

健康教育放浪記

健康管理コンサルタント 岡 惺 治

8

その後、昭和63年10月の法改正で産業医の職務は拡大し、「健康教育」が新たに加わった。産業医の職務には8つの事項があるが、そのうちの5と6は次のようになっている。

- 5、健康教育 健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 6、衛生教育に関すること。

「こんなことを、雑誌の中で友人の医師に話したことがある。彼は病院勤務の内科医で、ある会社の嘱託産業医をしている。毎週半日会社を訪れ、主として健康相談と疾病管理の指導に当たっている。彼は言った。『ならば俺は、健康教育にはいくら手が出せるが、衛生教育の方はダメだな...』

「実直な態度だと、私は感心してしまつた。彼が会社に行つてやっている相談や指導は、それ自身が立派な健康教育だ。いくら手が出せるか、彼があえてそう言ったのは、健康教育の名にふさわしい特別な方策を、頭に置いていたためだ。たとえば講演会や教室のたぐいである。それがむしろ一般的な傾向である。」

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

産業医の先生 お願いです



・産業医側の多忙。意欲や認識の不足。
たいていはこの両方で、事情を聞きはやくあきらめざるを得ない場合がほとんどである。と、もかく選任はされても機能していないことが多い。その機能とは何かも知られていない。
会社に居る産業医だ(昭和47年)によって登場し、その当初から「衛生」と思っている人もいるが、診療だけでなく帰るのは産業教育は職務の1つだった。名の通り安全と衛生を車の

「あなた達の職場が一定規模以上の(常時50人以上の労働者を使用する)事業場なら、産業医が選任されているはずである。だが残念ながら、産業医の顔も名前も知らない人は、かなり多い。なぜなら...」
* 職場(事業場)に出来ない
* 来て現場を巡視しない
* 相談に行くほどの問題は無い
* 呼び出されたこともない
* つまり産業医を知らなくて無理はない。その責任は...
・ 会社側(事業者)の依頼の仕方(条件、報酬を含む)や社員へのPRが悪い

「それが彼ら自身の誤りだ。健康教育を現場でなく産業医として立派なものである。健康教育を実践している。産業医として立派なものだ。では法規上の衛生教育の方は、どうすればいいか? 私は彼に会社の職場や仕事を、自分の目でよく見ることを進言した。そこで感じたものを相談や指導の中に盛り込めば、それは自然に労働衛生教育への接近ということになると思っているからだ。」

「その後は、昭和63年10月の法改正で産業医の職務は拡大し、「健康教育」が新たに加わった。産業医の職務には8つの事項があるが、そのうちの5と6は次のようになっている。」

健康づくり・健康増進を支援するページ .. 15 ..

「実は」と切り出し、「久しぶりに自宅へ帰る前に歯のクリーニングをした時、娘から『お父さん、息が臭い』と言われた。しかも、息が臭い」と言われた。妻に確認したら、妻に確認してよかった。やはり奥で、歯や歯茎は問題ないはずなのに、口臭を取るにはどうしたらいいか、という相談です。」



保健師からアドバイス 船見 和恵

「この菓子パンやハンバーガー、ラーメンも本物で、見るとお腹すいてきちゃうよ」とフードモデルを見回して、「今、挙げた食べ物には粘着力の強いものが多いから、歯の清掃をしてくれませんか?」と説明しました。「確かにカスタードなんかは歯にくっつきやすいので、笑っていただきます。そんな時は、口の中もバサバサしてしますよ。唾液量が少なくなると歯周病が繁殖しやすい環境を作ってしまうんですよ」と付け加えました。

「この菓子パンやハンバーガー、ラーメンも本物で、見るとお腹すいてきちゃうよ」とフードモデルを見回して、「今、挙げた食べ物には粘着力の強いものが多いから、歯の清掃をしてくれませんか?」と説明しました。「確かにカスタードなんかは歯にくっつきやすいので、笑っていただきます。そんな時は、口の中もバサバサしてしますよ。唾液量が少なくなると歯周病が繁殖しやすい環境を作ってしまうんですよ」と付け加えました。」

管理栄養士からアドバイス



「そのか、硬いものって具体的には野菜とか海藻類、小魚...、そういうのですね。妻から電話がかかってくる度に食べることが聞かれています。よ。今までは血糖値を下げるために食べるものだった。ところが頭に上がったからね。自覚症状がないからマイチやる気がなくて、でも歯周病とも関係あるのよ」と野菜のフードモデルをさわわりながらつぶやいていました。「いい所に気づきましたね! 歯周病予防は、肥満や糖尿病の予防にもつながりますよ。来月、娘さんにお会いになる時は口臭もすっきり、ついでにスリムな姿でびっくりさせるのはいかがですか?」と提案すると、「そんなにつまみいくかなあ」と言いながら娘さんの反応を思い浮かべてるよつてした。

お父さん、息が臭いよ...



単身赴任10カ月目の49歳の営業支社長

プロフィール
* 悩み 年頃の娘に「息が臭い」と言われたこと。
* 健診結果 身長165.4cm、体重69kg、BMI 25.2、血圧値138/92、空腹時血糖値113、ヘモグロビンA1c5.8
* 生活 単身赴任生活10カ月目。仕事で人と会うことが多い。口臭が気になる。飲酒や喫煙はなし。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、中学生、高校生の娘。難しい年頃になってきた娘たちのことが気がかり。
* 食事 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。
* 運動 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、用があるからデスクまで来てくれるので、自分から動くことほとんどない。

「そのか、硬いものって具体的には野菜とか海藻類、小魚...、そういうのですね。妻から電話がかかってくる度に食べることが聞かれています。よ。今までは血糖値を下げるために食べるものだった。ところが頭に上がったからね。自覚症状がないからマイチやる気がなくて、でも歯周病とも関係あるのよ」と野菜のフードモデルをさわわりながらつぶやいていました。「いい所に気づきましたね! 歯周病予防は、肥満や糖尿病の予防にもつながりますよ。来月、娘さんにお会いになる時は口臭もすっきり、ついでにスリムな姿でびっくりさせるのはいかがですか?」と提案すると、「そんなにつまみいくかなあ」と言いながら娘さんの反応を思い浮かべてるよつてした。」

健康運動指導士からアドバイス



からだを動かすことを何からかしてみます。筋力が糖を取り込みやすくなると、運動は面倒なんだよね」とのこと。そのうえ、移動は車内でも管理職なのでほとんど座っているなど、日常生活の中でもからだを動かすことが少ないようです。「運動」とまでいなくても日常生活の中で動かすことはたくさんあります。例えば、歩いたり歩くことを意識して、歩く速度を落とす。階段や坂道を歩くときは、歩幅を狭くする。エレベーターに乗るときは、歩幅を狭くしてエレベーターに乗る。歩く速度を落とす。階段や坂道を歩くときは、歩幅を狭くする。エレベーターに乗るときは、歩幅を狭くしてエレベーターに乗る。

「からだを動かすことを何からかしてみます。筋力が糖を取り込みやすくなると、運動は面倒なんだよね」とのこと。そのうえ、移動は車内でも管理職なのでほとんど座っているなど、日常生活の中でもからだを動かすことが少ないようです。「運動」とまでいなくても日常生活の中で動かすことはたくさんあります。例えば、歩いたり歩くことを意識して、歩く速度を落とす。階段や坂道を歩くときは、歩幅を狭くする。エレベーターに乗るときは、歩幅を狭くしてエレベーターに乗る。

「そのか、硬いものって具体的には野菜とか海藻類、小魚...、そういうのですね。妻から電話がかかってくる度に食べることが聞かれています。よ。今までは血糖値を下げるために食べるものだった。ところが頭に上がったからね。自覚症状がないからマイチやる気がなくて、でも歯周病とも関係あるのよ」と野菜のフードモデルをさわわりながらつぶやいていました。「いい所に気づきましたね! 歯周病予防は、肥満や糖尿病の予防にもつながりますよ。来月、娘さんにお会いになる時は口臭もすっきり、ついでにスリムな姿でびっくりさせるのはいかがですか?」と提案すると、「そんなにつまみいくかなあ」と言いながら娘さんの反応を思い浮かべてるよつてした。」

(本会・健康増進部)