

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

(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)



子どもの喫煙防止対策

国立成育医療研究センター 原田正平室長に聞く

学校や家庭での禁煙を促進し

からだだと心の受動喫煙を防ぐ

わが国では、健康日本21や健康増進法、がん対策基本法などの施策に基づき、職場や公共施設の受動喫煙防止対策により、公共の場で受動喫煙にさらされる機会は減ってきている。さらに今年2月、厚生労働省が都道府県などに対して「公共的な空間では原則として全面禁煙であるべき」とする受動喫煙防止対策の徹底を指示するなど、たばこ規制対策は分煙から完全禁煙へと強化されつつある。こうした社会的なたばこ規制の進展により、たばこをやめる人も多い一方で、欧米諸国と比べてわが国の喫煙率が依然高い水準にある背景には、新たに喫煙者となる人の存在がある。喫煙者の多くは未成年者に喫煙を経験し、やめられなくなることから、大人だけでなく子どもの喫煙開始を防止する対策のさらなる推進が求められている。今月は、禁煙治療(卒煙)外来を担当し、小児科医の立場から禁煙支援に



取り組んでいる国立成育医療研究センターの原田正平室長(写真)に、子どもをたばこの害から守る対策の現状と課題についてお聞きした。

——まず、わが国のたばこ規制対策の現状について、お聞かせください。
原田 日本はたばこ規制対策は、欧米諸国と比べてその遅れが指摘されていますが、健康増進法やがん対策基本法などの施行により、喫煙に関する調査や研究活動なども促進され、対策が大きく前進していることも事実です。

また、常習喫煙が「ニコチン依存症」という疾病であることが明確になり、保険適用されたことは大きな転換点になりました。これにより、喫煙による健康障害に加え、受動喫煙が国民全体の健康問題であるとの認識も広がりました。

こうした社会的なたばこ規制の進展により、近年では成人の喫煙率は減少傾向にあり、2000年から08年にかけて、各学年で男女共に大幅に下がっています(図)。

しかし、本来なら喫煙率は0%であるべきことを考えると決して満足できる状況ではなく、さらなる対策の推進が必要と考えられています。

たばこによる健康被害は、大人と子どもで、どのようにより異なりますか。
原田 喫煙は、呼吸器や循環器だけでなく全身の臓器に重大なダメージを与えますが、大人に比べて子どもでは影響がより強く現れます。特に、細胞が若いほど発がん物質の影響を受けやすいため、喫煙開始年齢が低いほど将来がんになる危険性が高まります。

また、たばこの煙に含まれるニコチンにはヘロインやコカインと同等の強い依存性があり、喫煙を続けているとニコチン依存状態となって禁煙が困難になります。

重要なポイントは?
原田 ①喫煙開始防止教育②受動喫煙防止対策③子どもの禁煙治療(卒煙)外来が対策の三本柱です。

このうち、受動喫煙防止対策では、「からだの受動喫煙」だけでなく、「心の受動喫煙」からも子どもを守るという視点が大切です。その第一歩が「家庭の無煙化」と「学校敷地内禁煙」です。

子どもは、保護者や教職員ら周囲の大人がたばこを吸う姿を見て、たばこに関心をもちます。職場や公共の場などでは喫煙が制限されるようになり、家庭での受動喫煙防止対策は遅れています。

特に、二十歳前後の若い両親の喫煙率が高いことは問題です。彼らは病院にかかることも少なく、禁煙をすすめる機会も少ないのです。

● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● 子どもの喫煙防止対策
- (2・3面(見開き))
 - 連載 どう読む? 健康情報 第11回
 - 話題 第230回学校保健セミナーからメタボにならずにより良く生きてゆくために小児期からの対応
 - 新連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 元気でいきいきシリーズ 第1回:医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 第230回ヘルスケア研修会 拡がる職場不適合2
 - 新刊紹介/「メタボリックシンドロームの予防と対策 特定健診・特定保健指導の課題と提言」
 - 人間ドック結果票をリニューアル—本会
 - 人・往来

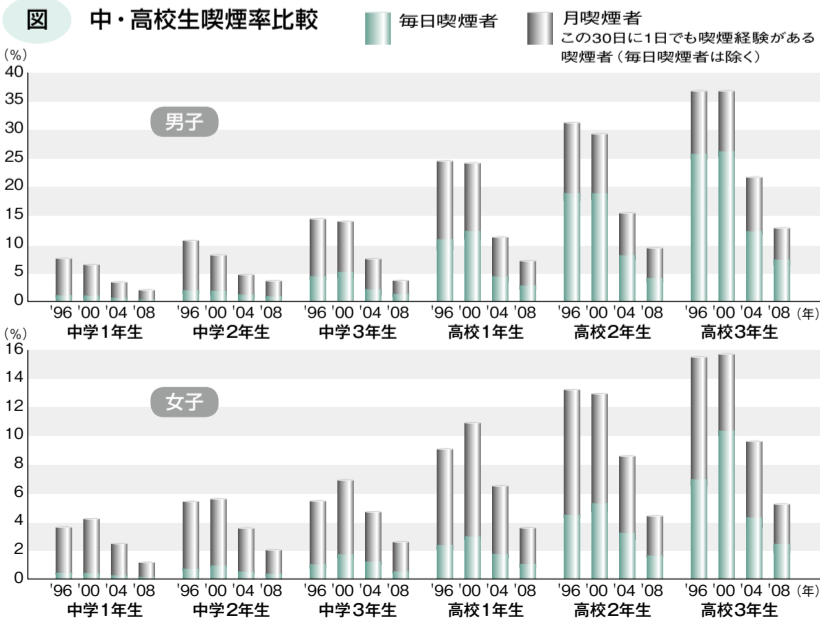
12歳くらいの子どものニコチン依存症になる状況を調べたアメリカの調査によると、ニコチン依存の程度は若い時ほど影響が強く現れ、女性の方がより早く重症化しやすいという事です。

受動喫煙も、乳幼児突然死症候群、中耳炎、気管支炎、ぜんそくなどの要因であり、低出生体重児や流産など妊娠に関連した異常の危険因子であることが証明されています。

「子どもの喫煙開始や受動喫煙を防ぐための対策として、

多忙を極める小児科医療の現場で禁煙支援まで行うのは難しいのではないですか。
原田 05年、日本小児科学会、日本小児保健協会、日本小児科医会からなる日本小児科連絡協議会の下部組織として「子どもをタバコの害から守る合同委員会」が設立

宣言では、「小児科医は、診察時に家庭内の喫煙状況を必ず確認し、家庭内での喫煙を強く戒め、また喫煙者に対する禁煙支援を積極的に始める絶好の機会を有していることを自覚し、その地域にある他の禁煙外来との連携も推進すること」など、小児医療・母子保健に関わる専門職が、たばこ規制に関してとるべき態度を表明しています。



厚生労働省「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究 2008年調査」および「未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査 2004」から原田正平室長が作成した図を引用、改編

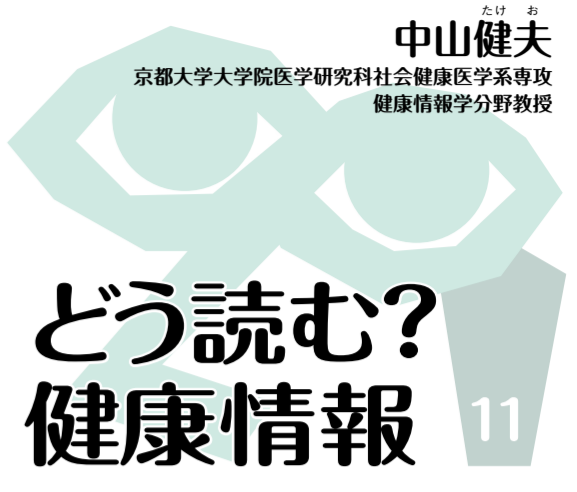
健康管理相談をお引き受けします

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。

担当: 江幡良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は(予約制)

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1-2
(財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141



どう読む? 健康情報

中山健夫
京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻
健康情報分野教授

今回は、いつも少し視点を変えて、現代社会において健康・医療に関する情報を読み解く時に見逃せない点について紹介します。

「利益相反」

2002年には国際がん研究機関が受動喫煙の発がん性を警告し、公共の場での分煙の徹底を訴えてきました。一方、たばこ会社はその訴えの根拠となっている疫学研究が科学的に不十分であると言ったり、すべての研究が受動喫煙の有害性を示しているわけではないと主張して対立を続けていました。



「研究の結果をゆがめた可能性のあるすべての利益相反に関する情報を明らかにすること」が求められる。また、読者も利益相反の可能性を知った上で論文の真性を評価すべきだとされています。

● 医師のコラム ● 不言実行



岡 惺治

とかく私たちは保健指導と称して、能書きを示したがるものです。それはそれで、一つの手段として認められべきでしょう。でも、「と思」うことがありません。その能書きは、保健対策として実践しなければ無意味です。



「不言実行」という四字熟語があります。「よい」と思ふことを人にすすめるのは自慢の「在り方」そのもので、実践しなければ無意味です。

● 保健師の体験レポート ● 減量にチャレンジ



加藤 京子
本会・保健師

このコラムでは、本会の保健師が「健康によい」ときかれたら、だめだと、先輩の指導によって、一念発起、減量にチャレンジしていきいます。ジリジリとやってみて、よくなった点、苦勞した点、こんなふうにするやりやすい点などをお伝えし、「チャレンジ」を身近に感じました。

減量して、理想体重より4kg多かた私は、サポートしてもらいました。当時はベイスミキングに通っていたので、水泳、消費するカロリーや、通勤歩いた場消費するカロリーなどについて相談しました。



健康づくり・健康増進を支援するページ

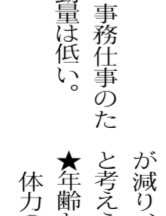
元気でいきいき

アドバイザー 岡 惺治
(健康管理コンサルタント)

今日から、「元気でいきいき」をテーマに、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による新連載を開始します。

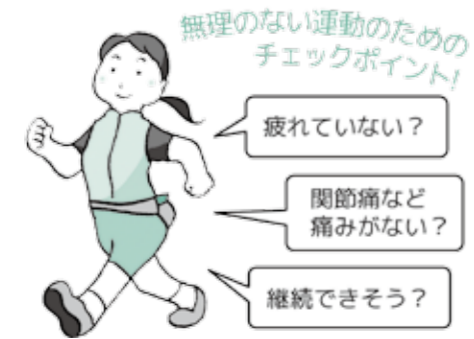
「元気でいきいき」シリーズ
今日から、「元気でいきいき」をテーマに、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による新連載を開始します。

運動の量は? 運動の量は? 運動の量は?
運動の量は? 運動の量は? 運動の量は?



小川 美佐子
本会・健康運動指導士

無理のない運動のためのチェックポイント!
「疲れていない?」「関節痛など痛みがない?」「継続できそう?」



● 「歴食」今も昔も ●

腹が減っては戦はできぬ!?

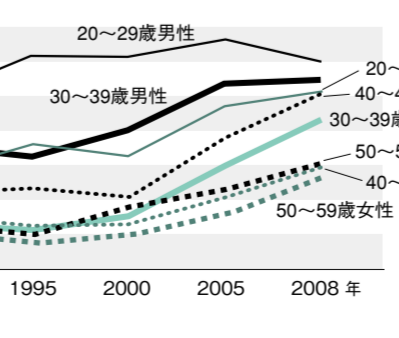


石元 三千代
本会・管理栄養士

戦国時代の武のあつてもあります。士にならざるえ、仕事で最大限の力を発揮するためには食事の摂り方も戦やかなとからたつてきた。略として大切である。

「腹が減っては戦はできぬ」材料となるたんぱく質の肉を食べないと力が出ないだけでなく、脳がエネルギー不足になるとイライラや無力、集中力が低下し、仕事の能率に影響を与えることも。

朝食欠食率の年次推移 (国民健康・栄養調査報告を改編)



話題

第230回 学校保健セミナーから メタボにならずに元気でいきいき 生きてゆくための小児期からの対応



放置できない
子どもの肥満

メタボリックシンドローム(メタボ)は大人だけの問題ではない。近年は小児のメタボも増加傾向にあり、2型糖尿病や高血圧症を発症する可能性がある。早期からの予防や治療が課題となっている。この中で、先頭開催された第230回学校保健セミナー(主催:東京都立保健健康本会)では、都立広尾病院長を講師に招き、「メタボにならずに元気でいきいきするために」小児期からの対応と題する講演を行った。

食事で運動で
対策を
さらに、肥満やメタボへの対策を「食事編」と「運動編」に分けて説明。食事では、油の選び方について次々に述べた。

メタボリックシンドロームの 予防と対策

特定健診・特定保健指導の課題と提言

日本健康教育士養成機構／編



「はじめに」で、宮坂忠夫東
京大学名
譽教授は、
「本書は単
なるマニ
アル本で
なく、地域
および職
場における特
定の課題を
取り上げて
いる。21
世紀にも
前例のない
国家プロ
ジェクト
である特
定健診・
特定保健
指導。今
後も評価
と見直し
を繰り返
しながら
発展させ
ていくこ
とが求め
られる。本
書は、そ
の足の掛
かりとな
る一冊と
言える。」
保健同人社、
A4判、32
00円(税)

新刊紹介

2008年度から、特定健診・特定保健指導がスタートした。健康診断の目的が、疾病管理から予防対策へとシフトしたことは大きな前進である。一方で、それぞれの現場からは、実施体制の不整備など、さまざまな問題点や課題が浮き彫りになっている。本書は、特定健診・特定保健指導について理論的・実践的な取り組みを続けてきた21人の専門家によって執筆されている。

まず「総論」では、特定健診・特定保健指導と健康教育の今日的意義などが詳細に解説されている。続く「各論」では、市町村や職域など現場の取り組みの点から取り上げ、提言を行うものとして、今後の課題や展望などがまとめられている。

世界にも前例のない国家プロジェクトである特定健診・特定保健指導。今後も評価と見直しを繰り返しながら発展させていくことが求められる。本書は、そのための足掛かりとなる一冊と言える。

保健同人社、A4判、3200円(税)

第230回ヘルスケア研修会

広がる職場不適應2

「未熟型人材の成長を 支援するコツ」を示す



3月24日、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第230回ヘルスケア研修会が開催され、筑波大学大学院の松崎一葉教授(写真)が、「広がる職場不適應2—未熟型人材の成長を支援するコツ」と題して講演を行った。昨年と同テーマの講演が好評だったため、今回はその第2弾となった。近年増加している未熟型のうつを中心に、未熟型の人材に対する職場での有効な対応や支援の在り方などをめぐって、最新の知見に基づいた講演がなされ、参加者は熱心に聞き入っていた。

松崎一葉教授は、従来型のうつと比較しながら未熟型のうつの特徴を、「自己愛的他罰的、自己中心的で、意欲の低下は限定的」と解説。その上で、「従業員として採用したからには、差別でなく区別して育成すること」とし、キーワードは「成長支援」とあると述べた。

また、未熟型人材のストレス耐性をどう育てるかのポイントの1つ目として、究極のストレス状況を乗り越える資質であるSOC (Sense of coherence) の概念を示し、普遍的なストレス対処能力について次のように解説した。

「興味のない仕事にも、将来的に何かの役に立つかもしれない」と思える『有意義感』、『プロセスを見逃せる感覚や段取り力』といった『全体把握感』、自らの成功体験に基づき、ここまでできるはずと確信し、未知の部分には早期に援助を求め、『経験的処理可能感』の3つをバランスよく持てること、種々のストレスに対して非常にタフになる。一言で言えば、『きつとうまくいく』に違いない」と、情緒的余裕、経験的楽観性を持つことが重要である。

そして、SOCを育てるには、努力報酬モデルに従った関与が有効だとし、①努力の過程に関与して②努力の過程を評価し③結果を褒めて④結果に対して共感⑤さらなる期待を込める⑥5つのステップを紹介した。

さらに、松崎教授は、こうした論理的な手法と共に、もう1つのポイントとなるのが「共感」は子ども時代に欠けていた成長促進的な経験を補完的にもたらす、といった自己心理学の考え方を紹介しながら、未熟型の人材に対しては、支援者や周囲に陰性感情が生じやすく、共感しにくい状況にある。しかし、欠落してしまつたギャングエイジの体験を補完するために、その人に共感していくことが非常に重要になる」と重ねて強調した。

そして、「われわれの治療成績では、この2つのポイントを同時に実践することで、約8割が有能な人材として職場で成長している」とその成果を報告した。

また、未熟型人材の重型として「クラッシュ」を取り上げ、やり手で高い評価を得る一方、支配的で暴力的な人格像、本人に代わつて部下や家族がうつなどになっていくなどの特徴を解説。職場での対応の原則を示した。

松崎教授は最後に、「現代はマクロな組織対応力が求められる時代である。鋼のようなタフな人材を育てるには、人情味あふれる共感性に富む組織づくり、厳しくも失敗を笑い飛ばせる寛大な上司が必要。論理偏重主義の悪弊から、論理を踏まえた上で寛容な社風をつくるのが大切だ」と述べ講演をまとめた。

人間ドック結果票をリニューアル

本会では、働き盛り世代の健康ニーズに対応して、人間ドックの基本項目に胸部ヘリカルCTを導入すると共に、専門医や保健師による「予防医学相談室」を開設するなど、高品質な人間ドックを目指した取り組みを進めてきた。

また、人間ドック受診者の増加に対応して施設の拡充を図るなど、受診者の快適性と利便性を最優先した受診環境の整備にも努めている。

こうしたことに加えて、今年度から、CKD(慢性腎臓病)を早期に見出し、早期治療につなげることを目的としてeGFR(推算糸球体ろ過量を判定)を導入することや、



結果を評価し③結果を褒めて④結果に対して共感⑤さらなる期待を込める⑥5つのステップを紹介した。

さらに、松崎教授は、こうした論理的な手法と共に、もう1つのポイントとなるのが「共感」は子ども時代に欠けていた成長促進的な経験を補完的にもたらす、といった自己心理学の考え方を紹介しながら、未熟型の人材に対しては、支援者や周囲に陰性感情が生じやすく、共感しにくい状況にある。しかし、欠落してしまつたギャングエイジの体験を補完するために、その人に共感していくことが非常に重要になる」と重ねて強調した。

そして、「われわれの治療成績では、この2つのポイント

本会

その結果 ①フルカラー印刷で図表も鮮明に ②総合評価、精密検査のお知らせ、機能別判定一覧など、より重要な情報から順に記載③検査結果と説明文を対で記載し、見やすく④オプション検査の充実に合わせて、結果欄を見やすく⑤見開きのクリアファイルをつけて使いやすくなど多数の改善を行った。

本会では、今後も受診者の声に耳を傾け、さらに役に立つ結果票となるよう改善を続けると共に、検診項目の充実と検査精度の向上を図っていきたく考えている。

第232回ヘルスケア研修会

健診・人間ドックで発見される 眼底所見をどう扱うか(仮題)

7月14日(水) 14~16時
東京・千代田区「星陵会館」

お知らせ

「健診・人間ドックで発見される眼底所見をどう扱うか—正常眼圧緑内障を中心に(仮題)」をテーマに東京慈恵会医科大学の中野匡講師が講演する。司会は日赤医療センター健康部の折津政江部長。会場の「星陵会館」は、地下鉄各線「永田町」「国会議事堂前」「溜池山王」「赤坂見附」駅下車、徒歩10分以内のところ。

参加費2千円。定員先着400人。

●韓国健康管理協会研修団が本会を訪問・視察
韓国健康管理協会の研修団一行20人が4月12日から18日まで来日した。
一行は、4月13日に本会を訪れ、本会の施設や事業を視察した。

人・往来

従来の CAVI・ABIに加え、 末梢動脈疾患(PAD) 診断機能を強化!

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI) VaSera VS-1500Aシリーズ

医療機器承認番号: 22100BZX00762000



●TBI専用ユニット(ポンプ内蔵)で高性能を実現

新たに開発した足趾血圧ユニットTPU-15(ポンプ内蔵)により、脈波計測感度をあげることによってTBI計測精度を大幅に上げました。
*足趾血圧ユニット(TPU-15)を付属しないVS-1500AE/ANもあります。

●負荷ABI機能の追加

フクダ電子は独自のABI負荷装置VSL-100(オプション)を開発しました。更に負荷ABIの解析ソフトウェアを充実。



CAVI ABI TBI

本社 / 〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp>
 お客様窓口... ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00
 ●医用電子機器の総合メーカー **フクダ電子株式会社**