

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、  
生活のいろいろな場面で  
「健康寿命」をのばす運動を  
実践しています。

# よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2009(平成21)年1月15日 第427号

(財)東京都予防医学協会  
(財)予防医学事業中央会東京都支部

発行人 北川照男・編集人 山内邦昭

発行所 〒162-8402

東京都新宿区市谷砂土原町1の2

保健会館 電話 03-3269-1131

http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行 年間購読料 300円(1部30円)

## 年頭所感

東京都医師会

会長 鈴木聰男



明けましておめでとうございます。日頃、皆様には東京都医師会の諸事業にご理解とご協力を頂いております。改めて厚くお礼申し上げます。

◇ピンクリボンフェスティバルから学んだこと

◇1次予防の重要性

重要性を呼びかけるこの行事が各地で行われ、東京都でもピンクリボンin東京2008が開催されました。2006年には乳がんで

◇連携して取り組みを

◇連携して取り組みを

◇連携して取り組みを

死亡する人の数は1万1千人を超え、しかも東京都では人口10万人当たりの死亡率は全国1位です(1999年・厚生統計協会)。東京都予防医学協会の技師も「乳がん検診車の見守り」で、マンモグラフィ検診の手順などを説明されてきました。乳がんに限らず、検診への理解と受診率の向上が、何よりも疾病の予防に大切なことだと改めて確認されたいです。乳がんの場合と同様、今後は検診による早期発見や早期治療と、いったん2次予防のみでは適切に対応は難しく、ライフスタイルの改善を主体とした1次予防(健康増進)の重要性がますます高まっています。さらに、関係者の連携・協力のもと、住民・市民の健康増進にむけた努力が必要だと感じています。

## 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。昨年、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が導入され、糖尿病など生活習慣病の予防対策が始まっています。また未曾有の災害となる恐れのある新型インフルエンザ対策として、感染症法・検疫法が改正、強化され、対策ガイドラインが整備されるなど、国民の健康と安全を守るための国を挙げた取り組みが進められています。わたしたちも健康増進・健康づくり支援機関として、健診・検査や保健指導、健康情報の発信を通して、こうした取り組みに参加、協力していきたいと考えています。今年も、どうぞよろしく申し上げます。

財団法人東京都予防医学協会 役・職員一同

## 年頭に寄せて

東京都福祉保健局

技監 桜山豊夫



心の医療の実現に向けて、急ドローンの予防対策。この時期から在宅医療に至る切れ目のない医療提供を確保すること、2つ目は、患者中心の医療体制を支えることにも、また健康危機管理対策についても、飲料水や食品、医薬品などの安全確保に取り組みたい。組んでいくほか、感染症の予防・医療対策の充実にも努めてまいります。

昨年10月には、このうち特に緊急を要する対策として、抗インフルエンザ薬の大幅な追加備蓄等を実施するための補正予算が成立いたしました。11月には尾身茂WHO西太平洋事務局長らによるシンポジウムを開催いたしました。本年は市民に対して正しい知識を普及するためのパンフレットの配布を予定しております。また東京都医師会をはじめ、医療関係者との協力を

新年明けましておめでとうございます。

日頃、学校保健、職域保健、地域・母子保健等、各分野の第一線で活躍中の皆様には、東京都の福祉保健医療行政に多大なご協力を賜っておりますことに、厚くお礼申し上げます。

さて、私は、昨年7月1日

付いて、東京都福祉保健局技監に就任いたしました。産科・小児科等の医師不足に伴

う問題、輸入食品による健康被害の発生、新型インフルエンザ対策など、マスコミ等に

くさまざまな問題が大きくクローズアップされる中、市民の生命と健康を守るため、全力で取り組んでまいりますので、よろしくお願いたします。

1つ目は、安全で安心かつ

保健医療福祉の連携による

保健医療福祉の連携による

保健医療福祉の連携による

今年も皆様方の一層のご協

今年も皆様方の一層のご協

今年も皆様方の一層のご協

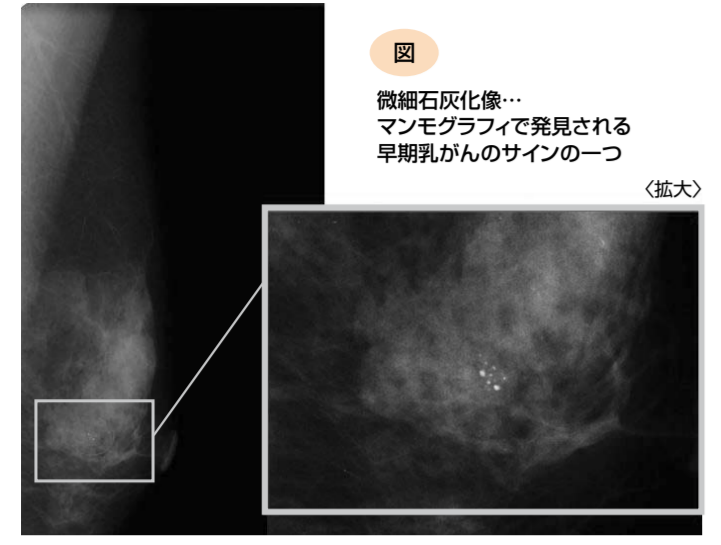


図 1 微細石灰化像…マンモグラフィで発見される早期乳がんのサインの一つ

性および有性性確認している立体的乳房を平たくする…

撮影します。丸みのある立体的乳房を平たくする…マンモグラフィとは乳房専用のX線撮像装置です…

### 現状と課題

乳がんの早期発見に有効な検査がマンモグラフィです…

## 乳がん検診の検査法

マンモグラフィ検査は長年欧米で実施され、その有効性が科学的に証明されています…

## 身体活動とがん

身体活動量について、肥満の解消だけでなく、免疫機能の増強…

性や胃がんは共通していた。インスリン抵抗性が結腸がんなどのリスクを高め、インスリン抵抗性を改善することが期待される身体活動が…

## 保健師のコラム

### 電話相談への対応

保健師の出番です。あ、保健師の出番です。来年の健診データの改善はもちろ…

## 医師のコラム

### メタボ健診と特定保健指導の行方

私は、東京都予防医学協会運動習慣を通じて健康増進を進めていくことが現在のところセンターの幹事として加わらせていただき、予防医学というものが社会の中にもっと根付いてほしいという気持ちを持ち続けたが…

## 管理栄養士のコラム

### 朝食を摂って元氣な一日を

「朝食抜き」の1日2食は、早朝の近道。まずは10分早めに起床して朝食を摂りましょう…

## 保健指導シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

1995年、1995年、1998年、1999年、1999年、1999年…

## 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法

津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部部长

## 身体活動とがん

身体活動量について、肥満の解消だけでなく、免疫機能の増強…

## 保健師のコラム

### 電話相談への対応

保健師の出番です。あ、保健師の出番です。来年の健診データの改善はもちろ…

## 医師のコラム

### メタボ健診と特定保健指導の行方

私は、東京都予防医学協会運動習慣を通じて健康増進を進めていくことが現在のところセンターの幹事として加わらせていただき、予防医学というものが社会の中にもっと根付いてほしいという気持ちを持ち続けたが…

## 管理栄養士のコラム

### 朝食を摂って元氣な一日を

「朝食抜き」の1日2食は、早朝の近道。まずは10分早めに起床して朝食を摂りましょう…

## 保健指導シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

1995年、1995年、1998年、1999年、1999年、1999年…

## 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法

津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部部长

## 身体活動とがん

身体活動量について、肥満の解消だけでなく、免疫機能の増強…

## 保健師のコラム

### 電話相談への対応

保健師の出番です。あ、保健師の出番です。来年の健診データの改善はもちろ…

## 医師のコラム

### メタボ健診と特定保健指導の行方

私は、東京都予防医学協会運動習慣を通じて健康増進を進めていくことが現在のところセンターの幹事として加わらせていただき、予防医学というものが社会の中にもっと根付いてほしいという気持ちを持ち続けたが…

## 管理栄養士のコラム

### 朝食を摂って元氣な一日を

「朝食抜き」の1日2食は、早朝の近道。まずは10分早めに起床して朝食を摂りましょう…

## 保健指導シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

1995年、1995年、1998年、1999年、1999年、1999年…

## 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法

津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部部长

## 身体活動とがん

身体活動量について、肥満の解消だけでなく、免疫機能の増強…

## 保健師のコラム

### 電話相談への対応

保健師の出番です。あ、保健師の出番です。来年の健診データの改善はもちろ…

## 医師のコラム

### メタボ健診と特定保健指導の行方

私は、東京都予防医学協会運動習慣を通じて健康増進を進めていくことが現在のところセンターの幹事として加わらせていただき、予防医学というものが社会の中にもっと根付いてほしいという気持ちを持ち続けたが…

## 管理栄養士のコラム

### 朝食を摂って元氣な一日を

「朝食抜き」の1日2食は、早朝の近道。まずは10分早めに起床して朝食を摂りましょう…

## 保健指導シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

1995年、1995年、1998年、1999年、1999年、1999年…

## 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法

津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部部长

## 身体活動とがん

身体活動量について、肥満の解消だけでなく、免疫機能の増強…

## 保健師のコラム

### 電話相談への対応

保健師の出番です。あ、保健師の出番です。来年の健診データの改善はもちろ…

## 医師のコラム

### メタボ健診と特定保健指導の行方

私は、東京都予防医学協会運動習慣を通じて健康増進を進めていくことが現在のところセンターの幹事として加わらせていただき、予防医学というものが社会の中にもっと根付いてほしいという気持ちを持ち続けたが…

## 管理栄養士のコラム

### 朝食を摂って元氣な一日を

「朝食抜き」の1日2食は、早朝の近道。まずは10分早めに起床して朝食を摂りましょう…

## 保健指導シリーズ

健康づくり・健康増進を支援するページ

# 「職場における健康診断推進運動」

2月1日～28日

## 専用窓口を設置して中小企業で働く人たちの健診を支援・本会

中央労働災害防止協会と全国労働衛生団体連合会(全衛連)では、2月1日から1カ月間を「職場における健康診断推進運動」期間として、中小企業で働く人たちが対象にした健康診断を推進している。第20回となる今年は「受けて活かそう 健康診断 見つめて改善 生活習慣」をスローガンに、各地でさまざまな取り組みが行われる。これを受けて全衛連東京地区協議会では、この期間中に割安の料金で健康診断を受けてもらえるよう、「働く人の健康診断推進事業」を実施する。本会もこの事業に協力し、専用の窓口を設けて受診を呼びかけている。



第20回 職場における健康診断推進運動 平成21年2月1日～28日

職場における健康診断は、病気の早期発見のみならず、健康状態の確かな把握によって、その結果に基づいた適正配置、健康管理、作業環境管理などの事後措置を行い、働く人たちが健やかな職業生活を送るために役立つものであることが求められる。しかし、中小企業の健康診断の実

率は大企業に比べて低く、十分な事後措置が行われていないことなどが指摘されている。こうしたことから、毎年2月に行われる「職場における健康診断推進運動」では、中小企業で働く人々の健康づくりや健康管理の支援を目的とした全国的な運動が展開されている。

この事業による健康診断の内容は、①既往症・自覚症状の有無の調査、身長・体重・BMI②尿検査③視力検査④血圧測定⑤胸部X線検査⑥医師の診察・総合判定⑦腹囲測定⑧血液検査(貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、糖尿病検査)⑨心電図検査⑩聴力検査の10項目。

本会では、2月中旬は全衛連東京地区協議会が実施する「健康診断普及特別事業」の補助と、「ばる新宿」の受診補助をあわせて利用でき、通常よりも割安の受診料となるため、気軽に健康診断を受けてもらいたいと呼びかけている。申し込みやお問い合わせは、本会の施設健診課(電話03-3269-1141)で受け付けている。

第228回学校保健セミナー 思春期における貧血への対応 2月10日(火)午後2時～4時 東京・市谷「グランドヒル市ヶ谷」

第224回ヘルスケア研修会 広がる職場不応、その傾向と対策 3月25日(水)午後2時～4時 東京・永田町「星陵会館」

また、三鷹市医師会の角田会長は、7月からスタートしている三鷹市の特定健診・特定保健指導の取り組みを報告。独自のシステムにより、対象者の90%以上で保健指導が実施できたという実績や今後の課題を示した。

一方、清原教授は、福岡県久山町の住民を対象とした生活習慣病の大規模疫学調査を基に、メタボの診断基準と心血管病発症の関連の検討結果を報告。このうち、腹囲については、男性90cm以上、女性80cm以上で心血管病発症リスクが高くなったことを示し、「今後さらなる疫学的検証が必要だ」と指摘した。

第228回ヘルスケア研修会が2月10日(火)午後2時から4時まで、東京・市ヶ谷の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。

第224回ヘルスケア研修会が3月25日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。

「思春期における貧血への対応」のテーマで、日本医科大学の前田美穂教授が講演する。司会は、松翁会診療所の江崎良晴所長。

# 第6回 日本予防医学会 学術総会が開催

去る11月29日から30日の2日間、第6回日本予防医学学術総会(大会長 勝村俊仁 東京医科大学教授、東京医科大学病院で開催された。

学術総会のシンポジウム「特定健診・特定保健指導の実践と将来展望(座長 丸井英二 順天堂大学教授、村瀬訓生 東京医科大学講師)では、本会の三輪祐一 総合健診部長が「実施上の課題点と職場での健康管理との関連性」保健指導技術開発センターの島村真弓氏が「健保組合が取り組む特定保健指導における電話支援の役割と内容」、三鷹市医師会の角田徹会長が「特定保健指導における地区医師会の取り組み」、九州大学大

学院の清原裕教授が「久山町研究から見た診断基準の妥当性」と題し、講演を行った。このうち、本会の三輪部長は、メタボリックシンドローム(メタボ)の基準に当てはまらなくても保健指導対象となる場合があるなどの「基準値の問題点」、継続した支援が徹底できるのかといった「健診・保健指導を実施する際の問題点」、精度管理の徹底などの「システムおよび体制の問題点」を指摘。その上で、特定健診・特定保健指導を職場の健康管理に有効利用するには、保険者との綿密な情報交換、肥満のない高血圧や糖尿病の指導、禁煙指導などが求められる、とした。

また、新宿区勤労者福祉サービスマスター(愛称「ばる新宿」)では、加入している事業所で働いている人たち(「ばる新宿」の会員本人)が本会などの契約施設で健康診断を受診する場合に、年1

回1500円の受診補助を行っている。

第228回ヘルスケア研修会が2月10日(火)午後2時から4時まで、東京・市ヶ谷の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。

第224回ヘルスケア研修会が3月25日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。

「思春期における貧血への対応」のテーマで、日本医科大学の前田美穂教授が講演する。司会は、松翁会診療所の江崎良晴所長。

## 保健会館 クリニックの 顔



小児貧血相談室 前田美穂 医師

検査の指導にも精力的に取り組んでいる。前田医師は、クリニックの小児貧血相談室について次のように語る。「当相談室では、学校検診で貧血を指摘された子どもたちを診ています。貧血の子どもは増加傾向にあり、中学2年生以上の女子では1割近くには近いほどです。そのほとんどは鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏は、軽度の段階であっても、集中力や持続力の低下など、さまざまな問題を引き起こします。こうした症状はわかりにくいので、治療

後に初めて、治療前の状態が異常だったことに気づくケースも少なくありません。診療にあたっては、じっくりお話ししながら、貧血の問題や食事の重要性などを伝えるようにしています。その上で、薬物治療(鉄剤)や食事指導を行っていきま

第228回ヘルスケア研修会が2月10日(火)午後2時から4時まで、東京・市ヶ谷の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。

第224回ヘルスケア研修会が3月25日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。

貧血や白血病など小児血液、悪性腫瘍が専門の前田美穂医師は、日本医科大学小児科学教室の教授として、診断や治療、研究に携わるかたわら、小児の貧血

第228回ヘルスケア研修会が2月10日(火)午後2時から4時まで、東京・市ヶ谷の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。

第224回ヘルスケア研修会が3月25日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。

「思春期における貧血への対応」のテーマで、日本医科大学の前田美穂教授が講演する。司会は、松翁会診療所の江崎良晴所長。

「広がる職場不応、その傾向と対策」のテーマで、日本医科大学の前田美穂教授が講演する。司会は、松翁会診療所の江崎良晴所長。

## 個人情報取扱について

日ごろより、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。そのうえで今後も継続して送らせていただきたいと思います。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話03-3269-1131)までご連絡ください。

## 健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

お問い合わせ・ご相談は(予約制)  
電話 東京 03-3269-1141  
健康管理コンサルタントセンター  
事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1の2  
(財)東京都予防医学協会

### ◆◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆◆

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 2月 4日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)   | 3月 4日 岡 惺治             |
| 11日 祝日につき休み               | 11日 三輪祐一               |
| 18日 岡 惺治                  | 18日 岡 惺治               |
| 25日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長) | 25日 第224回ヘルスケア研修会につき休み |