

歯を大切に ～歯周病～



松下史野
総合健診センター
保健師

8020運動をご存知ですか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

健康を維持するためには「食」が大切です。なんでも噛むことができる、満足な食生活を送るためには、20本以上の歯が必要とされています。歯の健康を維持することは、健康寿命の延伸にもつながっています。

歯を失う原因は、多くはむし歯と歯周病によるもので約7割を占めています。今回は特に40歳台以降から60歳台にかけて歯を失う一番の原因となっている歯周病についてお話しします。

歯周病とはどんな病気？

歯周病は、歯ぐきや歯を支えている骨が、歯垢に含まれる歯周病菌によって破壊される病気です。むし歯と異なり痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行し、歯が抜け落ちるほど重症になることがあります。

歯周病と全身との関係は？

歯周病は口の中だけにとどまりません。歯周病と全身の健康とは関連性があり、様々な病気が歯周病の影響を受けていることがわかってきました。例えば、糖尿病です。歯周病は糖尿病の合併症の一つともいわれてきましたが、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになっており、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきました。また心疾患や脳梗塞など動脈硬化による疾患との関連も報告されています。

喫煙は歯周病の危険因子のひとつで、喫煙者は非喫煙者に比べ2～8倍も歯周病になりやすいといわれています。

歯周病の予防法は？

基本は歯垢がつかないように、毎日の歯磨きや定期的な歯科医療機関による歯石除去が有効です。

～自分の歯は大丈夫ですか？

歯周病のセルフチェックをしてみましょう～

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする

最近、歯の健診を受けていない方で、これらの症状が気になる場合は、一度歯科医療機関で検査を受けてみることをお勧めします。



参考資料：厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト

大石職員 (公社)全国労働衛生団体連合会 奨励賞を受賞

公益社団法人全国労働衛生団体連合会は、去る6月15日JALシティ田町東京において、長年、労働衛生関係業務に専念しその向上に功績、貢献のあった方々に表彰式を行い、当協会西部検査所の大石ルリ職員が奨励賞を受賞した。



大石職員は、平成3年3月に西部検査所に技術職員として入職、健診検査課に配属され現在まで24年間、学童・職域健診等に熱心に携わりの確な処理で検査業務の円滑な推進に大きく貢献した。

この間、静岡県内におけるB型肝炎ウイルスの疫学調査に参加し、5年間に及ぶ調査研究の発表を行った。また、細菌(腸内細菌)検査を20年程担当し、現在は登録衛生検査所精度管理責任者を務め、検査精度の向上や健診の効率化に向けた業務改善に努めるなど、仕事に対し前向きで真摯な態度は上司、同僚や後輩からの信頼も厚く、今後の更なる活躍が期待されている。

平成27年度緊急未就職卒業生就職応援事業への協力

(株)東海道シグマは、(最終学歴である)高校、大学等を平成27年3月(または3年内)に卒業した求職中の方を、6か月間雇用し、PC研修、ビジネスマナー講座等の座学演習及び派遣先企業等での職場実習を通して即戦力・実践力を養成し、正社員としての就職を支援する事業を、静岡県より受託し実施している。

当協会は、この就職応援事業に協力するため、職場実習先を提供することとし、4人を去る5月25日から1か月間受け入れた。配置先は、総合健診センターヘルスポート1名、藤枝健診センター健康増進課2名、情報管理課1名で、実習内容は各種健康診断、人間ドックに関する事務処理全般である。実習内容は、短期間ということもあり必ずしも正社員が行うような高度・専門業務ではなく健康診断に必要な資料の袋詰めやパソコン入力などの単純作業が中心であったが、実習生は遅刻、欠勤することもなく与えられた仕事に真剣に取り組む、実際の仕事、職場の雰囲気を味わい1か月の職場実習を終了した。

予防医学協会総合健診センター

ヘルスポートだより

ディスクパブリッシャーを導入しました

平成27年6月からヘルスポートではディスクパブリッシャーを導入しました。ディスクパブリッシャーとは、検査で撮影した画像をCDに焼き付ける画像複製機です。

これにより、これまでヘルスポートから他の病院を受診されるときに、画像はフィルムでお持ちいただいていたが、CDに収められ持ち運びが格段に容易になりました。また、これまでのフィルムの場合は撮影した枚数分の料金が掛かりましたが、複数枚の画像でも1枚のCDに収められ、料金もCD1枚の値段です。

この外、CDには過去の画像や異なる検査画像も入れられますので、紹介先の受診料が複数ある場合でもCD1枚で画像をご用意できます。

紹介状の添付資料としてだけでなく、ヘルスポートでの検査結果をかかりつけ医の先生へお知らせするときにもCDをご用意することが可能ですので、ご希望の場合はお気軽にご連絡ください。(フリーダイヤル：0120-39-6460)

CDディスクに入れられる検査画像

胃部・胸部レントゲン、マンモグラフィ、MRI、胸部ヘリカルCT、眼底、各超音波検査

新たに始まる『ストレスチェック検査』での当会の役割

平成26年6月に労働安全衛生法の一部が改正され、平成27年12月1日からストレスチェック制度が施行されます。同制度では、雇用労働者が50名以上の事業場は医師・保健師等による検査(以下、ストレスチェック)の実施が義務づけられます(50名未満の事業場は努力義務)。

ストレスチェックを行うこと目的は、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場分析で環境改善につなげて働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止することです。

当会では、ストレスチェックを実施するにあたり、まず、事業者が事前に「事業者による方針の表明」と「衛生委員会で調査審議」を行っていただき、当会が産業医と連携し共同実施者になることを予定しています。

原則は、集団の健康診断と同時に実施となります。調査票(57項目)を一般健康診断の受付時に当会スタッフに提出いただき、後日、一般健康診断結果と合わせストレスチェックの結果もお届けします。また、職場分析結果は事業者の事務担当者様にお届けします。

労働者のストレスチェック結果は、本人の同意がなければ事業者にお渡しできないため、結果を本人が確認した後、同意の意思表示が事業者の事務担当者様であった場合、また、面接指導の申出があった場合等に別途、その方々のみの結果を事業者にお渡しします。

面接指導につきましては、現在、当会の医師・保健師等が各種研修会に参加し、お客様の様々なご要望にお応えできるよう態勢を整えています。

今後、当会の渉外担当がお客様のところにお伺いしてご説明する予定です。ご不明な点などありましたらお気軽にお声をかけてください。

東部事務所移転のお知らせ

静岡県東部地区の拠点である東部事務所を移転することとなりました。今後も引き続き地域に密着したサービスをご提供できるよう、業務に邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

〒410-0011
静岡県沼津市岡宮1210-1
電話 055-921-1934(変更ありません)
FAX 055-921-1588()
業務開始 平成27年10月末(予定)

