



## 1 代表挨拶

## 年頭所感

大分産業保健推進連絡事務所 代表 嶋津 義久



皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月には衆議院議員選挙が実施され、自民党の圧勝、民主党大敗で幕を閉じました。民主党に対して国民の厳しい評価が下されたわけであり、その結果、自公連立政権が復活し、安倍晋三首相が誕生して安倍新内閣がスタートしました。安倍首相は危機突破内閣と位置づけ、景気回復を最重点課題として早急な対策に乗り出す意向を表明しました。しかし、国際的な信用不安が続く中、10兆円規模の補正は可能か、金融緩和でデフレ脱却がなされ景気回復が目標通りに進むのか、心配する声もあります。さらに、景気対策以外に社会保障政策、原発政策、外交政策や教育再生、普天間移設、TPP問題など重要課題も山積しています。目標達成にはかなりの困難が伴うと思われ、重厚内閣の実力と実行力で国民の期待に応える成果を出して頂きたいと願っています。

今年は、干支の「巳年」です。「巳」は、植物に種子が出来はじめる時期の意味だそうなので、難問が解決され、安定、安心、発展の種子が出来ることを期待したいと考えています。

ご案内のように、政府の事業仕分けにより、昨年4月から大分産業保健推進センターが大分産業保健推進連絡事務所に変更されました。所長、副所長（労働行政のプロ）、業務課長・係員（病院事務・経理のプロ）、の正規職員の職数がなくなり全職員6人から、代表、推進員1人、パート事務職員3人の陣容になり、事務スペースも研修

室を返却、貸し会議室利用に切換えることで7階の広いスペースから6階のこじんまりしたスペースに移転しました。しかし事業は縮小された陣容で従前通りに実施しなければなりませんので多忙を極めています、少数精鋭で産業医研修、衛生管理者等研修、カウンセリング研修など7研修を全て前年通りに実施しました。今後も産業保健相談員の先生方と綿密な打ち合わせをしながら年間計画を早めに立てて事業展開を行いたいと考えています。

本年も引き続きご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます、年頭のご挨拶と致します。

## 2 相談員の窓

## 歯をくいしばって頑張りすぎていませんか？

特別相談員

安東歯科医院 院長 安東 俊介

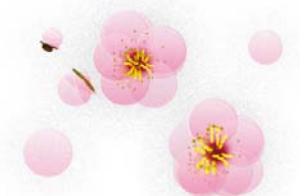


米国の一般的大衆誌であるNEWSWEEKの1995年12月号に”I Hear America Grinding(アメリカの歯ぎしりが聞こえる)”という記事が掲載されました。同誌によれば、米国人の5人に一人がストレスをおもな原因とするブラキシズム(歯ぎしり・かみしめ)で歯、歯周組織、筋肉、顎関節等を傷つけ、その治療と予防のためのマウスピースに年間10億ドルを費やしている(米国歯科医師会報からの引用)という刺激的な内容でした。当時、歯の保存のためにむし歯と歯周疾患の治療に追われていた私たち日本の歯科医師にとってはびっくりするような報告でした。しかし、日本でも「歯・歯周組織」や「かみ合わせ」を大切にする習慣が定着してきたここ数年、このブラキシズム(かみしめ・歯ぎしり)に関連した症状を訴える方が非常に増加しています。

ブラキシズムは決して特異な習慣ではありません。日本人の96%がしているという報告もあります。しかし、ストレスと相乗作用で時には次のような問題を起こします。歯への障害(歯の摩耗や破折、知覚過敏、噛むと痛いなど)、歯周疾患、顎関節症、全身への影響(顔面痛、頭痛、肩こり、腕のしびれ、腰痛など)、その他(詰め物がよく外れる、義歯がよく割れる、口内炎、舌痛症、むちうち症、倦怠感)。以上の症状がすべてブラキシズムに起因するとは限りませんが、一考の余地のある習慣なのです。

ではこの習慣がいつ出現しているかという、食事や会話の時間以外のすべての時間です。昼間は体重の約1/6の重さの頭蓋と体幹を固定しながら姿勢維持をしているとき、就寝中は下顎骨の後退による気道抑制の防止をしているとき。口は24時間仕事をしています。ブラキシズムの習慣のある人は、上顎の正中や下顎骨内側に骨隆起を認めたり、頬粘膜や舌に常に歯の圧痕(ギザギザ)を認めたりします。皆さんも指で触ってみたり、鏡で口の中を調べてセルフチェックをしてみてください。

習慣ですから止めるのは容易ではありませんが、緩和法はあります。①自己認識すること、②姿勢の修正、③運動、④マウスピースの使用、⑤薬物療法などです。運動療法において最近注目されているのは「あいうべ体操」です。この方法は、内科医の今井一彰先生が考案された体操です。やり方が簡単で特別な器具を必要としません。口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きめにやります。声は出しても出さなくても結構。一日最低30セット(「あいうべ」が1セット)。顎が痛い方は、「い〜」「う〜」だけでもかまいません。この体操により、咽頭部、舌、咀嚼筋群、表情筋群の血行が改善されストレス・ブラキシズム関連症状が軽くなります。3週間は続けてみてください。興味のある方はインターネット「あいうべ体操」で検索を!



### 3 研修案内 ( 1月～ 3月)

※どの研修も、どなたでもお受けいただけます。  
FAX, Eメールでお申込みください。(参加無料)

産業医研修
「健康診断データの読み方・事後措置」 日時:25. 1. 22(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 細川 隆文
「職場における健康診断の考え方」 日時:25. 1. 31(木)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 明石 光伸
「じん肺診断書の作成(演習)」 日時:25. 2. 5(火)19:00～21:00 会場:③ 講師:霧ヶ丘つだ病院 院長 津田 徹 産業医科大学産業生態科学研究所 作業関連疾患予防学 教授 大神 明
「ストレスと病気 -心身症について-」 日時:25. 2. 18(月)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 今井 浩光
衛生管理者等研修
「職場巡視における簡易測定器を用いて 行うチェックポイントについて」 日時:25. 1. 11(金)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 田吹 光司郎
「基礎から学ぶ衛生管理講座 追加編 現場に立てば見えてくる“職場巡視”のポイント」 日時:24. 1. 28(月)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹
「職場における健康診断の考え方」 日時:25. 2. 20(水)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 明石 光伸
「生活習慣病予防や労働能力の向上に 着眼した健康増進活動の実態」 日時:25. 2. 26(火)14:00～16:00 会場:② 講師:産業医科大学産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 准教授 太田 雅規

カウンセリング研修
「事例検討(職場復帰)」 日時:25. 1. 8(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
「積極的傾聴のグループワーク」 日時:25. 2. 12(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子
「事例検討(メンタルヘルス不調)」 日時:25. 3. 12(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
AED 体験研修
「心肺蘇生法とAEDの実技研修」 ～JRC 蘇生ガイドライン 2010 による～ 日時:25. 3. 6(水)15:00～17:00 会場:② 講師:基幹相談員 田吹 好美
全職種対象研修
「メンタル不全者への対処方法について」 日時:25. 2. 6(水)15:00～17:00 会場:② 講師:基幹相談員 田吹 好美

会 場	① アイネス 2階 大会議室 ② コンパルホール 305 会議室 ③ 中津市医師会
--------	---

※平成25年度研修計画を作成中です。  
ご意見・ご要望のある方はメール、FAX、電話等  
にてご連絡下さい。 推進員 大平 利彦

### 4 お知らせ

#### 第4回メンタルヘルスケア事例検討・交流会が開催されました。

平成24年12月7日(金)、大分県消費生活・男女共同参画プラザ(アイネス)において、県下各企業より医師、保健師、看護師及び衛生管理者等79名が参加して、第4回メンタルヘルスケア事例検討・交流会が開催されました。

主催者挨拶に始まり、吉岡秀明 吉岡メンタルクリニック院長から『職場復帰支援 主治医の立場から』、油布文枝 新日鐵住金株式会社 大分製鐵所 安全環境防災部 安全衛生室 主幹 産業医から『職場復帰支援 産業医の立場から』、松浦兵吉 独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構大分障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラーから『職場復帰支援(リワーク支援)について』と題して事例発表があり、その後、福岡産業保健推進センター 所長 織田 進 先生をコーディネーターにお迎えして、事例発表者との意見交換が行われました。活発な質疑応答が行われ大変有意義な事例検討・交流会となりました。



独立行政法人 労働者健康福祉機構



大分産業保健推進連絡事務所

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル6F

TEL 097-573-8070

FAX 097-573-8074

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>

Eメール [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)

★写真★ (大分県別府市) 写真撮影/大分産業保健推進連絡事務所 推進員 大平 利彦

発行者 独立行政法人 労働者健康福祉機構 大分産業保健推進連絡事務所 代表 嶋津 義久