任はされていて

ある。ともかく選

场合がほとんどで けばやむをえない 両方で、 事情を聞

たいていはこの

の不足。

産業医側の多

意欲や認識

員へのPRが悪 酬を含む) や社 仕方(条件、報

いし、その機能とは何かも知

そもそも産業医の制度

機能していないことが多

会社に来る医者を産業医だ

(昭和47年)によって登場

した。その当初から「衛生

* 来ても現場を巡視しない

職場 (事業場) に来ない

教育だ。いくらか手が出せ

力の低下

などに起因します。「歯磨

きは1日1回寝る前に歯ず

燥から

口の中の もので、

汚れや乾

だの抵抗

菌による

船見和恵

多くは口

口臭の

いう相談

です。

の中の細

* 相談に行くほどの問題はな

ょ

ぼ

呼び出されたこともない

つまり産業医を知らなくて

も無理はない。その責任は..

会社側 (事業者)の依頼の

教育」の両方

医の顔も名前も知らない人

かなり多い。 なぜなら..

ある。だが残念ながら、産業 業医が選任されているはずで

岡 惺 治 ではない。法 医の機能

うになっている

お願いです 産業医の先生

学

を使用する) 事業場なら、産

上の (常時50人以上の労働者

あなたの職場が一定規模以

である。 衛生規則第 れていないの の職務や定期 規上、産業医 る (労働安全 定められてい 巡視は明確に する紙面はな 医機能を詳述 つ仕事は含ま に、診療とい 14条 15条)。 しかしその中 ここで産業 わけだ。 はない。こういう問題は、 足した用語で言うとした のだろう。そこをあえて補 適当に解釈しておけばいい 法規に明記されているわけ だろうか? 6

が書かれているのである。 それ以上具体的な内容の

は、労働安全衛生法の制定 さか野暮というものかもし れない。 差まで追求するのは、いさ 労働安全衛生法は、その た以上、産業医らしい仕事 るからだ。 をお願いしなければ損をす 事業者は産業医を選任し

療だけで帰るのは産業 と思っている人もいるが、

教育」は職務の1つだった。

名の通り安全と衛生を車の

(つづく)

活の中で、からだ

かなくても日常生

行く時とトイレに行

食事で近くのお店に りますか」と聞くと、 ことはどのくらいあ 「1日の中で、歩く うことにしました。 活動量を考えてもら

ータを管理できるものまで、

費カロリーや歩行距離を計算

ントするだけのものから、消

してくれるもの、数日分のデ

販売されており、歩数をカウ

歩数計はたくさんの種類が

例を挙げました。

職場で

そして、次のような行動

く時くらいで、あま

運動」とまでい

アドバイス

を動かすことはたくさんで り歩いていないことに気づい

ます。「1日の歩数がわかっ

1日の平均歩数は、約820

イプなら安価で販売されてい

歩数をカウントするだけのタ 種類も価格もさまざまです。

法改正で産業医の職務は拡 そのうちの5と6は次のよ に加わった。産業医の職務 大し、「 健康教育」 が新た には8つの事項があるが、 その後、昭和63年10月の 教育というわけだ。 安全教育と衛生教育という こでそれに関する教育も、 両輪として扱っている。 そ ことになる。つまりここで の衛生教育とは、労働衛生 こんなことを、雑談の中

別の事項として列記してあ る以上、両者の内容は違う 味は、あいまいな関係が何 教育と健康教育の用語の意 10年も続いている。 しかし 関すること。 前回述べたように、衛生 あなたはおわかりになる 増進を図るための措置に ではどう違うか。むろん の他労働者の健康の保持 衛生教育に関すること。 健康教育、健康相談そ しまった。 彼が会社に行っ な態度だと、私は感心して 生教育の方はダメだな...」 会社を訪れ、主として健康 科医で、ある会社の嘱託産 がある。彼は病院勤務の内 で友人の医師に話したこと は、それ自体が立派な健康 いくらか手が出せるが、 「なら俺は、健康教育には 相談と疾病管理の指導に当 てやっている相談や指導 たっている。彼は言った。 業医をしている。 毎週半日 実にまじめで謙虚で正直

ら、「一般健康教育」と 講演会や教室のたぐいであ しい特別な方策を、頭に置 るどころではない。 いていたためだ。たとえば は、健康教育の名にふさわ 傾向であろう。 る。それがむしろ一般的な 彼があえてそう言ったの

康教育を実践している。 産 いうことになると思ってい に労働衛生教育への接近と に盛り込めば、それは自然 じたものを相談や指導の中 事を、自分の目でよく見る では法規上の衛生教育の方 業医として立派なものだ。 ことを進言した。そこで感 私は彼に会社の職場や仕 だが彼は診療でなく、 どうすればいいか?

も億劫でね。 やっぱりやる

を」と話すと、「歯科で指 りと時間をかけて歯磨き ブラシを駆使して、じっく

かしているか尋ねてみまし

は、筋肉が糖を取り込みやす

をつけてみたらいかがでしょ たようです。そこで「歩数計

の抵抗力を増やして

くすること、からだ

からだを動かすことを何 きます。からだを動かすこと

導は受けたんだけど、 どう

そして就寝前には、歯ブラ ぐ磨くようにしましょう。

シやデンタルフロス、歯間

けでなく、粘膜に水分補給 の中の乾きの原因として して乾燥を防ぐ、汚れを洗 が、唾液は消化を助けるだ 口臭がきつくなります。 🗆 と菌が増殖しやすくなり、 意識することはありません いは唾液の分泌量の減少な は、口呼吸やいびき、ある しかないか」と。 また、口の中が乾燥する

生活の中でもから

のでほとんど座っ

社内でも管理職な のうえ、移動は車、 ね」とのこと。そ 動は面倒なんだよ た。すると、「運

とを話し、日常での

への免疫力が増すこ 歯周病菌も含め細菌

> 歩数計の使用を勧めてみまし いるかがわかりますよ」と、 う。1日にどのくらい動いて

ているなど、日常

山本若菜

少ないようです。

だを動かすことが

健康運動指導士から

てショックだった。 妻に確 さん、息が臭い』と言われ いでいた時、娘から『お父 「実は…」と切り出し、 久しぶりに自宅でくつろ のです。 ど重要な働きをする優れも 免疫物質で口の中を守るな い流す、唾液中に含まれる 飲みすぎも口臭に関係あるか な?」。

こ数カ月、夢中だったから「娘の一言で、大変なことに 「唾液の分泌は、自律神経 量が減ってしまうんです で、ストレスがたまってい 活もがらりと変わったから もしれないなあ。仕事も生 りながら苦笑いしていまし ストレスはたまっていたか よ」。「単身赴任になってこ たり、緊張が続いても分泌 がコントロールしているの た。 しまうこと、血糖値の上昇と なってしまった」とメモをと も関係することを伝えると 甘い飲み物を飲んでいると、 料が好きとのこと。だらだら 殖するので口臭をひどくして 糖分が口の中に残り、菌が増 コーヒーや風呂上りの炭酸飲 お酒を飲まない分、甘い缶

5

臭うと言われた」とのこと

認してもらったら、 やはり

問題ないはずなのだが、口

は受けていて、歯や歯茎は

です。2カ月前に歯科検診

臭を取るにはどうしたらよ

ね。ところで、コーヒーの (本会・健康増進部)

くはありませんが、柔らかい

なるんですよ。

「この菓子パンやハンバーガ 、ラーメンも本物そっくり。

す。「言われてみればそうか ていました。「今、挙げた食 も。食べやすいし、おいしい ばかりで、あまり噛まなくて の答え。どれも柔らかいもの すか?」と聞くと、そうだと よ」とフードモデルを見回し 見てるとお腹すいてきちゃう しね。 柔らかいものってよく べ物は普段よく食べるもので いい食事が好みのようで

ないの?」と聞くので、「悪 栄養士から



食べ物には粘着力の強いもの 鶴田浩 なると細 ないで済 歯茎に付 スが歯や 食物のカ むので、 が多い 菌も繁殖 着しやす くなりま 口の中もパサパサしてますよ した。そこで「そんな時は、 ることを説明しました。「確 周病菌が繁殖しやすい環境を っついたり、上あごにもつい かにカステラなんかは歯にく が歯や歯茎の掃除をしてくれ 噛んで食べると、食べ物自体 ります」と、硬いものをよく も歯周病や虫歯予防につなが るなら硬いものを食べること ね。唾液量が少ないことも歯 たりするよね」と笑っていま

立派な歯があ 作ってしまうんですよ」と付 的には野菜とか海藻類、小魚 け加えました。 「 そうか。 硬いものって具体

お父さん、息が臭いよ・・・

べてるか聞かれているんだ ら電話がかかってくる度に食

そういうのだよね。 妻か



ラシでせいぜい2~3分

と言うので、「口の中を清

潔に保つには、食べたらす

単身赴任10カ月目の 49歳の営業支社長

プロフィール

年頃の娘に「息が臭い」 と言われたこと。

身長165.4cm、 BMI 25.2、血圧値 重69kg、 138/92、空腹時血糖值113、 ヘモグロビンA1c5.8

単身赴任生活10カ月目。 仕事で人と会うことが多いため 口臭が気になる。飲酒や喫煙は しない。月1度の帰宅時の家族 団らんを楽しみにしている。家 族は妻と、甲字生、局校生の艰 難しい年頃になってきた娘たち のことが気がかり。

外食が多い。簡単に食べられて、あまり噛 まなくてよい食事を好む。

特にしていない。通勤や外出の際は、たい てい車で移動する。職場では、用があると部下が デスクまで来てくれるので、自分から動くことは

の中でこまめに動くことで 目指してみましょう。 散歩 も歩数を増やせますよ」。 をしても良いし、日常生活 たら、プラス1000歩を さんの反応を思い浮かべてる るのはいかがですか?」と提 にスリムな姿でびっくりさせ 時は口臭もすっきり、ついで 周病予防は、肥満や糖尿病の らつぶやいていました。「い のフードモデルをさわりなが とも関係あるのか..」と野菜 いくかなあ」と言いながら娘 案すると、「 そんなにうまく 予防にもつながるんですよ。 い所に気づきましたね! やる気がなくて。 でも歯周病 目覚症状がないからイマイチ としか頭になかったからね。 ために食べるものだというこ 今までは血糖値を下げる 娘さんにお会いになる 歯

(本会・健康増進部)

のではなく自分で出向く 歩ける距離は車を使わず歩 外食は少し離れた店に行く 3階以内の移動は、階 していき、最終的には平均値 「8200歩も歩いてないだ に届くよう勧めました。 0歩です。徐々に歩数を増や ろうなあ。まあ、できる所か

よると、日本人の成人男性の は、用がある時は人を呼ぶ 平成9年の国民栄養調査に らやってみる。」と一念発起 したようでした。

(本会・健康増進部)