～19:30

『ストレスチェック制度の概説と面接指導・事後措置』

◆詳細、申込はこちら

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

3. 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、「異常なし！ダブルチェックで念入りに 年末年始もゼロ災害」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、非正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、非正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 120 号は 1 月 4 日(木)に配信予定です。