■□■□■□■□■□　Occupational Health Promotion Center　■□■□■□■□■□
--- 2013／11／ 1---
おおいた産保メールマガジン 第 107号
発行：大分産業保健推進連絡事務所 代表 嶋津 義久
http://www.oita-sanpo.jp/
■□■□■□■□■□　Oita　■□■□■□■□■□

INDEX

◆ 相談員の窓 ◆
最近話題の長寿遺伝子（サーチュイン）について

◆ お知らせ ◆
【平成24年「労働者健康状況調査」結果が公表されました（厚生労働省）】
【「職場のパワーハラスメント対策ハンドブック」の配布と「パワーハラスメント対策支援セミナー」全国開催のお知らせ（厚生労働省）】
【「飲食店経営者向けの労働災害防止のためのポイント」が公表されました（厚生労働省）】
【「荷役作業安全ガイドライン」が公表されました（厚生労働省・陸災防）】
【胆管がんなど4つの疾病が労災補償の対象となる業務上疾病となりました（厚生労働省）】
【中小企業の経営者の皆様へ　～講演会のお知らせ～】

◆ 研修・セミナーのご案内（ 11月・12月 ）◆

◆ 関係機関の動き

◆◇+・・・

● 長寿遺伝子のスイッチは普段はオフ

長寿遺伝子は、誰もがもっている遺伝子なのですが、普段はスイッチがオフの状態になっています。が、一度、活性化のスイッチが入ると長寿遺伝子としての役割を担います。この遺伝子が働いているかどうかが、老化の速度に影響を与えるとのことです。

● 長寿遺伝子のスイッチをオンにするのは

長寿遺伝子のスイッチを入れるために重要な方法として、以下の3点が知られています。

① 適度な運動

運動による筋肉の収縮が長寿遺伝子を活性化させます。

「ウォーキングよりやや強く ジョギングよりもやや弱い」程度の運動が理想的とされています。おすすめは「インターバル速歩」。「ゆっくり歩く」と「速く歩く」を3分ずつ交互に5回繰り返し、全体で30分週5回以上行うことです。

② カロリー制限

空腹が長寿遺伝子を活性化させます。また、良く「噛む」ことも脳を刺激します。

ビタミンやミネラルなどの栄養素は十分に摂りながら、日頃摂り過ぎがちな炭水化物や脂質、タンパク質は必要に応じて抑えます。

「腹七分目」を目安にカロリー控えめでバランスのよい食生活が目標です。

③ 抗酸化食品（レスベラトロール）の摂取

「レスベラトロール」は、抗酸化食品として知られるポリフェノールの一種です。

長寿遺伝子を活性化させる事が判明し、最近注目を集めています。赤ブドウの皮やピーナツの薄皮、赤ワインなどに含まれます。

まだまだ不解明な点もあり研究途上の分野ですが、今後、数十年の研究の中で寿命や老化と深くかかわる遺伝子がさらに解明されていくと期待されます。

健康寿命の延伸を目指し、今できることから始めましょう。

◆◇+・・・

【「飲食店経営者向けの労働災害防止のためのポイント」が公表されました（厚生労働省）】
飲食店における労働災害防止のために、飲食店の労働災害発生状況事例の傾向と対策がまとめられましたのでご活用下さい。
詳しくは　⇒　http://goo.gl/rsC3ic

【「荷役作業安全ガイドライン」が公表されました（厚生労働省・陸災防）】
陸運業の労働災害の約70％が荷役作業によるものであることから、その安全対策が強く求められています。ガイドラインでは、陸運事業者及び荷主等が、それぞれ取り組むべき各事項について、解説とともに紹介をしています。
詳しくは⇒　http://goo.gl/hfdf9X

【胆管がんなど4つの疾病が労災補償の対象となる業務上疾病となりました（厚生労働省）】
改正厚生労働省令（平成25年10月1日施行）により下記4つの疾病が新たに労働基準法施行規則に定める業務上疾病に追加されました。
（1）テレビン油にさらされる業務による皮膚疾患
（2）ベリリウムにさらされる業務による肺がん
（3）1,2-ジクロロプロパンにさらされる業務による胆管がん
（4）ジクロロメタンにさらされる業務による胆管がん
改正省令詳細　⇒　http://wwwhaisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=191027

【中小企業の経営者の皆様へ　　～講演会のお知らせ～】
◇経営とメンタルヘルス講演会「メンタルサポートが会社を変えた！オリンパスソフトの奇跡」
同社は、職場環境や古い企業体質が社員の活力を奪い、メンタルシックを増やしていることに注目し、安心して働ける職場環境作りの為、様々な改善を実行し、離職者激減を実現し、業績が大きく改善して行きました。
今回は同社社長としてこの課題に取り組まれた天野常彦氏の講演です。
日時　平成25年11月12日（火）　14時00分～16時00分
会場　アクロス福岡・7階大会議室（福岡市中央区）
参加費　10，000円（当日受付にてお支払下さい。）　定員130名
申込先　株式会社D4　http://www.d-4.co.jp（メールフォームにて受付ます。）

【メンタルヘルスケア事例検討・交流会を企画中です！】
大分産業保健推進連絡事務所では、平成21年度から毎年1回「メンタルヘルスケア事例検討・交流会」を開催しています。今年度は、中小企業の事業主、総務担当、管理監督者、産業保健関係者など、実務レベルでお役に立てる研修会を企画中です。詳細が決まり次第、ホームページ、メルマガ、チラシ等にてお知らせします。
◆◇+・・・

■産業医研修

★第18回「 産業医の疑問に答える 」
日時：11月8日（金）18：30～20：30
講師：谷口　邦子（ 社会保険診療報酬支払基金大分支部　医療顧問 ）
会場：大分県医師会館　6階　研修室
単位：専門2

★第19回「 職業性ストレスとストレス検査の活用
　　－メンタル不調の早期発見と予防のために－ 」
日時：11月20日（水）18：30～20：30
講師：上野　徳美（ 大分大学医学部社会心理学講座　教授 ）
会場：大分県医師会館　6階　研修室
単位：専門2

★第20回「 労働安全衛生法の基本事項 」
日時：11月28日（木）18：30～20：30
講師：兼板　佳孝（ 大分大学医学部　公衆衛生・疫学講座　教授 ）
会場：ホルトホール　302　会議室
単位：更新2

★第21回「 歯科における生活習慣病とストレス関連疾患 」
日時：12月　3日（火）18：30～20：30
講師：安東　俊介（ 安東歯科医院　院長 ）
会場：大分県医師会館　6階　研修室
単位：専門2

★第22回「 健康診断と事後措置 」
日時：12月10日（火）18：30～20：30
講師：細川　隆文（ 細川内科クリニック　院長 ）
会場：大分県医師会館　6階　研修室
単位：専門2

産業医研修のページ
http://www.oita-sanpo.jp/New/study/doctor.pdf

∞∞∞

★第2回シリーズ2
「 自殺に『気づく』ための話しの聴き方（全員体験学習） 」
日時：11月19日（火）18：30～20：30
講師：渡嘉敷　新典（ シニア産業カウンセラー ）
会場：コンパルホール　305　会議室

★第3回シリーズ3
「 自殺を考えている人の話しの聴き方とその後の対応（代表者体験学習） 」
日時：11月26日（火）18：30～20：30
講師：渡嘉敷　新典（ シニア産業カウンセラー ）
会場：コンパルホール　305　会議室

自殺予防研修のページ
http://www.oita-sanpo.jp/New/study/jisatsu.pdf
∞∞∞

∞∞∞

〇首相官邸災害対策　http://www.kantei.go.jp/saigai/
〇内閣府防災情報　http://www.bousai.go.jp/
〇厚生労働省東日本大震災関連情報 http://www.mhlw.go.jp/shinsai_jouhou/
〇原子力規制委員会　緊急時情報ホームページ http://kinkyu.nsr.go.jp/
〇労働安全衛生総合研究所震災関連情報
http://www.jniosh.go.jp/announce/shinsai/index.html
〇国立精神・神経医療研究センター
http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html
〇こころの耳
http://kokoro.mhlw.go.jp/
◆◇+・・・