



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出来ます。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。

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

