
佐賀産業保健総合支援センター「かささぎ」メール・マガジン

平成 26 年 (2014) 6 月 26 日 第 74 号

【目次】

1. 産業保健相談員のコーナー

「ブラキシズムについて」

2. 研修会のご案内

注) 産業保健研修会の研修会番号【14】「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか②」は日時変更(7/25←8/4)しております。

3. 産業保健関係情報

「意識消失運転防止のための健康診断について」、「労働安全衛生法改正」、「ラベル・SDS活用促進事業」、「コントロールバンディング」、「熱中症対策」ほか

1. 産業保健相談員のコーナー

「ブラキシズムについて」

産業保健相談員(産業医学) 北村 明生
(医療法人 きたむら歯科 理事長)

皆さん、ブラキシズムという言葉を知られたことはありますか？

ブラキシズムとは歯科専門用語で、お口にみられる習慣的な癖の一つです。なんと日本人の80%にみられるという人もいます。代表的なものとして「歯ぎしり」、「くいしばり」などが挙げられます。「歯ぎしり」は睡眠中に行っているため殆ど自覚することがなく、周囲の人に指摘されて気づく事がほとんどです。「くいしばり」は日中、夜間を問わず無意識のうちにやっているものです。

歯には食べる、発音すると言う役割がありますが、通常食事の時に歯にかかる力は10kg以下だと言われていています。それに対して睡眠時無意識で行われる歯ぎしり・くいしばりにより歯にかかる力はどれ位あるのでしょうか？

最近テレビ番組でも歯ぎしり・くいしばりの事がよく取り上げられるようになりました。NHKのためしてガッテンの情報では歯ぎしり・くいしばりで歯にかかる力は200kgを超えると伝えていました。歯ぎしりは無意識に自分自身の顎の筋肉がすごい力で歯と歯をこすり合わせるために短期間で歯がすり減ったり、割れたりします。他に歯がしみる、冠や詰め物が外れやすい、歯が動き易い、顎関節症といわれる顎の障害、頭痛・肩こり等の症状が出たりします。骨折と違い歯は一度すり減ると自然

に盛り上がる事はありません。つまり、すり減る一方です。歯ぎしり・くいしばりがあると一気に歯の命が短くなります。

歯ぎしり・くいしばりの原因は脳のストレスを緩和するために行う生体の行動だということが脳の研究により、わかってきました。ストレス社会の現在では多くの方が夜、寝ている間に歯ぎしり・くいしばりを行い、歯を痛めているのです。無意識下で行うために歯ぎしりをやめることは出来ませんので、歯のすり減り、歯を支える骨や顎関節を保護する為に「ナイトガード」と呼ばれるプロテクターを装着します。噛み合せの調整、肩の力を抜いたり、深呼吸でリラックスしたりしてかみ合いの意識の自覚をする事、ストレスを貯めない、重量物の運搬や激しい運動時の注意、就寝時に高い枕を避けたり、できるだけリラックスできる体位と極力悩みごとをしないなどの対策がとられています。

2. 研修会のご案内

※受講を希望される場合は、所定の申込書類（メール又はFAX）にて事前の申込みをお願いいたします。

申込書類は当センターホームページに掲載しております。

産業医研修→ <http://sanpo41.jp/index.php?id=21>

産業保健研修→ <http://sanpo41.jp/index.php?id=22>

研修会の概要をホームページ上に掲載しておりますので是非ご覧ください。

※定員に達した場合は、受付を締め切らせていただきますのでご了承下さい。

◆平成26年度 産業医研修会(7月～8月)のご案内

※6月の産業医研修の開催予定はありません。

●研修会番号【2】 定員間近です！

(講義)

- 1 日時 平成26年7月17日(木) 19:00～21:00
- 2 会場 アバンセ4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)
- 3 単位 認定医：生涯研修の専門研修
(4)メンタルヘルス対策 2単位
- 4 テーマ 「うつ病を取り巻く最近の話題」
- 5 講師 佐賀大学医学部 教授 門司晃 先生
- 6 定員 30名

●研修会番号【3】

(実 習)

- 1 日 時 平成26年8月5日(火) 19:00～21:00
- 2 会 場 メートプラザ2階研修室
(佐賀市兵庫町大字藤木1006番地1)
- 3 単 位 認定医：生涯研修の現地研修(1)健康管理 2単位
- 4 テーマ 「産業医面談に役立つ動機づけ面接
ーミニワークショップー」
- 5 講 師 (一財) 佐賀県産業医学協会 副所長 後藤英之 先生
- 6 定 員 30名

研修会番号【3】につきまして、前号(第73号)に一部記載誤りがありました。

(正) 現地研修 ← (誤) 専門研修

訂正してお詫び申し上げます。

～産業医資格取得受講ご希望の皆様へのお知らせ～

平成22年4月1日より、産業保健総合支援センターにて基礎研修を実施することができなくなり、生涯研修のみの開催となりました。

当センターの本部となる労働者健康福祉機構の通知によるものですので、ご容赦いただきますようお願い申し上げます。

◆平成26年度 産業保健研修会(6月～7月)のご案内

●研修会番号【5】「職場でのアルコール対策」

日時 平成26年6月27日(金) 14:00～16:00

会場 メートプラザ佐賀 2階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 彌富美奈子 先生

●研修会番号【6】「溶接作業における安全衛生対策について」

日時 平成26年7月1日(火) 14:00～16:00

会場 アバンセ4階 第2研修室A(佐賀市天神3丁目2-11)

講師 高倉敏行 先生

●研修会番号【7】「バクテリアセラピーで健康になろう」

日時 平成26年7月3日(木) 14:00～16:00

会場 アバンセ4階 第2研修室A(佐賀市天神3丁目2-11)

講師 北村明生 先生

●研修会番号【8】「労働衛生関係法令の基礎講座 その3」

日時 平成26年7月10日(木) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 内川亘久 先生

●研修会番号【9】「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか①」

日時 平成26年7月14日(月) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 真崎康子 先生

●研修会番号【10】「騒音の概要と職場での対策」

日時 平成26年7月15日(火) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 松尾繁 先生

●研修会番号【11】「喫煙対策一分煙 vs 禁煙」

日時 平成26年7月18日(金) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 後藤英之 先生

●研修会番号【12】「化学物質の管理について①」

日時 平成26年7月23日(水) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 濱英海 先生

●研修会番号【13】「産業医が見た依存の問題点」

日時 平成26年7月31日(木) 14:00~16:00

会場 アバンセ4階 研修室(佐賀市天神3丁目2-11)

講師 藤代一也 先生

●研修会番号【14】「職場復帰支援プログラムを作ってみませんか②」

日時 平成26年7月25日(金) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 2階研修室(佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

講師 真崎康子 先生

(研修会番号【14】については、当センターで発行しているリーフレット「産業保健研修会 平成26年度 前期研修会のご案内」に掲載しております日程と場所が変更になっております。ご注意くださいようお願いいたします。)

4. 産業保健関係情報

【1】厚生労働省は、業務で自動車運転する労働者が、運転中の意識消失等を発生したことが主な要因と思われる重大な死亡事故が発生する等していることから、健康診断および健康診断後の措置等についての留意点について関係事業者等への周知徹底を要請しました。

http://sanpo41.jp/public/upload/type010_1_2/file/file_14037559321.pdf

【2】労働安全衛生法が改正されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000049191.html>

【3】厚生労働省は、「平成26年度ラベル・SDS活用促進事業」としてラベルやSDS(安全データシート)をリスクアセスメントなど現場の化学物質管理に活用していくための手法等について無料相談窓口を設置し、相談対応や実地指導を行っています。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000046255.html>

化学物質の健康有害性についての簡易なリスクアセスメント手法として、「コントロールバンディング」があります。概要はこちらをご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12602000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Roudouseisakutantou/0000025152.pdf

【4】厚生労働省は、平成25年の「職場における熱中症による死亡災害の発生状況」を公表しました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000047141.html>

佐賀労働局は、職場における熱中症対策の徹底を呼びかけています。

http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/saga-roudoukyoku/a_kyoutu/201463161436.pdf

【5】佐賀労働局は、平成25年の佐賀県内の労働災害の増加率が全国ワースト1位になったこと等を受け、労働災害の撲滅に向け、労働災害防止の機運を高めるためのロゴマークを作成しました。

http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/saga-roudoukyoku/a_kyoutu/2014530rogoma-ku.pdf

【6】適切な石綿含有建築物の解体工事方法の講演会が開催されます。

<http://asbestos.jp/h26/>

【その他】

▽厚生労働省の委託により、産業医学振興財団において、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」が開設されています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

▽厚生労働省では、職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けたポータルサイト「みんなでなくそう 職場のパワーハラスメント あかるい職場応援団」が開設されています。職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けた取組を推進するための「職場のパワーハラスメント対策ハンドブック」も無料でダウンロードできますので、ご活用下さい。

<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご相談・ご質問をお待ちしています！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

佐賀産業保健総合支援センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を

実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で

受け付けています。各専門分野の産業保健相談員を中心に対応し、解決方法を助言させていただきます。ご相談は無料ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

【担当分野・相談例】

産業医学：●健康診断の事後措置●職業性疾病の予防対策●職場巡視の方法

労働衛生工学：●作業環境の維持管理と改善の方法●測定機器の扱い方

メンタルヘルス：●職場におけるメンタルヘルスの進め方

労働衛生関係法令：●関係法令の解釈

カウンセリング：●職場における指導●相談の進め方
保健指導：●勤務形態や生活習慣病に配慮した生活指導の仕方

※各専門分野の相談員名簿についてはこちら↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=7>

★★★★★★★★★★

講師斡旋のご案内

★★★★★★★★★★

佐賀産業保健総合支援センターでは、産業保健に関する研修等を希望される事業所に対し、講師の斡旋（紹介）を行っています。

当センターから各専門分野の産業保健相談員を講師として斡旋（紹介）し、謝金等については各事業所にて講師と直接交渉の上、ご負担いただきます。

講師の斡旋を希望される場合は、「講師斡旋申込書」に必要事項をご記入の上、当センターへお申し込み下さい。

※「講師斡旋申込書」はこちらからダウンロードできます。↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=15>

oo

独立行政法人 労働者健康福祉機構
佐賀産業保健総合支援センター
〒840-0816
佐賀市駅南本町 6-4 佐賀中央第一生命ビル 4 階
T E L 0952-41-1888 F A X 0952-41-1887
ホームページ <http://sanpo41.jp>
Eメール sanpo41@mtg.biglobe.ne.jp

oo

メルマガ変更・配信中止のご通知は「メールアドレス変更」または「配信中止」と件名にご記載の上、

こちらまで sanpo41@mtg.biglobe.ne.jp

【記入例】

件名：メールアドレス変更希望

旧アドレス[]

新アドレス[]