

わたしたちは、予防医学を通じて人々の「生涯健康」「健康寿命の延伸」をめざし、健康と福祉の向上に努めることにより、社会に貢献してまいります。

# よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

(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) ● 学校における健康診断めぐって  
日本子ども家庭総合研究所 衛藤隆所長に聞く
- (2・3面(見開き))
  - 連載 現代日本におけるウイメンズヘルスの課題 第3回
  - 連載 大腸がん検診の今 (下)
  - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
健康相談ビフォー・アフター 第9回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士からのアドバイス
- (4面) ● 第一健診センター、女性検診センターを拡充・新装—本会  
● 健康診断のレベルアップ目指し  
ドクター、ナースミーティングを開催—本会  
● 連載 予防医学相談室より 第9回  
● 第48回 予防医学技術研究会議

子どもたちの健康やかな成長を願って、1958(昭和33)年5月にスタートした学校における健康診断。子どもたちを取り巻く環境や健康課題の変遷に応じて、その内容の見直しが行われてきた。近年、少子化をはじめとする社会環境や子どもたちの生活習慣の変化に伴って、新たな健康課題が生じていることから、文部科学省では2012年に、専門家による「今後の健康診断の在り方等に関する検討会」(検討会)を設置。検討会では、最新の知見を基にさまざまな議論を重ね、昨年12月に「今後の健康診断の在り方等に関する意見」を取りまとめた。今月は、検討会の座長を務められた恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所の衛藤隆所長にお話を伺った。



## 今ある資源を最大限活用し、時代のニーズに応じた健康支援を

# 学校における健康診断めぐって 日本子ども家庭総合研究所 衛藤隆 所長に聞く

—まず、学校における健康診断が注目しているものについて、その成り立ちも含めてお聞かせください。

**衛藤所長** 子どもたちが学校で教育を受けて育っていくための基盤である健康状態を把握し、必要に応じて調整するためのきつかけづくりとなるのが健康診断です。

近代の学校教育制度は、1872(明治5)年の学制制度によって始まりましたが、既にそこには伝染病対策が組み込まれていました。1945(昭和20)年の終戦後も、日本が発展途上にあるうちは、伝染病や栄養不良への対策を主眼に衛生教育や身体検査が行われていました。

現在のよう形の健康診断は、58年の学校保健法の制定で開始されました。その後、時代と共に子どもたちの健康をめぐる課題は変わるので、健康診断の内容もその時々を踏まえて適宜見直しが行われています。今回の検討会もその一環として設置されました。

—検討会では、どのようなことが議論されたのでしょうか。

**衛藤所長** 総論としては、学校における健康診断の目的や役割、実施体制、関係者の連携と事後措置、健康に関する情報の活用といったことが再確認されました。

各論では、特に見直しが求められている項目として、①座高②寄生虫卵③運動器に関する検診④血液検査⑤の4つが取り上げられました。

座高については、個人の健康評価には必ずしも結びつかないことや、成長を評価するために身長と体重による成長曲線をさらに活用していくべきだろうということ、「省略可能」とされました。

また、かつて寄生虫は大きな健康問題でしたが、衛生状態が改善している現代では毎年行う検査からは寄生虫卵を省略してもよいだろうというところになりました。もちろん、手洗いや清潔の保持といった保健指導は今後も徹底する必要がありますし、陽性者が多い地域では引き続き検査を実施すべきでしょう。

さらに、近年子どもの運動不足が問題となる一方で、部活動などでの過剰な運動による問題も増えています。そこで、骨や関節、筋肉といった運動器に関しては保健調査票などを活用し、家庭での観察を踏まえ、必要に応じて学校医や専門医の診察につなげるなどの対応が適当だろうということになりました。

血液検査は、生活習慣病や貧血の発見のために有用ですが、現実的には全国の学校で一律に行うことは困難です。生活習慣病予防のためには、子どもたち全員に健康教育を実施することが必要と考えられます。

この他、眼、耳鼻咽喉、歯と口腔の領域についても、課題が整理されました。

このうち色覚検査については、健康診断の必須項目から削除されて約10年経ち、自身の色覚の特性を知らないままにしている子どもが増えています。一方で色覚による就業規制のある職業もあることから、子どもが自身の色覚について知る機会が全くない状態ではないのか、という問題が提起されました。今後は色覚検査を適切に実施できるように体制の整備が求められます。

—学校における健康づくりは今後求められることについてお聞かせください。

**衛藤所長** 子どもたちの健康を管理し、健康を維持するために健康診断や健康教育を続けることは大きな意味を持ちます。これは今後も継続していく必要があります。ただ、健康診断の内容に関する必要があり、健康診断の内容についてはもう少し頻繁に見直しをした方がよいかもしれません。また、例えば、特別な支援を必要とする子どもたちが適切に健康診断を受診できるような工夫など、よりきめ細かな対応を考えていく必要もあるでしょう。

さらに、学校における健康づくりが衛生教育からスタートしたという歴史的な背景もあって、現在の健康教育は公衆衛生的なことが多いようです。今後は「がんにならないためにはどうしたらいいか」といった、個人の生活に役立つような予防の観点の充実も求められるでしょう。

—子どもたちの健康づくりを携わる人たちのメッセージをお願いします。

**衛藤所長** 急性感染症からがんの予防まで、人々が暮らす中で必要となる健康に関する知識は非常に増えています。限られた学校教育の中だけでは十分に消化しきれないこともあると思いますので、さまざまな場面で情報を発信していかなければならないでしょう。学校のみならず、地域や職場などでも健康教育に従事する人は、そのことを意識し、あきらめずに情報発信していただきたいと思っています。

その上で、学校においては健康診断やその事後指導、学校医による相談といった、今ある資源を最大限活用していただきたいです。

例えば、学級活動やホームルーム、特別活動などの時間は、学校の裁量で健康教育を行うことが可能です。そうした学校の裁量でできる部分を、ぜひ活用して欲しいと思います。

—ありがとうございました。

—まず、学校における健康診断が注目しているものについて、その成り立ちも含めてお聞かせください。

**衛藤所長** 子どもたちが学校で教育を受けて育っていくための基盤である健康状態を把握し、必要に応じて調整するためのきつかけづくりとなるのが健康診断です。

近代の学校教育制度は、1872(明治5)年の学制制度によって始まりましたが、既にそこには伝染病対策が組み込まれていました。1945(昭和20)年の終戦後も、日本が発展途上にあるうちは、伝染病や栄養不良への対策を主眼に衛生教育や身体検査が行われていました。

現在のよう形の健康診断は、58年の学校保健法の制定で開始されました。その後、時代と共に子どもたちの健康をめぐる課題は変わるので、健康診断の内容もその時々を踏まえて適宜見直しが行われています。今回の検討会もその一環として設置されました。

—検討会では、どのようなことが議論されたのでしょうか。

**衛藤所長** 総論としては、学校における健康診断の目的や役割、実施体制、関係者の連携と事後措置、健康に関する情報の活用といったことが再確認されました。

各論では、特に見直しが求められている項目として、①座高②寄生虫卵③運動器に関する検診④血液検査⑤の4つが取り上げられました。

座高については、個人の健康評価には必ずしも結びつかないことや、成長を評価するために身長と体重による成長曲線をさらに活用していくべきだろうということ、「省略可能」とされました。

また、かつて寄生虫は大きな健康問題でしたが、衛生状態が改善している現代では毎年行う検査からは寄生虫卵を省略してもよいだろうというところになりました。もちろん、手洗いや清潔の保持といった保健指導は今後も徹底する必要がありますし、陽性者が多い地域では引き続き検査を実施すべきでしょう。

さらに、近年子どもの運動不足が問題となる一方で、部活動などでの過剰な運動による問題も増えています。そこで、骨や関節、筋肉といった運動器に関しては保健調査票などを活用し、家庭での観察を踏まえ、必要に応じて学校医や専門医の診察につなげるなどの対応が適当だろうということになりました。

血液検査は、生活習慣病や貧血の発見のために有用ですが、現実的には全国の学校で一律に行うことは困難です。生活習慣病予防のためには、子どもたち全員に健康教育を実施することが必要と考えられます。

この他、眼、耳鼻咽喉、歯と口腔の領域についても、課題が整理されました。

このうち色覚検査については、健康診断の必須項目から削除されて約10年経ち、自身の色覚の特性を知らないままにしている子どもが増えています。一方で色覚による就業規制のある職業もあることから、子どもが自身の色覚について知る機会が全くない状態ではないのか、という問題が提起されました。今後は色覚検査を適切に実施できるように体制の整備が求められます。

—学校における健康づくりは今後求められることについてお聞かせください。

**衛藤所長** 子どもたちの健康を管理し、健康を維持するために健康診断や健康教育を続けることは大きな意味を持ちます。これは今後も継続していく必要があります。ただ、健康診断の内容に関する必要があり、健康診断の内容についてはもう少し頻繁に見直しをした方がよいかもしれません。また、例えば、特別な支援を必要とする子どもたちが適切に健康診断を受診できるような工夫など、よりきめ細かな対応を考えていく必要もあるでしょう。

さらに、学校における健康づくりが衛生教育からスタートしたという歴史的な背景もあって、現在の健康教育は公衆衛生的なことが多いようです。今後は「がんにならないためにはどうしたらいいか」といった、個人の生活に役立つような予防の観点の充実も求められるでしょう。

—子どもたちの健康づくりを携わる人たちのメッセージをお願いします。

**衛藤所長** 急性感染症からがんの予防まで、人々が暮らす中で必要となる健康に関する知識は非常に増えています。限られた学校教育の中だけでは十分に消化しきれないこともあると思いますので、さまざまな場面で情報を発信していかなければならないでしょう。学校のみならず、地域や職場などでも健康教育に従事する人は、そのことを意識し、あきらめずに情報発信していただきたいと思っています。

その上で、学校においては健康診断やその事後指導、学校医による相談といった、今ある資源を最大限活用していただきたいです。

例えば、学級活動やホームルーム、特別活動などの時間は、学校の裁量で健康教育を行うことが可能です。そうした学校の裁量でできる部分を、ぜひ活用して欲しいと思います。

—ありがとうございました。

—ありがとうございました。

## 個人情報取扱について

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。

## 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: 江崎良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)  
健康相談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

## 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。

# 現代日本における ウイメンズヘルスの 課題

百枝幹雄

聖路加国際病院 副院長  
女性総合診療部長

2011年の人口動態統計では、わが国の初産の平均年齢が30.1歳と初めて30歳を超えました。前回、子宮内膜症の発症リスクに懸念がもたれていることをお話ししましたが、高年齢出産の問題はそれだけでは留まらず、実に多くのリスクが発生します。

第1に、女性の年齢が高くなるほど、不妊のリスクが高くなります。これは、卵巣機能が低下しているため、卵子の数が減り、質も悪くなるからです。また、高齢出産は、胎児の染色体異常や流産のリスクが高くなります。

第2に、女性の年齢が高くなるほど、妊娠中の合併症のリスクが高くなります。例えば、高血圧や糖尿病、前置胎盤、低酸素血症などです。

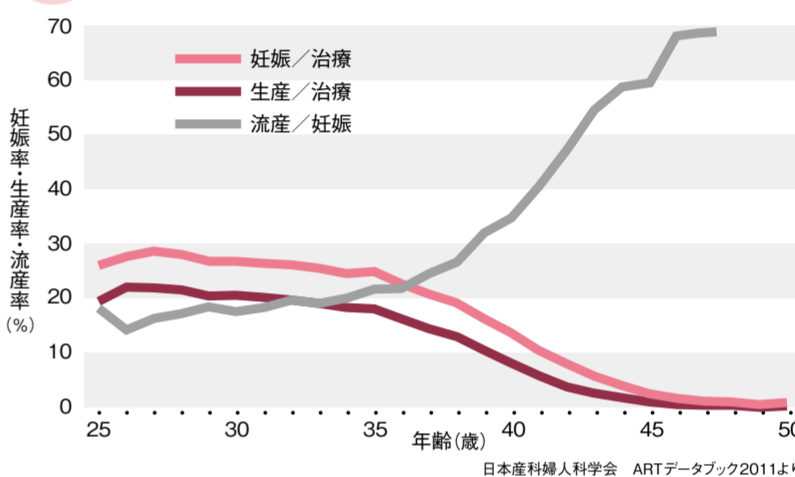
第3に、高齢出産は、産後の回復が遅くなる傾向があります。これは、体の回復力が低下しているためです。

これらの問題は最近マスコミでも取り上げられています。ご存じの方も多いと思いますが、その理由を正確に答えられる方は少ないでしょう。そこで、今回は、高齢出産の問題について、もう少し詳しく説明したいと思います。

第4に、30歳以上では子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症などの頻度が高くなります。不妊の原因となるだけでなく、何とか妊娠しても流産率発症率が高くなります。

第5に、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの妊娠合併症の発症率が高くなります。これは妊娠中に発生する病気で、高血圧や糖尿病などの生活習慣病とは別の病機を有していますが、生活習慣病と発症しは違い、胎生期に発生し、母体や胎児に悪影響を及ぼす可能性があります。

図 生殖補助技術(ART)による妊娠率・生産率・流産率2011



## 高年妊娠のリスクを伝えよう

高年妊娠のリスクは、あがりまます。1つは年齢と共に力学的に不安定な状態を起す原因が上りまます。

第7に、育児が大変になります。これは、高齢出産は、育児が大変になります。これは、高齢出産は、育児が大変になります。これは、高齢出産は、育児が大変になります。

高年妊娠のリスクは、あがりまます。1つは年齢と共に力学的に不安定な状態を起す原因が上りまます。

第7に、育児が大変になります。これは、高齢出産は、育児が大変になります。これは、高齢出産は、育児が大変になります。

# 大腸がん 検診の今

監修 小野良樹  
本会健康支援センター長

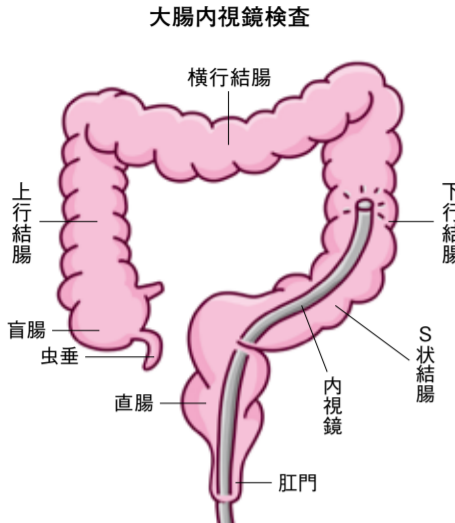
大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。

大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。



小野良樹 監修

大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。大腸がん検診で便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われる検査である。

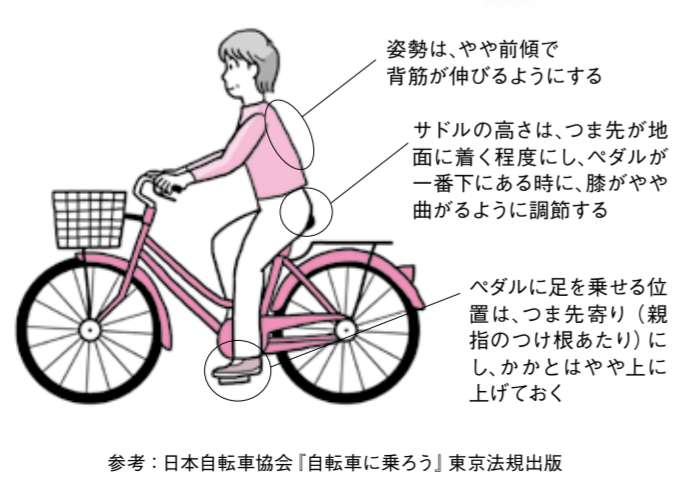


大腸内視鏡検査の概要と種類について説明する。

食事	献立	塩分
朝食	ごはん(1杯)、納豆、お浸し(各1小鉢)	1.5g
昼食	ブリの照り焼き定食・漬物、味噌汁、胡麻和えつき(1人前)	4.9g
夕食	煮込みハンバーグ(1人前)、ごはん、味噌汁、野菜煮物(中皿1杯)	4.8g
1日の塩分合計		11.2g

食事面での悩みが解決できた藤堂さん。忙しい生活の中に効率のよい運動も取り入れて、バランスよく生活習慣の改善にチャレンジして欲しいと思います。

3人に1人が高齢者となるこれからの時代、介護する人が倒れないよう、サポートすることも求められます。全力投球の藤堂さんが元気でいられるよう、私たちが応援しています。(加藤)



参考：日本自転車協会「自転車に乗ろう」東京法規出版

## 健康づくり・健康増進を支援するページ 健康相談 ビフォー・アフター

忙しい中でもできる 高血圧対策の工夫

藤堂さん 58歳 女性

プロフィール 事務職として働く藤堂さんは正常高値の血圧で健診後相談に来ました。健診結果では、BMIが24で、前回より改善しましたが、血圧が前回よりも上昇していますが、昨年からは義父の介護が始まり、生活面での変化もあったようです。

前回のあらし 2年前の健診結果では、肥満(BMI 25)と正常高値血圧が指摘されたため、相談対象となりました。肥満の解消と血圧値の改善に向けて、保健相談では「血圧と体重の測定を行う」、栄養相談では「毎日食べていた夕食後のスイーツを週3回までにする」、運動相談では「自転車運動を徒歩に変える」という目標を立てていました。

前回立てた目標「自転車運動を徒歩に変える」の実行状況を聞くと、2年前の健診から1年ほど歩行が楽になったと、体重も減ったと報告がありました。

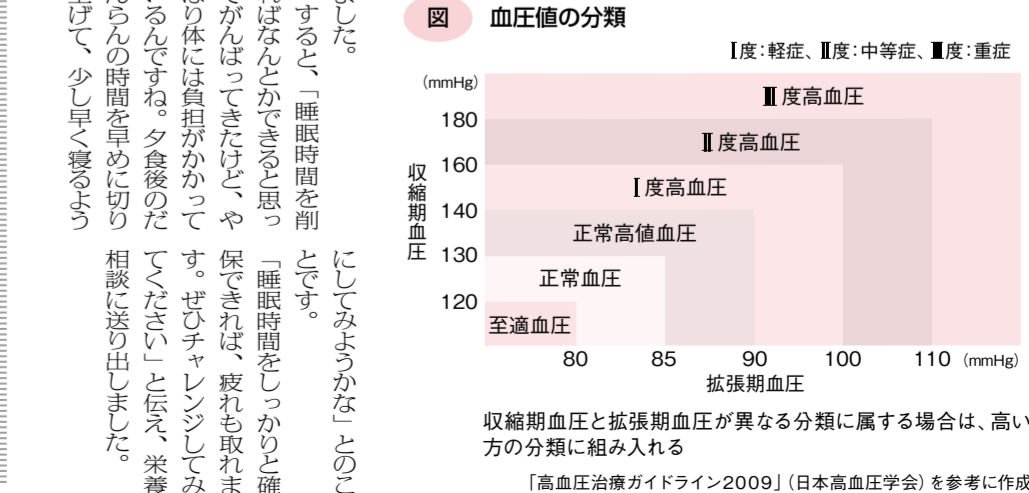
さらに、自転車を乗る際の姿勢やペダルの位置についてもアドバイスを行いました。

「血圧を下げるには、やはり歩くしかないのしょうか」と藤堂さん。そこで、踏むために強い力が歩行以外で血圧を下げる、体重を維持する方法として、自転車の乗り方について説明しました。

また、足のかかとや土踏まずの位置についてもアドバイスを行いました。

「仕事・家事・介護の両立が難しい中、がんばっておらなくて体重は自然と減って来たんです。やれば血圧も下がると思っていたんですけど」と話します。

藤堂さんのように、体重が減ると血圧が高くなります。これは、体重が増えることで、血圧も上がる傾向があります。



収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高い方の分類に組み入れる [高血圧治療ガイドライン2009] (日本高血圧学会) を参考に作成

# 健康診断のレベルアップ目指し

## ドクター、ナースミーティングを開催 本会



本会では毎年、健康診断に従事している医師や看護師と関連スタッフによるミーティングを開催し、現場で起こるさまざまな問題を話し合い、共通理解を深め、健診のサービスや精度の向上を図るよう努めている。

3月1日に行われたドクターミーティングには、地域や職域の健診を担当する医師、本会のスタッフなど約50人が出席した(写真)。

2014年度の事業概要や健診を取り巻く状況の報告が行われた他、健診で血圧が極端に高かったり、心電図の異常所見がみられた場合など

ため、女性専用の健診スペースである。従来は「グリーンルーム」と呼んでいたがこの機会に、よりわかりやすい名称に変更した。

受診者の利便性と快適性を最優先し、待ち合い室や更衣室のスペースを広げると共に、検査間の動線がスムーズになるよう配慮した。

本会の北川照男理事長は、「第一健診センターと女性健診センターは改修を終え、より快適に受診していただけるようになりまし。人間ドック室や保健会館クリニックのスペースなども、来年1月に竣工の予定です。それまで皆様にご不便をおかけしますが、引き続きご協力をお願いしたい」と語る。

今回拡充・新装した第一健診センターは、主に職場で健診スペースである。

また女性健診センターは、子宮がん検診と乳がん検診の



# 本会 第一健診センターを拡充・新装 女性健診センター

## 受診者の利便性を最優先に より快適な雰囲気へ一新

第48回予防医学技術研究会議(主催・予防医学事業中央会、愛媛県総合保健協会)が2月27日、28日の両日、愛媛・松山市で開催された。

同研究会議は、検査・健診技術に関する研究成果の発表とその検討を通して、技術の向上や情報交換などを目的に開催されるもので、予防医学事業中央会傘下の全国の支部から、医師や検査技師、保健師、管理栄養士など約250人が参加した。

今回の研究会議では、「新たな予防医学技術の向上を目指して」をテーマに、がん検診、循環器健診、生活習慣病検査、超音波検査、学校健康診、細胞診、代謝異常検査、マンモグラフィ、保健指導など16のセッションの他、ミニシンポジウム「特定保健指導の効果」超音波検査のピットホール対策やフォーラム「ディスカッション」よりよい健診を目指して」などが企画され、82題の研究発表が行われた。

本会からは、細胞検査士が「子宮頸がん検診における採取器具変更における現状について」、管理栄養士が「人間ドックの弁当を使った食の情報提供の試みに関するアンケート調査」など、5人が研究発表を行った。

その一行が2月3日、本会を訪れ、新生児スクリーニング事業の視察を行った。

### 9 予防医学相談室より

#### 頸動脈エコー／血圧脈波

今回は、動脈硬化を早期発見するための頸動脈エコーと血圧脈波検査について紹介し、これらの検査は、悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロール値が高いなどの脂質異常症、肥満や高血圧、

高血糖などメタボリックシンドローム(メタボ)が心配という人や、喫煙しているといった動脈硬化のリスクが高い人にお勧めの検査です。

頸動脈エコーは、超音波で頸動脈の壁の厚さや血管の狭窄の有無などをチェックして、動脈硬化の程度を調べます。

一方、血圧脈波検査は、心臓の拍動と四肢の血圧を測定して動脈の硬さの度合いを受けて、自身の動脈硬化の状態を自動的に測定する検査です。

これらの検査を定期的に受けて、自身の動脈硬化の状態を定期的に測定し、生活習慣の改善を促すことができます。

動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を招く原因となります。検査で異常を指摘されたら放置せず、生活習慣を改善し、予防につなげましょう。

脂質異常症やメタボなどは、自覚症状がほとんどなく、生活習慣の改善を促すためには、生活習慣の改善を促す必要があります。

状態を目に見える形で認識し、生活習慣を改善する動機

## 新たな予防医学技術の向上をテーマに 第48回 予防医学技術研究会議

人が参加した。

今回の研究会議では、「新たな予防医学技術の向上を目指して」をテーマに、がん検診、循環器健診、生活習慣病検査、超音波検査、学校健康診、細胞診、代謝異常検査、マンモグラフィ、保健指導など16のセッションの他、ミニシンポジウム「特定保健指導の効果」超音波検査のピットホール対策やフォーラム「ディスカッション」よりよい健診を目指して」などが企画され、82題の研究発表が行われた。

本会からは、細胞検査士が「子宮頸がん検診における採取器具変更における現状について」、管理栄養士が「人間ドックの弁当を使った食の情報提供の試みに関するアンケート調査」など、5人が研究発表を行った。

## 人・往来

●JICA平成25年度海外技術研修受入事業の研修員が本会を視察

JICA(国際協力機構)では、国づくりの担い手となる開発途上国の人材を研修員として受け入れ、技術や知識の習得、システムの構築などをバックアップする「研修員受入事業」を行っている。

このうち、平成25年度海外技術研修受入事業では、「モロッコ新生児マススクリーニングシステム普及支援プログラム」の研修員12人を受け入れた。

その一行が2月3日、本会を訪れ、新生児スクリーニング事業の視察を行った。

## お知らせ

第255回ヘルスケア研修会  
5月28日(水) 14:16時  
東京・千代田区「星陵会館」

第255回ヘルスケア研修会が5月28日(水) 14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開催される。

「職場におけるアレルギー性皮膚疾患への対応」ストレスの関与も含めて」をテーマに、東京慈恵会医科大学の上出良一教授が講演する。司会者は、日赤医療センター健康管理科顧問の折津政江医師。

参加費2000円。定員先着400人。

## 血圧脈波検査装置

**VaSera™**  
VS-3000シリーズ  
医療機器認証番号: 224ADBZX00086000

## 血管機能検査の新時代

**FUKUDA DENSHI**  
〒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  
●医療機器専門メーカー **フクダ電子株式会社**

## CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

●動脈の硬さの評価  
CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

## ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

●末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定  
ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

**NEW**