

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

2013(平成25)年1月15日 第471号

(公財)東京都予防医学協会
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1-2
保健会館 電話 03-3269-1131
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行

● 今月の主な紙面 ●

(1面) ● 年頭所感

(2・3面(見開き))

- 連載 予防医学事業のこれまでとこれから 第5回
- 新連載 COPDの予防と治療 第1回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
働くシニア! 応援シリーズ 第7回:保健師/
管理栄養士/健康運動指導士のコラム

(4面) ● 「Tokyo健康オーク2012」が開催

- がん制圧への願い込め リレー・フォー・ライフ
- 連載 予防医学相談室より 第5回
- お知らせ



年頭所感

東京都医師会 会長

野中 博

新年明けましておめでとう
ございます。
本年も気持ちを新たに役員
一同協力して、都民の生命と
健康を守る地域医療を通じ
て、人生を支える医療を目指
します。本年もよろしくご指
導をお願いします。

一昨年3月11日の東日本大
震災で被災された多くの皆様
にお見舞いを申し上げます。東
本地域の一日も早い復興を祈
念いたします。被災
現場で復興に黙々
と活動される姿か
ら、日本人の互いを
思いやる心に誇り
を覚えます。

わが国の社会保障制度、特
に医療を取り巻く環境には問
題が山積してはいますが、今
そ1961(昭和36)年以来

継続する国民皆保険制度の意
義を改めて十分認識する必要
があります。

この国民皆保険制度は、国
民の連帯の精神を基にした制
度であり、先の東日本大震災
度で、先の東日本大震災

母予保健など地域保健の各分
野の第一線で活躍の皆様は、
日頃から東京都の保健福
祉医療行政に多大なご貢献を
いただいておりますことに改
めて御礼申し上げます。

2013年を迎え、「よぼう
医学」読者の皆様に謹んで新
年のご挨拶を申し上げます。
また、学校保健、職域保健、



抱えた方々はあくまで受難者
であり、その方々を切り捨て
ることなく、国民皆で支えあ
う制度として国民皆保険制度
の意義を理解し、同時に医師
会には医療提供体制の充実を
図る大きな使命があります。
都民の健康や生命を守り、
さらに人生を支える医療を提
供する東京都医師会には、医
学の進歩に対応する医療提供
体制を構築する活動が期待さ
れています。地域の特性に応
じて、病院・診療所が互いに
協働し、連携し、都民が生涯
住み慣れた地域で安心して生
活できる体制を構築する必要
があります。

その体制には病気を診断・
治療するだけでなく、当
然、疾病を早期に発見し阻止
する予防、そして疾病や障害
を抱えてもその進展を防ぐ予
防、これらの医療の役割が適
切に発揮され、初めて都民の
社会参加や自己実現が可能と
なり、すなわち人生を支える
医療が展開されるのです。
多くの医師が協働すれば多
くの命が救われ、そして多く
の医療・介護の従事者と協働
すれば地域の生活者の人生を
支えることができます。
この理念を大切にして、東
京都医師会は「医療は都民・
国民のものであり、医師と患
者が共に歩みそして生きる
喜びと明日への希望を抱くよ
うに心温まる医療を提供し、
地域保健医療・在宅医療等を
推進し、国民から期待される信
頼され尊敬される医師像を構
築することの表現に向かっ
てこれからも活動します。
本年もよろしくご指導ご鞭
撻のほどお願いいたします。

推進などの項目を新たに加え
ております。
高度ながん医療の総合的
な展開や患者・家族の不安の
軽減などの施策に取り組み、
加えた3つを都民の健康上の
大きな課題とし
て、引き続き重
点的に取り組ん
でいきます。
私たち福祉保健局では、こ
れらの諸課題を含め、本年も
全力をあげて東京都の公衆衛
生、社会福祉の向上に取り組
んでまいります。目標の達
成のためには東京都予防医学
協会をはじめ関係の皆様方の
取り組みを、都
ご支援が不可欠です。
皆様方におかれましては、
今後とも東京都の福祉保健医
療行政に格別のご理解、ご協
力のほどよろしくお願いいた
します。

がん対策推進計画において
がん対策推進計画に加えて
「がん死亡者の減少」「患者・
善を実践していただくよう行
動変容アプローチを活用して
取り組みを進めていただく内
容となっております。
そして、保健医療計画にお
いては、第1に予防重視を掲げ、
「がん死亡者の減少」「患者・
善を実践していただくよう行
動変容アプローチを活用して
取り組みを進めていただく内
容となっております。
そして、保健医療計画にお



東京都福祉保健局 技監
前田 秀雄

は、第1に予防重視を掲げ、
「がん死亡者の減少」「患者・
善を実践していただくよう行
動変容アプローチを活用して
取り組みを進めていただく内
容となっております。
そして、保健医療計画にお
いては、第1に予防重視を掲げ、
「がん死亡者の減少」「患者・
善を実践していただくよう行
動変容アプローチを活用して
取り組みを進めていただく内
容となっております。
そして、保健医療計画にお

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

今年は、健康寿命の延伸と生活の質の向上などを目的とした「健康日本21(第2次)」が新たにスタートします。

また、特定健診・特定保健指導の第2期計画も始まります。

私どもも、公益財団法人としての強い使命感を持って、一人ひとりのニーズにあった健康づくり支援を続けてまいります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

予防医学事業の これまでとこれから

5
日本赤十字社
熊本健康管理センター名誉所長
小山和作



戦後の日本社会が大きな変遷を遂げる中で、寄生虫感染率も急速に低下して...

医学事業に移行するのか、その戦略が必要である。

立ちはだかる壁

国井長次郎さんが、まさか、と前号で述べた。

国井長次郎さんたちが、まさか、と前号で述べた。



武見太郎会長(右)と国井長次郎氏

さて、国井さんたちが、いよいよ予防医学を本格的に始めようとした矢先、これもまた、時日本医師会の...

国井さんには医師でないゆえ、自由な発想ができたし、行動力もあった。しかし、その壁も厚かったと言え...

職場健診でメタボリックシンドローム(メタボ)に該当し、今年も健康相談に呼ばれた両角さん。部署に入った途端「どうせ、やせ」...

しかし、メタボは症状が減らすように言われることが重要で、改善されれば、両角さんのように血圧、脂質の...

働くシニア！ 応援シリーズ⑦

健康づくり・健康増進を支援するページ

表 メタボリックシンドロームの診断基準

腹腔内脂肪の蓄積	
ウエスト周囲径	男性≧85cm 女性≧90cm (内臓脂肪面積 男女とも≧100cm ² に相当)
上記に加え以下のうち2項目以上	
高トリグリセライド血症	≧150mg/dL
低HDLコレステロール血症	<40mg/dL 男女とも
収縮期血圧	≧130mmHg かつ/または
拡張期血圧	≧85mmHg
空腹時高血糖	≧110mg/dL

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」より

PCDOの予防と治療

金子昌弘 1
本会呼吸器科部長



死亡原因として急激な増加が予測されるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)...

自覚症状やX線などでもCOPDを推定するほどではありませんが、最終的には呼吸機能検査で診断します。

両角さんには医師でないゆえ、自由な発想ができたし、行動力もあった。しかし、その壁も厚かったと言え...

両角さん(仮名)は、職務上、宴席や外食が多く、食生活は不規則です。腹囲が85cmを超えており、血圧と中性脂肪の値が基準値より少し高く、HDLコレステロール値が低い状態が続いているため、毎年、健康相談を受けています。

「スギヤン」や「チマ」の違い。この病変は文字通り、気管...



胸部の中央部分のCTでの横断面の画像。画面の上が胸側、下が背側。矢印で示した部分が肺气腫で破壊された肺泡。ヘチマの断面のように見えている。灰色の部分が残った正常の肺(本会症例)。

COPDの唯一の原因は喫煙です。自覚症状が出るようになってきたのは根本的な治療はできず、1日でも早く禁煙することが唯一の予防策です。

両角さんには医師でないゆえ、自由な発想ができたし、行動力もあった。しかし、その壁も厚かったと言え...

両角さん(仮名)は、職務上、宴席や外食が多く、食生活は不規則です。腹囲が85cmを超えており、血圧と中性脂肪の値が基準値より少し高く、HDLコレステロール値が低い状態が続いているため、毎年、健康相談を受けています。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」より

主菜・副菜が摂れる 簡単みそ汁

1. 汁椀に豆腐以外の材料を入れる
2. 1に熱湯120^{cc}、リットル程度を注ぎ、よくかき混ぜる
3. 2に小さじでくったく絹ごし豆腐を2~3回に分けて入れる



☆包丁を使わず簡単に主菜・副菜が摂れる
☆ワカメで生活習慣病改善に効果を発揮する水溶性食物繊維が摂れる
☆生姜でからだがかかか力に。薄味でもおいしい

メタボで 悪いが!?

両角さん 55歳、男性

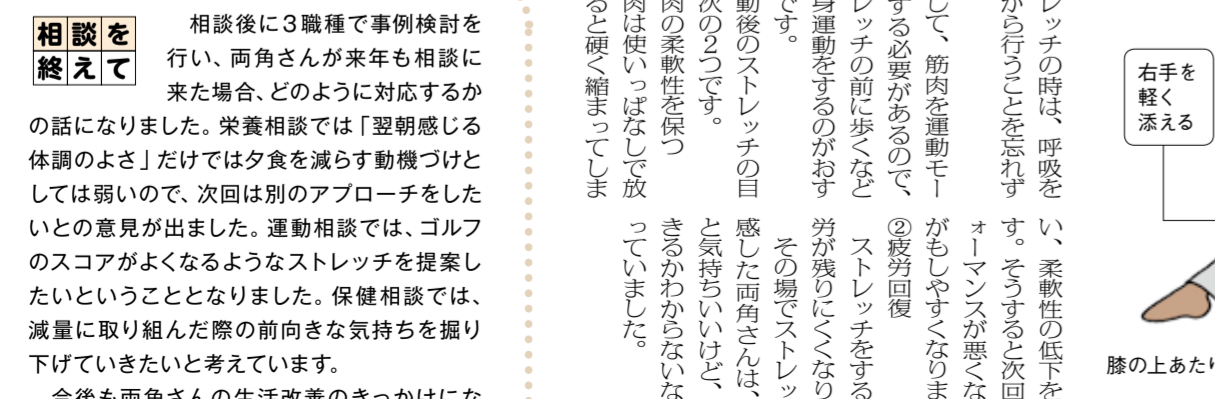


プロフィール
部長の両角さん(仮名)。職務上、宴席や外食が多く、食生活は不規則です。腹囲が85cmを超えており、血圧と中性脂肪の値が基準値より少し高く、HDLコレステロール値が低い状態が続いているため、毎年、健康相談を受けています。

職場健診でメタボリックシンドローム(メタボ)に該当し、今年も健康相談に呼ばれた両角さん。部署に入った途端「どうせ、やせ」...

しかし、メタボは症状が減らすように言われることが重要で、改善されれば、両角さんのように血圧、脂質の値が基準値より少し高い程度の場合には、薬を飲まなくても生活習慣の改善によって数値の改善が可能だと考えられます。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」より



膝の上あたりに右手を置き、腰を左足側へ移動。左手を離し、右上へ伸ばす

「Tokyo健康ウォーク 2012」が開催

急増する大腸がん死亡 検診受診の重要性訴える

1981年以来、がんは日...このうち大腸がんの死亡...本人の死因の1位となっ...者数は、20年で約2倍とな...厚生労働省の「有効性評価

ウォーキングを通じて大腸がん検診受診の大切さを呼びかける「Tokyo健康ウォーク2012」東京湾岸を歩いて楽しく知ろう、大腸がん検診の大切さ(主催・東京都、プレイブサークル運営委員会)が、去る11月11日に開催された。参加者は6時と12時のコースに分かれ、クイズラリーをしながら、ウォーキングを楽しんだ。その後、メイン会場の東京流通センターでは、大腸がんを学ぶトークショーや無料の大腸がん検診なども行われ、参加者は大腸がんに対する理解を深めていた。



平和の森公園をウォーキングする参加者



参加者が受診する大腸がん検診に本会も協力

がん制圧への願い込め リレー・フォー・ライフ



去る10月13日、14日の2日間、リレー・フォー・ライフ・ジャパン2012東京芝公園(主催・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2012東京芝公園実行委員会、日本対がん協会)が東京・港区の芝公園で開催された。リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かっている人が

ちが日頃の思いや体験を語り合い、リレー方式で歩き続けながら寄付を募るイベント。青空の下、24時間にわたるリレーウォークは、がんの体験者による「サバイバーストップ」でスタートした。参加したがん体験者は、メッセージフラッグを掲げ、多くの拍手や声援を受けながら東京タワーを盛り上げた。

に基づくがん検診ガイドライン)では、死亡減少効果を示す十分な証拠があるとして、便潜血検査による大腸がん検診を推奨している。便潜血検査は、便を取るだけで済む簡単な負担の少ない検査だが、わが国の大腸がん検診受診率は20%台と低迷している。大腸がんによる死亡者を減らすためには検診受診率の向上が必要だ。そこで、検診受診を促すさまざまな啓発活動が行われ、今回の健康ウォークもその一環として開催された。健康ウォークでは、コースを回りながら大腸がんについての問題に答えるクイズラリーが行われた。

その後、トークショーでは、大腸がんの体験者でもあるフリーアナウンサー原元美紀氏

の進行で、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの斎藤博部長がスポーツキャスターの杉山愛氏やサッカー解説者の小倉隆史氏と共に、クイズラリーの答え合わせをしながら、がんを早期に発見することや大腸がん検診受診の重要性を訴えた。また、40歳以上の参加者に対する無料大腸がん検診も行われた。本会は約730人の便潜血検査を行い、啓発活動に協力した。

この他、会場には、健康日本21(第2次)で1次予防や重症化予防の対策を推進することになったCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する知識の普及啓発のためのブースも設けられた。本会は、COPDを検査する肺機能検査体験にも協力。約80人に検査を実施した。

お知らせ

第237回学校保健セミナー

思春期特発性側彎症の発症要因は何か

2月12日(火) 14時16時
東京・新宿区ランドヒル市ヶ谷

第237回学校保健セミナー
2月12日(火) 14時から16時まで、新宿区「グランドリル市ヶ谷」で開かれる。

「思春期特発性側彎症の発症要因は何か」をテーマに、慶應義塾大学医学部の渡邊航太講師が講演する。
入場無料。定員200人(当日先着順)。問い合わせは本会学校保健部(電話03-3269-1131)まで。

第248回ヘルスケア研修会
現在の職場におけるうつ病対応

3月27日(水) 14時16時
東京・千代田区「星陵会館」

第248回ヘルスケア研修会が3月27日(水)14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。
「現在の職場におけるうつ病対応」心が折れない部下の育て方」をテーマに、筑波大学医学医療系の笹原信一朗講師が講演する。
司会は日赤医療センター健康管理科の折津政江部長。
参加費2千円。

第19回日本産婦人科乳癌学会
市民公開講座

3月10日(日) 8時50分
東京・板橋区「帝京大学」

第19回日本産婦人科乳癌学会が3月10日(日)8時50分から16時10分まで、東京・板橋区の「帝京大学本部棟臨床大講堂」で開かれる。
「新たな乳がん検診に向けて」をメインテーマに、さまざまな講演や発表が行われる。
参加の事前申し込みは、stake@med.teikyo-u.ac.jp
竹下茂樹まで(2月8日(金)17時まで)。

不整脈とは？

不整脈とは、一定のリズムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

不整脈の原因としては、心臓の構造やリズムの異常、ホルモンの異常、薬物の影響、ストレス、疲労、脱水、貧血、甲状腺機能亢進症、糖尿病、腎臓病、肺病、睡眠不足、喫煙、アルコール摂取、カフェイン摂取、興奮剤の使用などが挙げられます。

不整脈は、一定のリズムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

予防医学 相談室より

5

心電図所見で「上室(性)期外収縮って何ですか」と聞かれます。

これは簡単に言うと不整脈のことです。他には、心室(性)期外収縮や洞性徐脈、心房細動などの所見も、大きく分けると不整脈を指します。

不整脈とは、一定のリズムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

ムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

不整脈の原因としては、心臓の構造やリズムの異常、ホルモンの異常、薬物の影響、ストレス、疲労、脱水、貧血、甲状腺機能亢進症、糖尿病、腎臓病、肺病、睡眠不足、喫煙、アルコール摂取、カフェイン摂取、興奮剤の使用などが挙げられます。

不整脈とは、一定のリズムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

不整脈とは、一定のリズムで起るはずの脈拍が乱れている状態を言います。因こなることが多いため、注意が必要です。

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：江緒良晴 三輪祐一

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
(公財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)

送付先の変更・中止について

送付先の住所変更・購読中止の場合には、変更内容を明記の上、本会広報室までお知らせください。

Eメール
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp
FAX 03-3269-7562

お電話 (03-3269-1131) でも承っております。

個人情報の取扱いについて

日頃より、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。その上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。