

あなたの健康づくりを全力サポート!

# よぼう医学

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

2022 SPRING  
**春号**  
No.16  
*The News of Health Service*

よぼう医学

No. 16

2022 SPRING  
**春号**

2022年4月15日発行

通巻第544号

発行人 久布白兼行  
編集 広報室

発行所

東京都新宿区市谷砂土原町1-2  
Tel 03-3269-1121



【特集】  
**働く女性の健康支援**

月経関連トラブルを中心に

## 公益財団法人 東京都予防医学協会の 人間ドックで体と向き合う 時間をつくりませんか



**1** マルチスライスCTで  
高品質の健康チェック

人間ドック

# 5つの 特色



**2** 特定保健指導の  
初回面接が可能

スマートミール認証を取得しました



**3** 大腸内視鏡検査など  
アフターフォローも充実



**4** ワンフロアアスミーズな  
検診を実現



**5** 管理栄養士考案の  
お弁当ランチをご提供

健康的な毎日を送れるよう、精度の高い検査と心をこめたサービスで、  
皆様の健康づくりをサポートいたします。

ご予約電話 ☎ **0120-128-177**  
携帯電話からは ☎ **03-3269-2190**

(受付時間/月～金 9:00～17:00)

東京 予防医学 🔍 検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。  
健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。  
お支払いには各種クレジットカードをご利用いただけます。



### 特集

## 04 働く女性の健康支援 月経関連トラブルを中心に

小川真里子 東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

### 10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために 閉塞性睡眠時無呼吸 その①

小曾根基裕 久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授

### 12 ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる? 矯正時のむし歯リスクと予防 「5フィンガー法」を含めて

西 真紀子 歯科医師

### 14 保健会館クリニックの医師がお答えします! 下部内視鏡検査

川崎成郎 東京都予防医学協会 消化器診断部長

### 17 [管理栄養士コラム] 運動を楽しく続けるための「食」サポート 不腸(不調)を改善しよう

### 19 おすすめの一冊 産業保健師の活動Q&A編集委員会 『産業保健師の活動Q&A』

小山和作 日本赤十字社熊本健康管理センター 名誉所長

### 11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる 感染予防、重症化予防のために 「少しの後押し」を

爾見まさ子 東京都港区みなと保健所保健予防課  
新型コロナウイルスワクチン接種担当看護師

### 13 女性が抱える健康問題とその予防 月経前症候群(PMS)を 改善するには

北村邦夫 日本家族計画協会 会長

### 16 [保健師コラム] 健康づくりを応援したい! ペットと癒しの関係

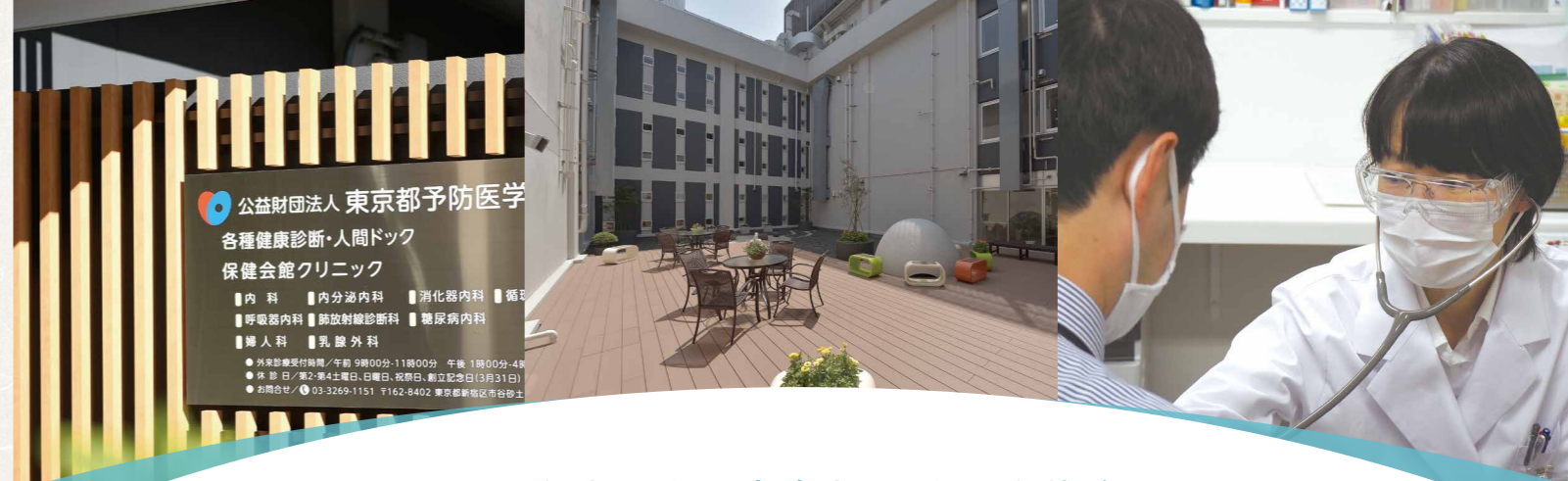
### 18 [健康運動指導士コラム] 筋肉の働きと運動 からだの安定作り出す! 中殿筋

### 20 こんにちは! 健康支援センターです!

## CONTENTS

23 本会の活動から

25 Information



公益財団法人東京都予防医学協会

# 保健会館クリニック

## ADDRESS

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/>



## ACCESS

- ▶ JR総武中央線「市ヶ谷」駅より徒歩5分
- ▶ 東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷」駅5・6出口より徒歩2分
- ▶ 都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分

## 診療時間

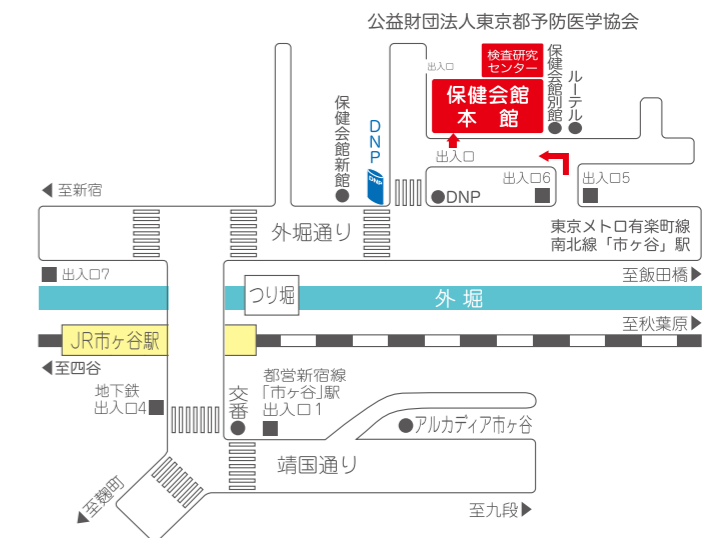
 (完全予約制)

月曜日～金曜日……9:00～16:30

第1・3・5土曜日……9:00～11:30

※初診の受付 午前……9:00～11:00

午後……13:00～16:00



## 診療科目

内科	内分泌科	消化器内科	循環器内科	呼吸器内科
肺放射線診断科	糖尿病内科	婦人科	乳腺外科	

※診療スケジュール等を変更する場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。



図1 女性のライフサイクルと注意すべき疾患



女性ホルモンにはエストロゲンと黄体ホルモンがあり、おおむね28日の周期で変動しています。これを性周期と呼びます。排卵期に卵巣からエストロゲンの一種であるエストラジオールが分泌され、それにより子宮内膜が増殖します。卵胞が膨らんだのちに排卵すると、今度はその卵胞は黄体となり、内因性の黄体ホルモンであるプロゲステロンを分泌します。妊娠が成立しなければ黄体は退縮して白体となり、卵巣からのエストラジオールとプロゲステロンの分泌が減少することで、妊娠に向けて増殖した子宮内膜が剥がれ排出されます。これが月経です。

女性ホルモンにはエストロゲンと黄体ホルモンがあり、おおむね28日の周期で変動しています。これを性周期と呼びます。排卵期に卵巣からエストロゲンの一種であるエストラジオールが分泌され、それにより子宮内膜が増殖します。卵胞が膨らんだのちに排卵すると、今度はその卵胞は黄体となり、内因性の黄体ホルモンであるプロゲステロンを分泌します。妊娠が成立しなければ黄体は退縮して白体となり、卵巣からのエストラジオールとプロゲステロンの分泌が減少することで、妊娠に向けて増殖した子宮内膜が剥がれ排出されます。これが月経です。

2018年に経済産業省がまとめた、女性従業員が抱える健康問題と仕事への影響についての報告では、女性従業員の約6割が女性特有の健康課題などにより職場で困った経験をしたと回答しており、その多くは月経痛やPMSによるものであったとされています。月経困難症を来す代表疾患である子宮内膜症は、子宮内膜症と職業人生活における各種パラメーターの関連についての報告によると、「希望の職業で働いているか」の問いに対し、「いいえ」または「部分的に」と答える傾向が、子宮内膜症患者では子宮内膜症のない女性

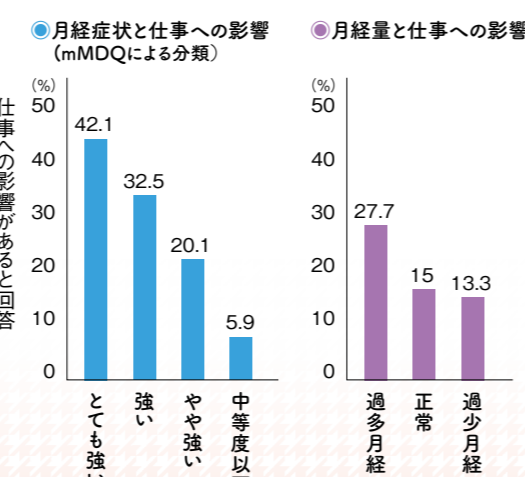
と比較し高く、健康上の理由からキャリア決定が制限される程度についても、「強い」または「いくらか」と答える傾向が高くなっていたといい、キャリア選択への影響がうかがわれます。

また、同じく2018年に日本医療政策機構が、働く女性2000人を対象に行った調査では、PMSや月経随伴症状によって、仕事の出来が元気な時の半分以下になると回答した人が約半数もいたといえます。

Tanakaらが2013年に報告した日本人女性を対象とした検討では、74%の女性が月経症状を感じており、50%が月経痛を、19%が過多月経を訴えていました。それぞれの月経症状が仕事へ及ぼす影響として、図2に示すように月経症状が強いほど、また月経量が多いほど仕事へ影響していると回答していました。Tanakaらはその論文の中で、月経に関連する労働生産性の低下による年間推定経済損失は6830億円にも及ぶと試算しています。一方、先の日本医療政策機構の調査において、月経に関する症状への対処として「何もしていない」人が約45%と最も多く、産婦人科を受診したと回答した女性においても、症状が

最近、月経が何かと話題のようです。メディアではさまざまな月経特集が生まれ、タレントさんたちが自らの月経体験を動画サイトなどで語るのを目にするのも珍しくなくなりました。コロナ禍では「生理の貧困」として、生活が困窮し生理用品を購入できない女性たちを救うべく、自治体などが無料配布を行ったニュースも流れました。いずれもほんの10年前には予想もできなかった状況です。それらを踏まえて今回からは、女性なら誰もが体験する「面倒だけど、ないと心配にもなる」月経について、そのトラブルが仕事に与える影響や現在産婦人科で行われている治療、自分でできる予防法などについてお話しします。

図2 月経痛、月経量の仕事への影響



Erika Tanaka et al. J Med Econ 16(11),1255-1266(2013)

出てから受診まで4カ月以上かかっていた人が半数以上でした。以上のことから、月経に関連する症状は多くの女性にみられ、仕事に明確に影響しているにもかかわらず、治療に至っていない女性は少ない、ということが読み取れます。

月経関連のトラブルとその概要

とはいえ月経に関する悩みがあったとしても、どこからが産婦人科を受診するレベルなのかかわからず躊躇することも多いでしょう。

表1 (P6)に月経周期や経血量、月経に伴う症状に関する

[特集]

# 働く女性の健康支援

## 月経関連トラブルを中心に

労働人口に占める女性の割合が4割を超え、その活躍が期待される中、健康経営の観点からも女性従業員に対する健康支援が重要な課題となっています。

働く女性の健康は、国連が掲げる持続可能な開発目標(SDGs)の3つの目標「すべての人に健康と福祉を」「ジェンダー平等を実現しよう」「働きがいも経済成長も」の達成にもつながります。

そこで今号では、働く女性の多くが悩み、また労働への影響の大きい月経関連のトラブルについて、東京歯科大学市川総合病院の小川真里子先生に解説していただきます。



東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授

### 小川 真里子

おがわ まりこ  
1995年福島県立医科大学卒業、慶應義塾大学産婦人科入局。2007年東京歯科大学市川総合病院産婦人科助教、2015年より現職。日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、日本女性心身医学会認定医。

はじめに

最近、月経が何かと話題のようです。メディアではさまざまな月経特集が生まれ、タレントさんたちが自らの月経体験を動画サイトなどで語るのを目にするのも珍しくなくなりました。コロナ禍では「生理の貧困」として、生活が困窮し生理用品を購入できない女性たちを救うべく、自治体などが無料配布を行ったニュースも流れました。いずれもほんの10年前には予想もできなかった状況です。それらを踏まえて今回からは、女性なら誰もが体験する「面倒だけど、ないと心配にもなる」月経について、そのトラブルが仕事に与える影響や現在産婦人科で行われている治療、自分でできる予防法などについてお話しします。

女性のライフサイクルと健康課題

女性のライフサイクルは、図1のように小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期に分けられ、それぞれの時期によって罹りやすい疾患が変わってきます。そのうち思春期から更年期までは、女性は常に女性ホルモンの影響を大きく受けています。

表3 PMS、PMDD、PMEの違い

<b>PMS (月経前症候群)</b> 月経前に周期的に起こる精神的あるいは身体的症状は月経発来とともにほぼ消失する
<b>PMDD (月経前不快気分障害)</b> PMSの重症型、精神症状が主体 やはり症状は月経発来とともにほぼ消失する
<b>PME (premenstrual exacerbation: 既存疾患の月経前増悪)</b> 精神疾患または身体疾患の月経前増悪 月経発来後、症状は軽快するが残存する

手術によって取り除くのは難しく、根本的な治療は子宮全摘になります。

**3 子宮筋腫**  
子宮筋層を構成する平滑筋に発生する良性の腫瘍です。小さなものまで含めると、生殖年齢の女性の20〜30%にみられるといわれています。発症部位によって粘膜下筋腫、筋層内筋腫、漿膜下筋腫に分けられます。漿膜下筋腫の多くは無症状ですが、粘膜下筋腫は小さなものでも過多月経の原因になります。また、こちらも部位によっては不妊症の原因になります。

**1 鎮痛薬** (非ステロイド系抗炎症薬: NSAIDs)  
月経困難症に対して最初に検討する治療です。単に痛みを取るだけでなく、月経困難症の原因物質であるプロスタグランジンの産生を抑え、子宮筋層のけいれん性の収縮を抑制するため、理にかなった治療法です。痛みが強くなる前から内服を開始し、月経2〜3日まで継続して内服する方法が有効ともいわれています。

**2 漢方薬**  
漢方では月経に関する諸症状の原因を瘀血と捉えており、この瘀血を取り除く駆瘀血剤が中心に使われます。中でも当归芍薬散、加味逍遥散および桂枝茯苓丸の婦人

**月経困難症や過多月経に対する治療**  
ここまで述べたように月経困難症はさまざまな原因で起きますが、治療としては、通常は原因となる器質的疾患がある場合は手術の必要性を検討し、そうでない場合は主に薬物療法を行います。治療法の一覧は表4 (P8) のようになりますが、薬物療法としては鎮痛薬、漢方薬とともにホルモン療法がよく用いられます。

科三大処方薬は、いずれも月経困難症に効果があるといわれています。他に温経湯など、月経困難症あるいは月経痛に適応を持つ漢方薬は多数あり、患者さんの状態により使い分けれます。

**3 OOC・LEP (低用量ピル)**  
OOC (経口避妊薬)・LEP (低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬) は、産婦人科で月経困難症の患者さんの治療によく使用されています。OOCは、もともと避妊を目的として製造された製剤ですが、副作用として優れた月経随伴症状緩和効果を持つことから、日本では月経困難症や子宮内膜症に伴う疼痛などの治療を目的として保険診療で用いる製剤が販売されています。

OOC・LEPはもともと21日実薬・7日休薬などのパッケージを用いて、休薬期間に月経様出血を起す「周期投与」が主体でした。しかし、この月経様出血には特にメリットがないことが明らかになってきており、最近ではできるだけ出血している日数を減らす「連続投与方法」が選択できるようになっています。図4 (P8) に現在日本で行われていない方法も含め、

みられる症状としてはイライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、乳房痛などがあるといわれています。

精神症状が主体で強いものは、精神疾患の診断基準であるDSM-5で定義されており、月経前不快気分障害 (PMDD) と呼ばれます。また、もともと罹患している疾患のさまざまな症状が月経前に増悪する、既存疾患の月経前増悪 (PME) というものもあります (表3)。

OOC・LEPのさまざまな投与方法を示します。日本国内の「OOC・LEPガイドライン2020年度版」でも、連続投与は周期投与よりも月経痛を有意に軽減することが示されており、他にも子宮内膜症の病巣縮小効果や再発予防効果、PMSに対する効果も連続投与が周期投与に勝ることが知られています。

OOC・LEPの最大の合併症は血栓症です。発症頻度は1万人あたり3〜9人と非常にまれですが、過剰に心配して禁忌でない女性が使用を避ける必要はありません。

図3 主な器質性月経困難症の原因疾患

疾患名	イメージ	概要
子宮内膜症		●子宮内膜組織が本来の場所以外に生じる ●月経周期のたびに増殖する ●卵巣にできるとチョコレート嚢腫となる
子宮腺筋症		●子宮筋層内に子宮内膜様の組織が生じ、月経の度に増殖する ●子宮は全体的にひまん性に大きくなる ●強い月経痛や過多月経を起こす
子宮筋腫		●粘膜下筋腫、筋層内筋腫、漿膜下筋腫に分類される ●無症状のことも多いが、できる部位によって過多月経や月経痛などの原因になる

表1 月経周期と量、月経随伴症状の正常と異常

月経周期と経血量		正常	異常
		周期	25〜38日
月経随伴症状	持続	3〜7日	過長月経 8日以上 過短月経 2日以下
	経血量	20〜150g	過多月経 凝血塊を混じる 過少月経 異常に少ないもの
月経随伴症状	月経時障害	なし〜軽度	月経困難症 中等度以上
	月経前症状		月経前症候群 中等度以上

月経時の出血量が異常に多いもので150ミリリットル以上と定義されています。とはいっても月経量を正確に測る必要はなく、通常、月経中に凝血がみられることや、日中も夜用のナプキンを必要とするなどで診断されます。

月経量が多いため貧血を来していることが多いこと、また子宮筋腫等によるもの以外に血液の疾患などが原因で起きていることがある点にも注意が必要です。

**3 月経前症候群 (PMS)**  
月経前である黄体期に繰り返しみられ、月経発来とともに減退または消失する精神的あるいは身体的症状のことをいいます。よく

通常子宮の内側にあり、月経の時に剥がれる子宮内膜組織が本来の場所以外にできてしまう疾患です。卵巣やダグラス窩、腹膜などに発生しますが、まれに肺や腸、膀胱などにもできることがあります。月経周期にしたがって繰り返した内膜組織が増殖を繰り返して、炎症や癒着を引き起こします。不

**1 子宮内膜症**  
器質性月経困難症や過多月経を来す疾患としてよくみられるものは、子宮内膜症、子宮腺筋症、そして子宮筋腫です (図3)。

妊症の原因としても重要です。卵巣にできるとチョコレート嚢腫という、中に古い血液がたまった嚢胞になり、大きくなると破裂を起こすことがあります。将来的には卵巣がんの原因になる可能性も指摘されています。

**2 子宮腺筋症**  
子宮は平滑筋という筋肉で形成されていますが、その子宮の筋層内に子宮内膜様の組織が浸潤し、子宮内膜症と同じように月経の度に増殖を繰り返す疾患が子宮腺筋症です。子宮全体がびまん性に腫大し、強い月経痛や過多月経、月経期間の延長などが起きます。やはり不妊症の原因となりますが、

正常と異常の基準を列挙しますが、この基準に関係なく、本人がそのことで苦痛を感じていれば受診を検討してよいと考えます。以下に月経関連の主なトラブルとしてあげられる月経困難症、過多月経、そして月経前症候群について説明します。

**1 月経困難症**  
月経に随伴して起こる症状を月経困難症といい、下腹痛、腰痛以外にも腹部膨満感、嘔気、頭痛などの症状が知られています。

月経困難症は、表2に示すように機能性月経困難症と器質性月経

困難症に分類されています。機能性月経困難症は初経後早期からみられ、月経の2日以内に強く、痛みの性質としてはけいれん性、周期性で、原因は子宮頸管の狭小や子宮の過収縮といわれています。

一方、器質性月経困難症は月経前から月経後まで続く持続性の鈍痛で、後述するような子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫といった何らかの疾患に伴うものを指します。

**2 過多月経**  
月経時の出血量が異常に多いもので150ミリリットル以上と定義されています。とはいっても月経量を正確に測る必要はなく、通常、月経中に凝血がみられることや、日中も夜用のナプキンを必要とするなどで診断されます。

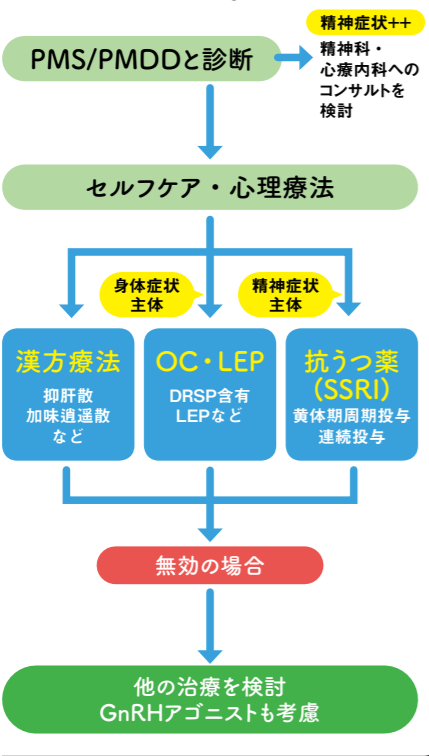
器質性月経困難症や過多月経を来す疾患としてよくみられるものは、子宮内膜症、子宮腺筋症、そして子宮筋腫です (図3)。

**器質性月経困難症や過多月経を来す疾患**

表2 月経困難症の分類

年齢	機能性月経困難症	器質性月経困難症
発症時期	初経後早期	初経後10年前後以降
好発年齢	10代後半〜20代前半	20〜40代
痛みの時期	月経開始後数日	月経時に加え、月経前後
痛みの性質	けいれん性、周期性	持続性の鈍痛
原因	子宮頸管の狭小、プロスタグランジンなどによる子宮の過収縮	子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などの器質的疾患
治療	薬物療法、精神面のケア	薬物療法、手術療法

図5 産婦人科におけるPMSの治療法



漢方では、PMSは月経困難症と同様に瘀血の問題が生じていると考えられています。そのため、月経困難症と同様に婦人科三大処

### 1 漢方薬

漢方では、PMSは月経困難症と同様に瘀血の問題が生じていると考えられています。そのため、月経困難症と同様に婦人科三大処

抗うつ薬であるSSRIは、月

### 3 SSRI

抗うつ薬であるSSRIは、月

### 2 OC・LEP(低用量ピル)

PMSは排卵のある周期の月経前に症状が表れることがわかって

月経前に甘いものや刺激物を食べ

月経困難症には、特に温熱療法と運動療法が有効であることが示

### 軽減のためのライフスタイル改善

ここまで月経困難症やPMSとい

### 月経随伴症状の予防と軽減のためのライフスタイル改善

経前の精神症状にも有効性が示さ

月経に関連する辛さを他の人に

感じる取れないように、隠して我

### おわりに

月経に関する辛さを他の人に

多くの女性はとて多いためです。

表4 月経困難症の治療法

薬物療法	
● 対症療法	鎮痛薬(NSAIDsなど)、漢方薬、鎮痙薬など
● ホルモン療法	低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬(OC・LEP)、ジェノゲスト GnRHアゴニスト/アンタゴニスト、ダナゾール 子宮内黄体ホルモン放出システム(LNG-IUS)
手術療法(主に器質性月経困難症に対して)	
● 保存手術	子宮筋腫核出術、卵巣嚢腫摘出術など
● 卵巣機能温存手術	卵巣の一部のみ残す
● 根治手術	子宮、卵巣、卵管をすべて摘出
その他の治療法	
● 心理療法など	

経困難症に効果があり、保険適用もありません。

OC・LEPには女性ホルモンのエストロゲンと黄体ホルモ

### 4 黄体ホルモン製剤(ジェノゲスト)

OC・LEPには女性ホルモンのエストロゲンと黄体ホルモ

LNG-IUSは、もともと避妊目的で作られた製剤ですが、子宮内に留置することで黄体ホルモ

### 5 レボノルゲストレル放出子宮内システム(LNG-IUS)

LNG-IUSは、もともと避妊目的で作られた製剤ですが、子宮内に留置することで黄体ホルモ

PMSの原因は、実はまだはっきりとわかっていません。

### PMSに対する治療

PMSの原因は、実はまだはっきりとわかっていません。

図4 OC・LEPのさまざまな投与方法

□ 周期投与(Cyclic) 21/7, 24/4: 28日ごとに月経様出血がある	実薬 休薬 実薬 休薬 実薬 休薬 実薬 休薬 実薬 休薬
□ 延長周期投与(Extended): 日本では77日実薬、7日休薬の薬剤が承認	実薬最長120日 休薬 4~7日
□ フレキシブル投与(Flexible)	24日 フレキシブル期間25-120日 休薬
3日間連続する出血→4日間の休薬後、新しいサイクルへ MIB: management of intracyclic bleeding	
□ 連続投与(Continuous): 日本では未承認	実薬

### 第16回 閉塞性睡眠時無呼吸 その①

【執筆者】



小曾根 基裕  
おぞね もとひろ

久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授  
1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月 久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。

「コロナ禍による長期の巣こもりや在宅勤務により、食生活が乱れたり運動量が減って体重が増えている」「自宅で生活する時間が増え、遅寝遅起きとなり夜更かしをしようせいか、昼間の眠気が強くなっている」「家族やベッドパートナーからいき、または睡眠中の呼吸停止を指摘され、心配している」

皆さんの周囲にこれらを満たす方がいたら、閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）を一度疑ってみてください。

OSAは、いびきをかいいたり昼間に眠気を生じる病気で、ただ考えられがちですが、高血圧、糖尿病をはじめとする生活習慣病や夜間頻尿などさまざまな身体疾患の基盤となることがわかっています。たとえばOSAの50%に高血圧があり、高血圧の方の30%にOSAがあると報告されています。

す。そしてこの病気が生命予後とも関連し、無治療の重症例はコントロール群に比べて致命的なイベントオッズ比2・87と、命に関わる脳血管イベントなどを生じる危険度が健常者の約3倍あるとされています（図）。

この病気が特に中高年男性に多いですが、女性でも更年期以降に増加することが知られています。しかし残念ながら受診率が低く、未治療者の割合が高い問題が繰り返し指摘されています。その原因として本人の病気に対する認識が低く、家族の危機感との間に大きな差がみられることがあげられます。

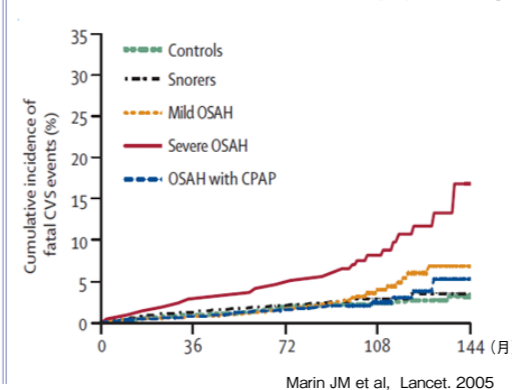
毎晩いびきに悩まされ不眠になってしまい、睡眠薬を使った、寝室を変えたというご家族も珍しくありません。しかし本人は、眠っているため記憶に残らず、全く危機感がないのです。いびきに安眠を妨害される怒りや、頻回

の呼吸停止に「このまま呼吸が戻らなかつたらどうしよう」と毎晩葛藤を強いられることが大きなストレスとなり、家族間のトラブルもしばしばみられます。

この病気のスクリーニング方法としてSTOP-Bangがあります。左記の①から⑧を各1点とし、合計5点以上であるとOSAの可能性77%以上、重症の可能性30%以上とされます。（STOP項目 ①いびき②日中の疲労感③第三者に指摘される無呼吸④高血圧）

（Bang項目 ⑤BMI25以上⑥年齢50歳以上⑦首周囲40cm以上⑧男性）  
肥満傾向の方にOSAが多いですが、痩せていても特に頸の小さい方、頭の前後長が短い方は上気道が塞がりやすく睡眠時無呼吸になりやすいです。日本人の骨格の特徴はこれに該当

図 致命的脳血管イベントの累積発症率



※無呼吸低呼吸指数 (AHI) ≥30/h



vol. 3  
リレーエッセイ

感染症とともに生きる  
●企画／堀 成美 (国立国際医療研究センター 客員研究員)

## 感染予防、重症化予防のために「少しの後押し」を

一人ひとりの不安や訴えを傾聴し  
一番安心できる方法を考え、伝えたい

私が感染症に興味を持ち、関わってきたと思うきっかけになったのは、自身がマラリアに罹ったことでした。2008年2月から6月に西アフリカへ渡航した時のことです。当時の私は、アフリカの生活環境や現地で流行している疾患等の知識はほとんどありませんでした。さらに予防接種については、黄熱病ワクチンは接種済みであったものの、A型肝炎などは積極的に推奨されているワクチンやマラリアの予防薬は出発までに間に合わず、言わば「無知」「無防備」な状態でした。そして「自分が罹るわけがない」と思っていたマラリアでしたが、帰国後に重症マラリアと診断され、疾患の知識と予防がいかに重要か痛感したのです。

約4カ月間の渡航中は、首都である比

較的都市部のほか、電気やガスが通っていない集落で1週間程度過ごしました。市場では生魚や生卵が炎天下で売られているような環境で、賞味期限の記載もない調味料、ポンプで汲んだ水で調理や洗物をしていました。

食事で現地の屋台を利用することや、村に住む子どもたちに誘われて近くにあって川に飛び込むこともありました。宿泊していたところには蚊帳もなく、乾季で暑い季節でもあったため夜間も半袖などの薄着で過ごし、防蚊対策をほとんどしていませんでした。滞在中、私は特に体調を崩すことなく過ごしていたためか、感染症に対する意識も薄れていたのかもしれないと感じています。

そんな私でしたが、ふと帰国時にマラリアのことが頭をよぎり、到着した空港検疫所に立ち寄り発熱した際の対応について相談しました。マラリアは早期に適切な治療を行わないと重症化し、死に至ることもある疾患です。数日後、発熱した時にすぐに受診できたこと、渡航先を医師に告げたことでスムーズに診断がついたことなどは、その検疫所でのアドバイスが生きたのだと実感しています。

無事にマラリアから生還した私は、輸入感染症に関心を持ち、水際で輸入感染症の侵入を防ぐ空港検疫所、そして渡航前のワクチン接種や健康相談、海外から帰国した体調不良者を診療する病院での勤務を経験してきました。

現在では、新型コロナウイルス感染症の影響で海外渡航が制限されているため、

そういった病院での受診者は限られていると思われがちです。私がコロナ禍前に勤務していたトラベルクリニックでは、私自身が西アフリカでマラリア感染した経験や、受診した患者さんの経験などを踏まえ、新たに海外渡航する方々に感染症予防について情報提供を行っていくことが私の役割ではないかと考えて業務に当たっていました。

医師の診察後にワクチン接種等の予防対策は本当に必要なのかと悩まれる方も少なくありません。実際に私自身もそう考えていました。しかし、「病気に罹ったら楽しい旅行どころじゃないですもんね」と感染症予防について理解される方や、真剣に話を聞いてくださる方もいました。そんな方々の少しの後押しをすることに、やりがいを感じていました。

私は現在、保健所で新型コロナウイルスワクチンの接種業務に携わっています。ここでもやはりワクチン接種後の副反応や有効性等に対する不安や悩みを持つ人が少なくありません。3回目は副反応が強く出るのか、どのワクチンを接種すれば一番効果があるのかなどといった電話が住民から寄せられています。

コロナワクチンに関する研究結果や公的機関より示された情報など常に新たな情報を取得しながら、一人ひとりの不安や訴えを傾聴し、ワクチンによる感染予防および重症化予防のため、その人にとって安心できる方法を一緒に考え、伝えていきたいと思っています。

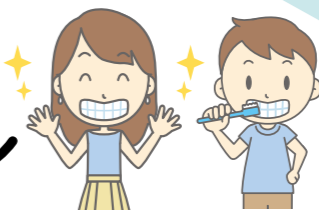


執筆 者  
爾見 まさ子

しかみ まさこ  
東京都港区みなと保健所保健予防課  
新型コロナウイルスワクチン接種担当看護師

1998年看護師免許取得後、地元である愛知県の病院で主に内科病棟に勤務。成田空港検疫所、羽田空港検疫所支所、国立国際医療研究センター国際感染症センターを経て、2021年より現職。国際医療福祉大学大学院医学科公衆衛生学専攻在学中。

# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



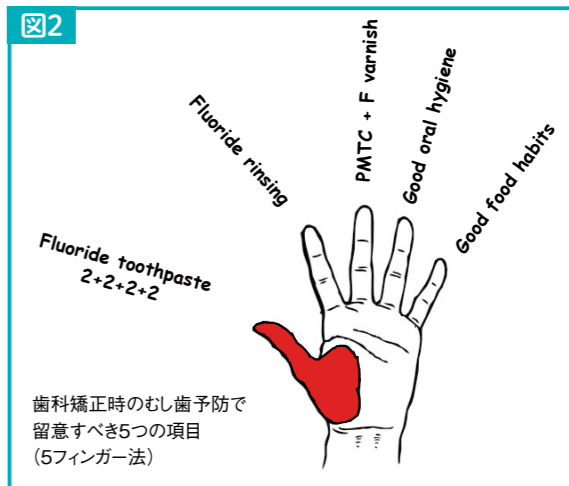
第8回

## 矯正時のむし歯リスクと予防 「5フィンガー法」を含めて

[執筆者]  
西 真紀子  
にし まきこ  
歯科医師  
教育学士、Master of Dental Public Health, PhD  
(アイルランド)、NPO法人「最先端のむし歯・  
歯周病予防を要求する会」(PSAP) 理事長



[共同執筆]  
Downen  
Birkhed  
ドーン・ビルクヘッド  
歯科医師  
歯学博士、  
スウェーデン・イエテボリ大学名誉教授



フィルム破壊と除去がしにくいからです。むし歯学(カリエロジー)の観点から重要なことは、第1に「個人のむし歯のリスク」を矯正治療開始前に評価すること(本連載2021年春号を参照)、第2にそのむし歯のリスクに合わせた

予防プログラムを行うことです<sup>3)</sup>。そこで本記事の共同執筆者であるBirkhedは、歯科矯正時のむし歯予防方法のために手の親指から小指までを使った教育的なモデルを編み出し、「5フィンガー法」と名づけました(図2)。これは次の5つの項目から成り立っています。

- 1.親指** (赤色で示し、最も重要) 1,450ppmのフッ化物配合歯磨剤を使った「2+2+2+2のテクニック」\*を行うこと。手短かにいうと1日2回、1回につき2分間、フッ化物配合歯磨剤を2cm使って磨き、磨いた後は2時間飲食物を摂取しないという方法。
- 2.人差し指** 0.2% NaF(900ppmF)のフッ化物配合洗口剤を1日1~2回、歯磨きと歯磨きの合間に使って、歯の周りにいつもフッ化物が存在するように補うこと。

**3.中指** 歯科医院で機械的な歯面清掃(PMTC)を行い、フッ化物バーニッシュ(ネバネバとした塗り薬)を1年に2~4回局所塗布すること。

**4.薬指** ホームケアで口腔内を清潔に保つこと。少なくとも1日2回、ハイリスク者は1日3回行うこと(本連載2021年夏号を参照)。

**5.小指** むし歯になりにくい良好な食習慣を確立すること。つまり、むし歯の原因になる発酵性炭水化物(糖類とデンプン類)を、ダラダラ食ったり、夜寝る前に摂ったりしない。

読者の皆さんの中でも、矯正治療をしていたり、しようと考えておられる人がいるかもしれません。個人のリスクに応じたむし歯予防のために、「5フィンガー法」がお役に立つことを願っています。

参考文献1)~3)はこちらから▶



\*本記事の共同執筆者であるBirkhedが開発。本連載2021年新年号で紹介



スウェーデンの歯列矯正患児(14歳)。上顎左側が八重歯気味のところが矯正中

図1



成人であれ小児であれ、矯正装置をつけるとむし歯のリスクを上げてしまいます。装置のおかげでバイオフィルムがたくさんつきやすく、日々の歯磨きでそのバイオ

菌列矯正治療は多くの国で増加傾向にあります。英国や日本のニュースによると、コロナ禍のマスク着用習慣が理由の一つとなって、成人で歯列矯正をする人が増えているそうです<sup>1)2)</sup>。一方スウェーデンでは、23歳までのすべての歯科医療サービスは歯列矯正を含めて無料で、歯列矯正の必要性は歯科矯正専門医が診断し、約25%の小児が矯正治療を受けています(図1)<sup>3)</sup>。よって矯正治療を受ける成人はほとんどおらず、コロナ禍が矯正治療の需要に影響しているということはありません。

# 女性が抱える 健康問題とその予防

第5話

## 月経前症候群(PMS)を改善するには

そろそろ月経が来るかなという時期

になると仕事でボカをする、イライラして子どもに当たる、突然不安になって涙が止まらなくなるなどということはありませんか? 月経前3~10日の黄体期の間に続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退、ないしは消失するものを「月経前症候群」といいます。英語では「Pre-Menstrual Syndrome」の「プレ」はしばしば「PMS」とも呼ばれています。

イライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛、落ち着かない、憂うつの場合には「月経前不快気分障害(PMDD)」といえます。わが国では社会生活に影響が出るほどのPMSの頻度が5.4%、PMDD1.2%(欧米

では2~4%)との報告があります。

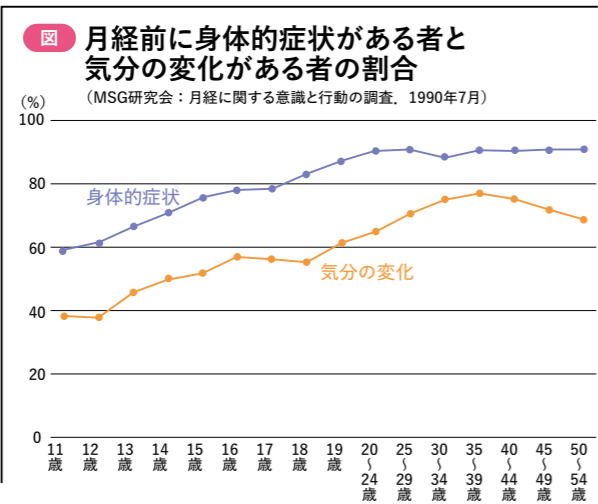
月経の記録と基礎体温、前述した諸症状の出現時期と、軽いか重いかなどを正確に記述することでPMSの診断がつけやすくなるだけでなく、認知行動療法といって症状の改善が図られることも少なくありません。原因について定説はありませんが、排卵後に症状が出現することから黄体ホルモン原因説、抗うつ剤の一種であるSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害剤)が有効なことが多いことからセロトニン低下説などがあげられています。月並みですが、規則正しい生活、食生活の改善や適度な運動、睡眠を十分にとる、ストレス解消を工夫する、タバコやコーヒーなどを控えることから始まり、軽度な場合には精神安定剤、利尿剤、鎮痛剤、漢方薬などが使われます。

私どものクリニックでは、保険適用

はないものの女性が主体的に取り組める避妊薬である低用量ピルを継続して服用することで、PMSの症状が軽減した症例を多く経験しています。ピルというのは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンとを組み合わせた錠剤で、これを飲むことによって確実な避妊を可能にするだけでなく、外から安定した女性ホルモンが入ることによりPMSの予防や治療に役立つことが考えられています。ピルと同様の成分からなる低用量エストロゲン・プロゲステン(LEP)製剤のうち「ヤーズ」\*がPMDDに有効だという海外での報告も多数あります。抑うつ気分が強い人ではSSRIを使うこともあります。この薬剤は、欧米ではPMS/PMDD治療の第一選択となっていますが、わが国



[執筆者]  
北村 邦夫  
きたむら くにお  
日本家族計画協会 会長  
自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会常務理事。2018年より現職。



での保険適用はありません。ただし、このような症状の陰に大きな病気が隠れていることもありますので、PMS/PMDDと決めつけてしまわないで、医師の適切な診断を仰ぐことを忘れないでください。

\*ヤーズ配合錠®、ヤーズフレックス配合錠®



# 保健会館クリニックの 医師がお答えします!

## 第5回 下部内視鏡検査

罹患数や死亡数が増加している大腸がん。部位別のがん死亡数では女性で1位、男性で3位を占めるに至っています。しかし、大腸がんは早期であれば完治可能といわれる病気。つまり大腸がん検診でがんを早期に発見し、治療につなげることが大切です。今号では大腸がん検診として行われる下部内視鏡検査について、本会消化器診断部長の川崎成郎医師が解説します。



【執筆者】  
**川崎 成郎**  
かわさき なるお  
東京都予防医学協会 消化器診断部長  
1994年東京慈恵会医科大学医学部卒業、同大学外科学講座に入局。国際医療福祉大学病院外科准教授、町田市民病院外科担当部長を経て、2018年10月本会消化器診断部長に就任。日本外科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医。

### Q1 下部内視鏡検査はどのような検査ですか？

肛門から内視鏡を挿入し、直腸から盲腸まで大腸の内側の状態を観察する検査です(図1)。この検査ではポリープやがん、出血、腸炎などの有無を鮮明に確認することが出来ます。詳しく調べる必要がある病変が見つかった場合には、内視鏡の脇から鉗子を挿入して組織を採取します(図2)。そうして採取した組織を顕微鏡で調べることで、治療が必要かどうかを判断します。

### Q2 便潜血検査で陽性と言われましたが、痔からの出血があります。こういう場合は内視鏡検査を受けなくて大丈夫でしょうか？

便潜血検査は、大腸などの消化管から出血した微量の血液を検出する検査です。負担も少なく簡単に受けられ、死亡率減少効果が認められていることから、大腸がん検診の1次検査として推奨されている検査法です。この検査で陽性だった場合は、必ず内視鏡検査を受ける必要があります。便潜血の原因が痔だけであると

便潜血が陰性であっても内視鏡検査を受けることをおすすめします。

### Q3 実際の内視鏡検査の流れを教えてください。

下部内視鏡検査を円滑に行うためには大腸内に残渣が残っていないことが大切です。そのため、検査の数日前から海藻類(ワカメ、海苔、ひじきなど)や繊維の多い食材(ゴボウ、サツマイモ、山菜など)、種が多い野菜や果物の摂取を避けていただきます。また、普段から便秘気味の場合は下剤を服用していただくことがあります。

検査前日は19時頃までに夕食を済ませていただきます。夕食後の水や

お茶の摂取は可能で、摂取する量に制限はありません。

検査当日は下剤を服用していただき、大腸の内部に便が残らないようにします。2時間から3時間かけて数回の排便がみられ、検査が可能な状態になるのを待ちます。排便が透明で残渣がなくなった時点で検査が可能になります。

検査を楽に進めるため、希望される方には鎮静剤を使用して軽く眠つたような状態で肛門から内視鏡を挿入します。大腸内にポリープや炎症などがあれば、切除(ポリペクトミー)や一部の組織を採取(生検)します。

検査にかかる時間は15分から30分程度です。検査終了後は少し休んでいただき、その後に結果を説明して終了となります。

### Q4 ポリープなどが見つかった場合はどうするのですか？

ポリープが見つかったら、それが放置してよいものか、治療が必要があるものかを判断します。これには青い色素を病変に散布して内視鏡で観察する「色素内視鏡検査」や、表面の構造がわかりやすくなる特殊な光を当てて観察する方法が用いられます。

### Q5 下部内視鏡検査はどのくらいの頻度で受ければよいのですか？

初回の内視鏡検査で特に病気を指摘されなかった場合は、市区町村が行っている大腸がん検診を定期的に受診していただくことで、将来大腸がんになる可能性を減らすことができます。何らかの症状がある場合や定期的な検査を希望される場合は主治医と相談していただき、必要に応じて内視鏡検査を受けることをおすすめします。

初回の内視鏡検査でポリープやそれ以外の病気が指摘された場合は、病気や症状に応じた定期的な検査が必要になります。次の検査の時期については、主治医と相談して決めていくとよいでしょう。

図2 内視鏡の外観と鉗子孔



図3 ポリープ切除の流れ

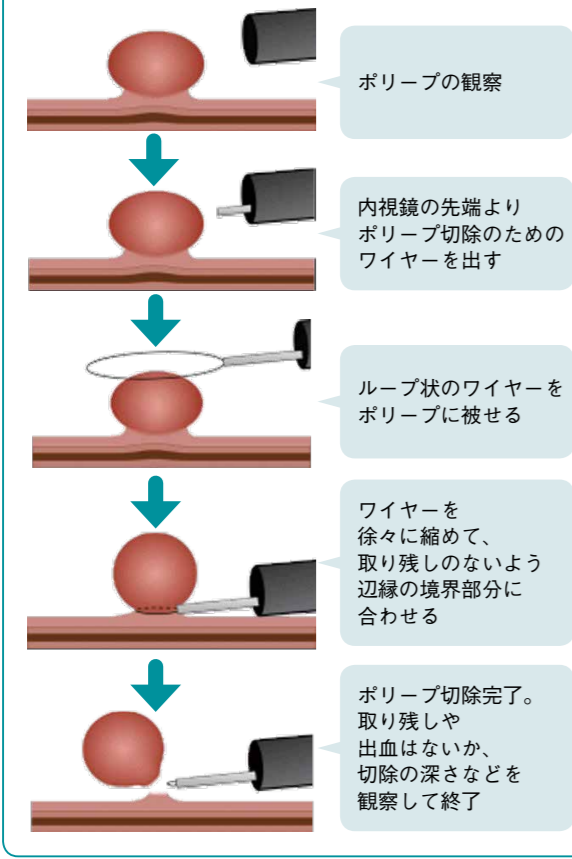
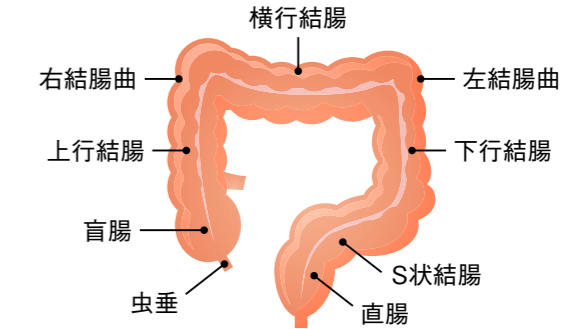


図1 大腸の構造





# 「食」サポート



石元 三千代  
本会管理栄養士

## 第5回 不腸(不調)を改善しよう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

Wさんは、減量目的に筋トレを始めたところ腹筋が割れてきて、もっとからだを絞ろうと筋肉づくりを意識した食事に変えたとのこと。体力もアップし、からだによいことをしているはずなのに、なぜか体調がスッキリしません。おまけに「便秘気味でお腹が張りやすく、筋トレに集中できなくて」と困っています。

### ◆腸の中は日々勢力争い

大腸には、からだによい働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、優勢な方にびく「日和見菌」の3グループに分けられる菌が混在しています。食事や運動、睡眠、ストレスなどが影響し、常に勢力争いをしていて、その理想的なバランスは善玉菌：日和見菌：悪玉菌が2：7：1と言われています。

悪玉菌が優勢になると有害物質が多く作られ、便秘や下痢といった腸の不調や、場合によっては免疫力の低下、肌荒れ、大腸がんなど、からだ全体にも影響を及ぼしかねません。

### ◆悪玉菌が優勢!?

悪玉菌が増える要因は、加齢や生活習慣の乱れの他、たんぱく質や脂っこいものに偏る、食物繊維の摂り方が少ないなどの食事内容も大きく関わってきます。

Wさんは「筋肉づくりで一生懸命たんぱく質ばかり食べていたな」と偏りに気づいたようです。

### ◆腸の強い味方

腸内環境を整えるために、食事のポイントを3つアドバイスしました。

1つ目は発酵食品を積極的に摂ること。ヨーグルト

### ●Wさんのある日の食事内容



### Wさんのプロフィール

- ・26歳、男性、会社員
- ・BMI 22.5(身長175cm、体重69kg)
- ・体脂肪率18%
- ・運動：週5回、ジムで1時間 ウェイトトレーニング

### ●ある日の食事内容

朝：トースト1枚、ゆで卵2個、プロテイン1食分、牛乳200ml  
 昼：市販のお弁当(米飯軽め、チキンステーキ200g、ブロッコリー3房)  
 夕：豆腐1丁、納豆1パック、サラダチキン1パック、野菜サラダ1パック  
 間：プロテイン1食分、牛乳200ml、ハム8枚

この日の摂取エネルギー量：2122kcal  
 エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質 33.1%、脂質 46.4%、炭水化物 24.4%  
 エネルギー産生栄養素必要量 2650kcal

20代男性の1日の推定エネルギー必要量  
※日本人の食事摂取基準(2020年版)より 数値は身体活動レベル「ふつう」の場合  
 エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%

や納豆、味噌、漬物などには乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌など腸で善玉菌として働く菌が存在します。これらの菌は2、3日で体外へ排泄されてしまうので、少しずつでも続けて摂ることが大切です。

2つ目は善玉菌が長くとどまるよう、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食材を摂ることです。

そして3つ目に、1日に摂る食品数を増やすことです。いろいろな食品を摂ることで、さまざまな種類の菌も摂りやすくなるでしょう。

### ◆不足しやすい食物繊維

日本では成人の食物繊維の目標量は男性21g以上、女性18g以上<sup>\*1</sup>です。しかし現状の平均は15g程度<sup>\*2</sup>と目標を下回っています。

食物繊維は便を軟らかくし、カサを増やして腸を刺激するので便秘改善には欠かせません。穀類、大豆、野菜、海藻、きのこ、いも、果物など植物性の食品から十分に摂ることが望めます。

すると、「穀類はあえて減らしていたな」とWさん。アドバイス後、「昔ながらの和食を取り入れてみます。朝は納豆卵かけ玄米に、具だくさん味噌汁と漬物ですかね」と早速献立を考えていました。

<sup>\*1</sup> 日本人の食事摂取基準(2020年版)より  
<sup>\*2</sup> 令和元年国民健康栄養調査より

# 健康づくりを

応援  
したい!

## 第4回

# ペットと癒しの関係

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



田波 遥香  
本会保健師

### 私と猫と癒し

今回は私のリラクゼーション法の一つとして、実家で飼育しているペットによる癒しについてご紹介したいと思います！

猫好きの母の影響で子どもの頃から猫を飼い、ともに過ごしてきました。以前は3匹飼育していた時もあり、それぞれの猫たちとのコミュニケーションを通して得られた癒しやリラクゼーションは、私自身の人生の宝物だと感じています。

例えば、外から帰宅した時には玄関まで「ニャー」と鳴きながらソファに来てくれ、猫をなでながらソファでくつろいでいる時には、一日の疲れが吹っ飛び、充実感を味わうことができました。現在、私の住まいは実家か



ら離れているため、猫たちには頻りに会えない生活です。帰省した際に猫たちと過ごした時には、今の生活以上に心の落ち着きや充足感を味わっています。このような経験から、ペットによるリラクゼーション効果は大きいのは？と気になっていました。また、以前仕事で「アニマルセラピー」という、ペットや動物を医療で活用した試みがあると知り、その内容についても興味がありました。

### アニマルセラピー

1995年のアメリカの研究では、無症候性の心筋梗塞を起こした患者の1年後死亡率を調査したところ、ペットを飼育していた人の死亡率がそうでない人より明らかに低いという結果が出ています。また茨城県で行われた調査では、ペットを飼育している人の方が「手段的日常生活動作(IADL)家事や電話対応、金銭管理、交通機関の利用などの動作」の点数が良好、かつ高血圧の患者が少なかったことなどがあげられています。

また研究段階の部分が多い分野ですが、海外では育児や介護疲れ、統合失調症や認知症などの症状緩和等に幅広く活用されているようです。ペットと過ごすことにより精神的な

安定やストレスの軽減、社会性の改善などの効果が期待できることから、将来的には日本でも健康管理や医療において活用が広がるよう、今後の発展を願っています。

以上のことから、私自身は猫たちとともに過ごせたことで、ペットの存在が私なりの日々のリラクゼーションの一つになっていると感じています。一方、近年ではペットの飼育放棄や多頭飼育による弊害も問題視されています。最後まで責任を持って飼育できるかを適切に検討した上で、皆様も生活におけるリラクゼーション法の一つとして参考にしてみてください。



参考文献 ・森裕司・奥野卓司「人と動物の関係学 第3巻 ペットと社会」岩波書店、2008年  
 ・「多頭飼育崩壊、飼育放棄…「飼育責任」どう徹底」日本経済新聞、2019年6月11日、電子版http://www.nikkei.com/article/DGXMZ045921450Q9A610C1L83000/

# 筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

## 第1回

### からだの安定作り出す！中殿筋



瀬戸口 恵子  
本会健康運動指導士

今回から始まる新シリーズでは、からだを動かすために必要な「筋肉」を取り上げます。毎回、1つの筋肉にフォーカスして、その筋肉の働きや役割をお伝えし、動きをよくするための運動を紹介していきます。

第1回は「中殿筋」です。中殿筋はお尻の筋肉（殿筋群）の一つです。お尻の筋肉の中で最も大きいのは大殿筋、中殿筋より小さいのが小殿筋といった具合に、大きさが名称になっています。大殿筋と比較すると、大きさこそ小さいものの、重要な役割を担っています。

#### 中殿筋の位置

中殿筋は骨盤の側面に付着しており、形状は扇形です。位置としてはウエス

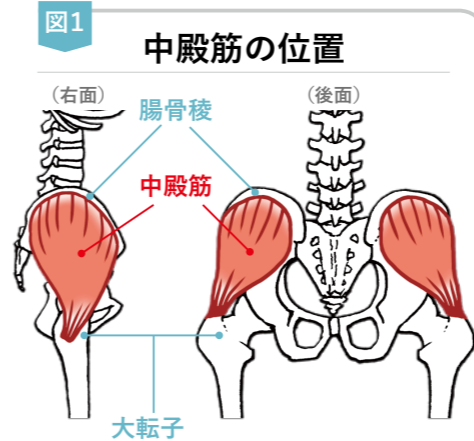
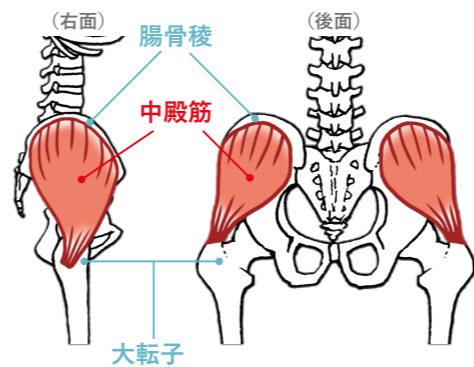
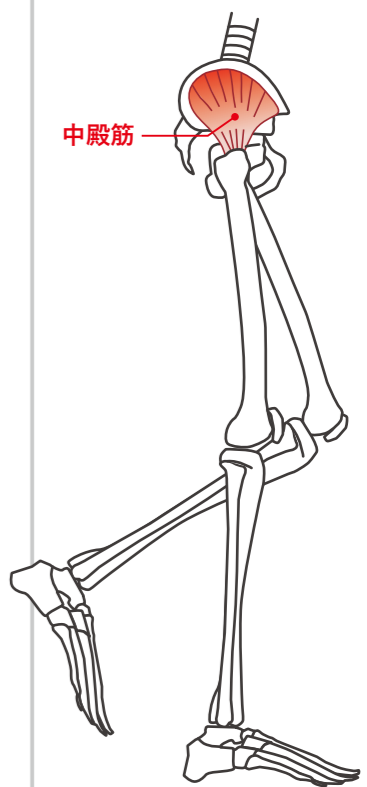


図1

#### 中殿筋の位置



#### 図2 歩行時に中殿筋が働く時



トのすぐ下にある腰骨（腸骨稜）から、下に向かって足の付け根横の出っ張っている骨（大腿骨の大転子）にかけてついています（図1）。

#### 中殿筋の働き

中殿筋には①足を真横に開き上げる（股関節外転）②足を内股にする（股関節内旋）③足を外股にする（股関節外旋）という、股関節を動かす3つの働きがあります。

中殿筋の前半分が他の筋肉と協働して②の働きをし、後ろ半分が他の筋肉と協働して③の働きをします。

中殿筋によるこれらの働きは、立ち姿勢や歩行時に骨盤を安定させる際に力を発揮します。

具体的に言うと、両足立ちや片足立ちをする時、歩いたり走ったりして足が着地する際に機能します。また、地面に対して足で踏ん張る時には、骨盤が横にブレないように固定させる力を発揮します（図2）。

ですから、中殿筋の筋力が弱まると

骨盤が安定せず、着地の時に下半身に力が入りにくくなるのです。

また、からだの左右に付着する筋肉のため、筋力の左右差が大きくなると筋肉の使い方にも偏りができやすくなり、筋肉や関節に必要な以上の負荷がかかってしまう原因になります。左右アンバランスな動作を繰り返すことで、腰痛やひざの痛みなどのからだの不調が出やすくなることもあります。

中殿筋の左右差を大きくしないためにも、足を組む、片足に重心をかけて立つ、などの動作・姿勢はできるだけ行わないように心がけましょう。

そして筋力が弱まらないよう、筋力トレーニングなどで筋肉をよく使い、ストレッチで筋肉の柔らかさを保つことが必要です。

今回紹介するエクササイズは、中殿筋の働きの特性をより引き出せる筋力トレーニングとストレッチになっています。

短時間で集中して行えますので、ぜひお試しください。

## Book Review

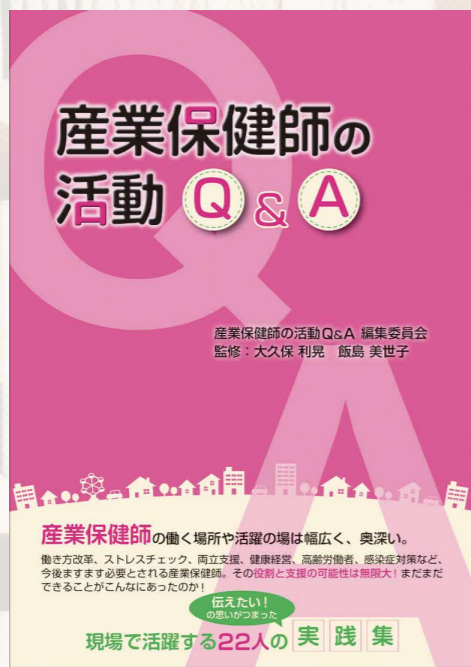


# おすすめの一冊

## 『産業保健師の活動Q&A編集委員会』

2016年、熊本を大きな地震が襲いました。死傷者3000人余り、住家の被害19万8000棟。表現しがたい被害状況でした。中でも被害の大きかった益城町から緊急の要請があつて町役場職員が産業医を依頼されたのは震災直後のことでした。「住民もさることながら、このままでは職員の命が危ない」。私は二つ返事で受けました。役場の建屋自体が崩壊し、職員は不眠不休で働いています。この実情を目の当たりにして唖然とするばかりでした。DMAT（災害派遣医療チーム）の支援やアドバイスをを受け、職員の健康管理上の山積する課題のため、直ちに産業保健師を採用するよう町長に掛け合い、実現しました。それで大いに助かりました。この経験から、私は産業保健師の活動に重大な意義を感じています。

平成30年の統計ですが、地域保健で働く保健師が3万9000人いるのに、事業所で働く保健師の数は3300人と10分の1。地域保健は極めて重要ですが、産業保健の現場で働く保健師はまた別の専門職だと考えます。しかも働く世代では、中小零細企業も合わせれば日本人の大部分は働いているのです。この働く人たちの保健活動をもっと大切にしなければならぬと私は考



産業保健師の活動Q&A  
産業保健師の活動Q&A編集委員会 著  
大久保利晃、飯島美世子 監修  
バイオコミュニケーションズ

えます。特に今は感染症対策、長時間労働やテレワークなどの働き方改革、表面に出にくいハラスメントやメンタルヘルスの問題があります。本書は、産業の現場で実績のある保健師がこれらの問題に答えてくれています。さらに事例や詳細な解説も加え、理解を深められるように工夫されています。章を追ってみると、第1章は「産業

保健師とは」。産業保健師の職域での役割や、組織・体制の中での活動のあり方などを紹介。予防医学協会のような労働衛生機関に所属する保健師の活動にも触れています。第2章は「産業保健師の基本業務のポイント」。第3章は「テーマ別産業保健師の業務」について。生活習慣病やストレスチェック、感染症対策等のリスク管理などを取り上げています。第4章は「産業保健師の業務連携・連絡先」。地域保健との連携は重要なテーマです。そして第5章で「産業保健師のこれから」について、日本産業衛生学会や日本産業保健師会の考えなどが述べられています。

## 小山 和作

こやま わさく

日本赤十字社熊本健康管理センター名誉所長。1960年熊本大学医学部卒業。同大学第2内科講師を経て、1978年日本赤十字社熊本健康管理センターを創設。所長として25年務め、2003年名誉所長に。2013年より（一財）熊本県健康管理協会理事長。数社の嘱託産業医も務めている。





## ☑ 電話相談対応

人間ドック受診前のオプション検査の選び方の相談や、健康診断を受診後に、健診結果の見方がわからないという方への説明を保健師が行っています。

特に結果の見方については、異常所見を指摘された方に、その数値等の意味を正しく理解し納得していただけるよう、わかりやすく情報提供を行っています。

こんにちは!

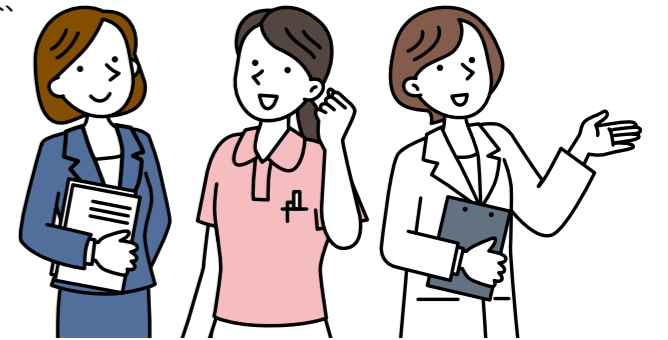
# 健康支援センターです!

本会の健康支援センターの仕事をご紹介します。

## 健康増進部

健康増進部は保健師9人、管理栄養士2人、健康運動指導士4人、事務職2人で構成されており、個別指導と集団指導を合わせて年間約1万8000人に指導を実施しています。

この機関誌「よぼう医学」では、小堀悦孝指導医の監修の下、専門3職種が毎号コラムを執筆しています。健康管理に対する意識の高い企業から、自社の保健指導機能の不足する部分を健康診断と合わせて委託されるなど、企業や事業所ごとのニーズに応じた健康づくりの提案や支援を行っている部署です。



## ☑ 働く人の健康づくりサポート

保健師が契約企業を訪問し、健康診断結果の分析や保健指導、健康づくりのサポートをしています。企業のスタイルに合わせた、よりきめ細かい産業保健活動を推進できます。

感染症対策を想定した「新しい生活様式」では、一人ひとりに自己健康管理能力を身につけることが求められています。そのため、仕事を覚えるタイミングや節目年齢にヘルスリテラシーを高める新入社員研修や年代別研修が好評です。



## ☑ 各種指導の実施

健康診断の事後指導をはじめ、各種の健康相談、健康教育、特定保健指導を行っています。

従来の指導体制だけではなく、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって生まれた「新しい生活様式」での健康づくりの支援にも取り組んでいます。特にWebを活用した個別保健指導や集団指導体制の構築、DVD等の作成を行うなど、感染対策を講じた指導は時代のニーズと捉え速やかに実施体制を整えました。



専門3職種が取り組んでいる研修には次のようなものがあります。

### • 保健師

生活習慣全般の見直しや健診結果の見方について

### • 管理栄養士

アルコールとのつき合い方や食育について

- ①アルコール体質検査（自分のアルコールの体質、体質に合った飲み方について学ぶ）
- ②ランチョンセミナー（人間ドックの彩食健美膳を喫食しながら、自分に合ったエネルギー、栄養バランス、実践方法をスライドで学ぶ）

### • 健康運動指導士

運動教室

- ①ストレッチや簡単な筋力トレーニング手法の実践
- ②情報機器作業による肩こり、頸頸腕障害対策等
- ③年代別では腰痛対策等



## ☑ 人間ドックへの関わり

本会の人間ドックでは保健師が受診者全員に保健相談を実施し、健康に関する情報提供を行っています。また、健保契約による当日の特定保健指導初回面接（希望に合わせた3～6カ月のプログラム）を実施しています。人間ドックの昼食では、管理栄養士が考案したヘルシーメニューの「彩食健美膳」を提供。このお弁当はスマートミール認証を受けており、喫食と併せて食に関する情報提供も行っています。さらに人間ドックのオプションとして、管理栄養士によるスマートライフコースや骨コツアップコース、健康運動指導士による体力アップコースを用意しています。



制作に協力  
 本会は昨年末、東京都が作成した動画「コロナ禍でも、受けよう!がん検診」の撮影に協力し、感染対策に取り組むスタッフの様子などを収録していた。

この動画は、コロナ禍でがん検診の受診を控える方が少なくない状況を受けて東京都が作成したもので、東京都福祉保健局のホームページ等で公開されている。動画はこちらから  
<https://tokyodougai.jp/pbmond2dighihml>

# 本会の活動から

## 健康経営優良法人をめざす企業のサポート

2年連続で健康経営優良法人ホワイト500の認定を受けた本会の多種多様な施策のノウハウを生かし、これから健康経営優良法人をめざす企業への支援に取り組んでいます。

健康経営エキスパートアドバイザーの保健師が、健康診断の結果分析や健康づくりの進め方等をアドバイスし、管理栄養士による栄養相談・教室、健康運動指導士による職場の運動推進対策としてウォーキングやストレッチ教室、腰痛対策等も行っています。

今後はメンタルヘルス対策として精神保健福祉士の資格を持つ保健師によるマインドフルネス体験やレジリエンス(回復力)を高める支援にも着手していきます。



健康増進部では、労働衛生サービス機関として産業保健支援業務の受託体制を整備しています。スタッフの専門性向上のための取り組みとしては、日本産業衛生学会が認定している産業保健看護専門家制度の資格取得をはじめ、各種学会や講習会への参加、学会発表なども行っています。また、医学系大学の学生(産業医・保健師)の実習・教育にも協力しています。今後も、より質の高い支援を提供できるようスタッフ一同、取り組んでいきます。

## 令和3年度東京都先天性代謝異常等検査連絡協議会が開催

先天性代謝異常等検査を円滑に実施するため、実施主体である東京都と採血業務を担う病院、検査業務を担う本会、東京都医師会ら関連団体、そして治療に当たる専門医らが集い、さまざまな問題点や課題を検討する連絡協議会。

その令和3年度の協議会が1月24日にWeb開催され、2020年度の検査実績や追跡調査、タデムマス法を用いた副腎過形成症の2次検査実績などについて検討が行われた。本会からは職員14人が参加した。

## 第55回全国予防医学技術研究会に参加

第55回全国予防医学技術研究会(主催 予防医学事業中央会、ふくおか公衆衛生推進機構)が2月17日にWeb開催され、研究発表は2月28日までオンデマンド配信された。

研究会には全国の都府県支部から延べ368人が参加。「新たな予防医学技術の向上をめざして」をテーマに、健診におけるコロナ対策や学校検診、各種がん検診、特定保健指導など51題の発表が行

## 令和3年度全国業務研修会に参加

令和3年度全国業務研修会(主催 予防医学事業中央会)が2月24日~25日の2日間Web開催され、全国の都府県支部から渉外担当ら253人が参加した。

研修会は、各支部の現状や問題点を話し合い、情報交換を行う中で、それぞれの支部の改善点や必要な取り組みを確認し、健診・検査やサービスのさらなる向上につなげることを目的としている。

今回のプログラムは、「地域健診」「学校検診」「職域健診」「施設健診」のテーマに分かれて討議が行われ、本会からは職員6人が参加した。

## 令和3年度保健指導研修会に参加

令和3年度保健指導研修会(主催 予防医学事業中央会)が3月4日、「ポストコロナを見据えた保健指導」をテーマにWeb開催され、全国の都府県支部から68人が参加した。研修会では、3支部(石川県、兵庫県、群馬県)の取り組みの現状が報告され、意見交換が行われた他、「特定保健指導の推進について」をテーマに講義が行われた。本会からは、総合進行を務めた健康増進部長の加藤京子の他、職員1人が参加した。

## 東京消防庁の上級救命講習で認定証を取得

東京消防庁による「上級救命講習」が2021年12月、四谷消防署で開催され、健康増進部の健

## 小児健康相談室のご案内

検診で異常を指摘された子どもを対象に、専門医によるフォローアップを行っています

前田美穂先生による『貧血電話相談室』  
 養護教諭・保健師・看護師からの相談をお受けします(無料)  
 開催日: 第1火曜日 14時半~15時半

	腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医	村上睦美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学 名誉教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院 名誉院長	岡田知雄 日本大学医学部 客員教授	鈴木真理 跡見学園女子大学 心理学部特任教授
外来日	第3木曜日 午前	第1木曜日 午後	第1火曜日 午後	第2月曜日 午後 第4金曜日 午後	第3火曜日 午後	第2木曜日 午後

問い合わせ・申し込み 公益財団法人 東京都予防医学協会 地域・学校保健事業部 03-3269-1131  
 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

**第303回ヘルスケア研修会**  
**基礎から学ぶ——**  
**経営戦略としての**  
**健康経営と今後の展開**

**講師** 浅野 健一郎 氏  
 社会的健康戦略研究所 代表理事

**配信期間** 2022年3月15日～6月14日

**配信方法** 以下のURLまたは右の2次元コードからアクセスしてください。  
[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare\\_cc/next.html](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html)

**聴講料** 無料

**主催** 健康管理コンサルタントセンター  
 東京都予防医学協会

**問い合わせ** 東京都予防医学協会 広報室  
 ☎03-3269-1131 内線2241、2242

**第304回ヘルスケア研修会**  
**育児介護休業法の改正と**  
**職場での対応**

**講師** 中辻 めぐみ 氏  
 社会保険労務士法人中村・中辻事務所 代表

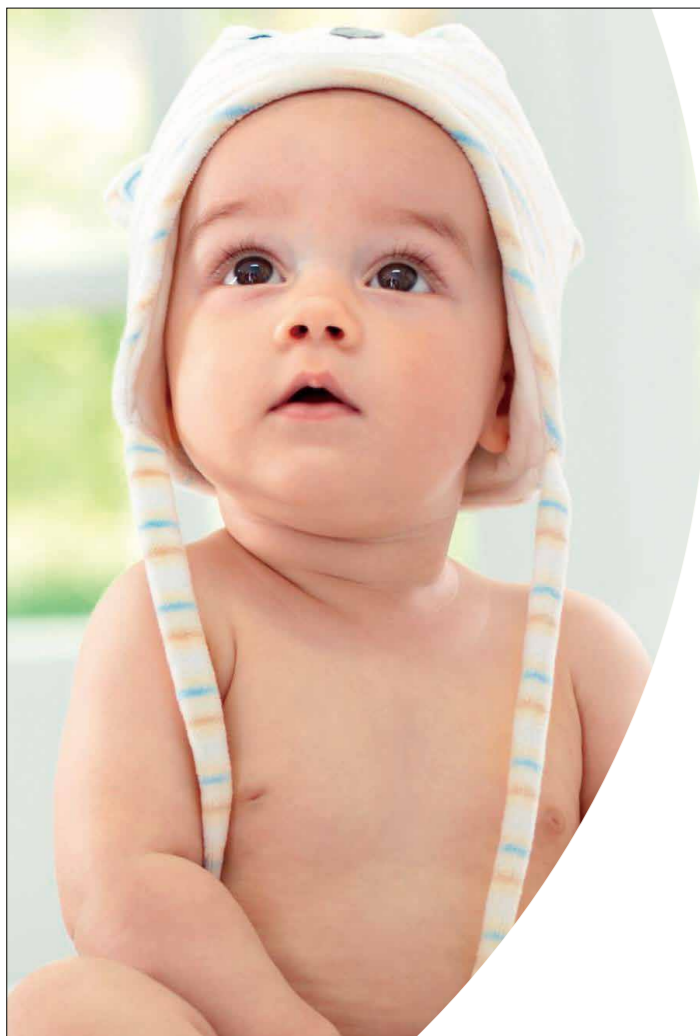
**配信期間** 2022年6月15日～9月14日

**配信方法** 以下のURLまたは右の2次元コードからアクセスしてください。  
[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare\\_cc/next.html](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html)

**聴講料** 無料

**主催** 健康管理コンサルタントセンター  
 東京都予防医学協会

**問い合わせ** 東京都予防医学協会 広報室  
 ☎03-3269-1131 内線2241、2242



## NeoLSD™ MSMS kit

### 簡便で効率的なLSDスクリーニング

1枚のろ紙血ディスクから6種類までのLSD疾患の新生児スクリーニングを可能にする、初の市販タンデムマス用キットです。

NeoBase™ 2とNeoLSD™キットを同一タンデム装置上で容易に切り替えることができます。広い分析範囲によりNeoLSD™キットは偽陽性率を低く抑える可能性があり、酵素活性測定による再測定や不必要な遺伝子確認検査によるコストを抑えます。

#### NeoLSD™ MSMS キット

- ・ポンベ、MPS-I、ファブリ、ゴーシェ、ニーマン-ピックA/B、クラッベを1枚ろ紙血ディスクから測定
- ・広いダイナミックレンジにより、異常と正常検体をより良く分離。偽陽性の減少、コストの抑制
- ・測定時間は1検体2分間の高スループット

\*NeoBase2キットとNeoLSDキットは試験研究用です。診断目的には使用できません。

株式会社パーキンエルマー ジャパン

PerkinElmer  
 For the Better  
 ダイアグノスティクス事業部  
 〒240-0005 横浜市保土ヶ谷区神戸町134 横浜ビジネスパークテクニカルセンター 4F  
 Tel 045-339-5883 Fax 045-339-5872  
[www.perkinelmer.com](http://www.perkinelmer.com)

康運動指導士1人が上級救命講習に参加し「上級救命技能認定証」を取得した。  
 なお、本会の健康運動指導士は全員この講習を受講し、認定証を取得している。

### 学術集会への参加等

●日本総合健診医学会第50回大会が1月28～29日、「人生百年時代の健康診断——老若男女に寄り添った健診を目指して」をテーマに宮城県仙台市でハイブリッド開催され、放射線部長の富樫聖子と職員の八木真央がWebで参加。八木は一般講演で「偽陰性胃癌からみた透視観察部位の検討」と題して発表した。

●2021年度後期日本マスコリーニング学会研修会（基礎技術者、専門技術者、相談医）が2月2日～3月16日、Web開催され、小児スクリーニング科の職員1人が参加した。

●第31回日本乳癌画像研究会が2月5～6日愛知県名古屋でハイブリッド開催され、がん検診・診断部長の坂住奈子医師と放射線部の職員2人がWebで参加。坂医師が特別企画で座長を務めた他、「マンモグラフィ読影におけるディープラーニングを用いたコンピュータ自動診断システム(DLADS) 研究の概要」と題する講演を行った。また、放射線部の森本恵は「乳房トモシンセシスにおける1ミリの厚と6ミリの厚画像の読影比較検証」と題して発表した。

●第86回日本循環器学会学術集会が3月11～13日、「ウィングを広げる循環器病学」をテーマにWeb開催され、総合健診部長の川井三恵医師が参加した。

### 学校における心臓検診・腎臓検診の打ち合わせ会を開催

本年度に先立ち、本会では例年学校における検診が円滑に実施できるよう、関係者による打ち合わせ会を開いている。今年も昨年に引き続き、心臓検診の打ち合わせ会を3月4日に、腎臓検診の打ち合わせ会を3月11日に、それぞれWeb開催した。

### 医師、看護師のミーティングを開催

本会では毎年、医師や看護師とスタッフによるミーティングを開催し、健診現場で起こるさまざまな問題を話し合い、共通理解を深めて、健診の精度やサービスの向上を図るよう努めている。今年度のナース・ミーティングとドクターズ・ミーティングは、コロナ禍により、昨年に続き書面で行われた。

### ホームページをリニューアル

健康診断や人間ドック、外来診療で本会を利用される皆様の目線に立って、より活用しやすい内容にすることをコンセプトに、4月1日にリニューアルを行った。

### 本会の健康経営の取り組み

●3月10日、女性従業員を対象に「女性の健康管理支援セミナー」を開催。東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授の小川真里子医師を講師に招

き、「人生100年時代、充実した第二の人生を送るために『生き活きと働き続けるための女性の健康管理』」をテーマに講演いただいた。

●スポーツ庁の「スポーツエールカンパニー」と東京都の「東京都スポーツ推進企業」に、いずれも2018年度から4年連続で認定された。

●優良な健康経営を実践している法人として、昨年に続き「健康経営優良法人2022（大規模法人部門、ホワイト500）」の認定を受けた。

本会は今後も、職員の健康を重要な経営資源と捉え、職員の健康の保持増進に積極的に取り組み、快適な職場づくりをめざす。



### 本会の理事会が開催

3月24日、本会の令和3年度第4回理事会を開催した。理事会では、理事長の久布白兼行を議長に、「令和4年度事業計画・収支予算承認の件」「令和4年度資金調達及び設備投資等の見込み承認の件」などの決議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

## すべては患者さんのために。

世界が直面する医療を取り巻く環境の変化。

キヤノンメディカルは、すべての命と向き合うため  
革新的な技術とソリューションをご提供し続けます。

患者アウトカムの最大化とコスト最適化を目指し  
医療におけるバリュー向上をお客様とともに実現します。

With Canon Medical, true innovation is Made possible.

## Made possible.

*Made For life*



### 個人情報の取り扱いについて

日頃より、公益財団法人東京都予防医学協会の機関誌「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、「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（氏名、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「個人情報の取り扱いについて」に沿って適正に管理しております。送付名簿からの削除や変更を希望される場合には、お手数ですが、下記広報室までご連絡ください。



### 送付先の変更・送付中止について

送付先の変更・送付中止を希望される場合には、広報室までお知らせください。

✉ [koho@yobouigaku-tokyo.jp](mailto:koho@yobouigaku-tokyo.jp) ☎ 03-3269-7562 ☎ 03-3269-1131



### 健康管理コンサルタントセンター コンサルテーションのご案内

健康管理相談を  
お引き受けします | 健康管理コンサルタントセンターの幹事である医師が事業所、学校、  
各種団体の健康管理をアドバイスいたします（予約制・無料）。

▶ お問い合わせ・  
お申し込みは事務局まで

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 公益財団法人東京都予防医学協会 広報室内  
TEL 03-3269-1131 内線2241、2242

あなたの健康づくりを全力サポート!

## よぼう医学 / 春号

2022 SPRING No.16

2022年4月15日発行 通巻第544号

● 発行人 久布白兼行  
● 発行所 公益財団法人東京都予防医学協会  
〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2  
TEL : 03-3269-1121  
FAX : 03-3260-6900  
URL : <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

● 企画 広報企画委員会  
● 編集 広報室  
● デザイン 大谷達也(有限会社アイル企画)  
● 表紙イラスト いわぎきもこ  
● 印刷 大日本印刷株式会社

●「よぼう医学」は本会ホームページからもご覧いただけます。 <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>



※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載をお断りします。