

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>

2025年1月15日発行 通巻第555号 公益財団法人東京都予防医学協会

The News of Health Service

新年号

2025 WINTER

No.27

よぼう医学

No. 27

2025
WINTER

新年号

2025年1月15日発行

通卷第555号

發行人 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〕 学校教諭との連携
「いのちの授業」

子どもたちの生きる力を育むために

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

▼人間ドック5つの特色

1

マルチスライスCTで
高品質の健康チェック

2

特定保健指導の
初回面接が可能

3

大腸内視鏡検査など、アフターフォローも充実

4

ワンフロアでスムーズな
検診を実現

5

管理栄養士考案の
お弁当ランチをご提供

ご予約電話 ☎ 0120-128-177

携帯電話からは ☎03-3269-2190

受付時間／月～金曜日 9:00～16:30
第1・3・5土曜日 9:00～11:30

東京 予防医学

检索

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

予約前後に健康保健組合様へのお手続きが必要な場合がございます。
健康保健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。



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

あなたの健康づくりを全力サポート!

●発行人／久布白兼行
●編集／広報室

よぼう医学

2025
WINTER | No.27

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

CONTENTS

04 年頭に寄せて

尾崎治夫 公益社団法人東京都医師会 会長／成田友代 東京都保健医療局 技監

特 集

06 学校教諭との連携「いのちの授業」

土井庄三郎 東京医療保健大学立川看護学部 教授

10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために 女性の健康と良質な睡眠

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 アフガニスタンの女の子へ 学ぶ機会とエールを届ける 思い出のランドセルギフト

14 保健会館クリニックの医師がお答えします！ 甲状腺と甲状腺疾患

岩間カールソン彩香 本会保健会館クリニック
甲状腺外来担当医師

17 [管理栄養士コラム] この数字はなんでしょう？

20g → ビール(アルコール濃度5%)
500mLに含まれる純アルコール量

19 おすすめの一冊 日野原重明『生きかた上手』 木口一成 日本鋼管病院 人間ドック・健診センター長

20 始めています！健康経営 本会の取り組みを紹介します

24 拡大新生児スクリーニング検査

11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる スポーツとB型肝炎

久住英二 立川パークスクリニック 院長

13 女性が抱える健康問題とその予防 思春期と思秋期

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！ 禁煙について考える(健康日本21)

18 [健康運動指導士コラム] 筋肉の働きと運動 腕の動きに欠かせない三角筋

22 本会の活動から

25 Seminar 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/>



診療時間 〈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。

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

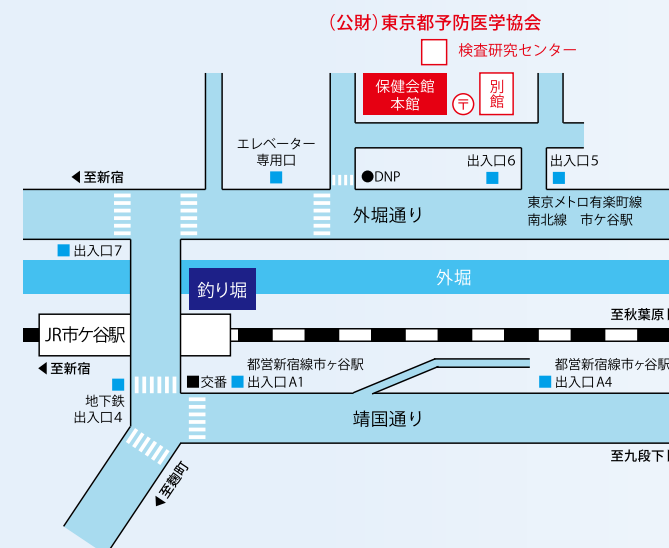
乳腺外科

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



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

Happy New Year 2025

年頭に寄せて

新

年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

さて、2025年は団塊の世代の方、現在でも600万人以上いるとみられる方々が、すべて75歳以上の後期高齢者になるということで有名な年になっています。

少子化も解決することなく、超高齢社会が進行しています。この年に向けて、住み慣れた地域で病気や障害を抱えながらも、生き生きと暮らしていけるよう、地域包括ケアシステムの構築が求められてきました。

現在、システムがかなり完成しつつある地域もあれば、まだまだのところもあります。

いずれにせよ、複数の疾患を抱え、何らかの障害がある高齢者がどんどん増えていくことは間違いなく、少子化で医療・介護を支えていく若い力がどんどん減っていく中で、十分な医療・介護体制を維持していくことは、かなり難しい状況になってきています。若い人はもちろん、中高年の皆さんも、

新

春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。日頃から東京都予防医学協会の皆様には、都の福祉保健医療行政にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

東京は今後、社会の高齢化がさらに進む一方、生産年齢人口は徐々に減少していきます。2050年には、都民のおよそ3人に1人が65歳以上という、極めて高齢化が進んだ社会が到来すると予測される中、医療・介護サービスへの需要の増大に対応し、将来にわたって都民の命と健康を守っていくことが求められています。

都は昨年3月、「東京都保健医療計画」

公益社団法人
東京都医師会 会長

尾崎治夫



自身の健康に責任を持ち、健診等の機会を利用して、自分の健康状態をしっかり把握し、病気になる手前で自らできる範囲での予防を心がけていく必要があります。

東京都予防医学協会は、まさしくこうした分野で数々の取り組みを行っており、今後の少子超高齢社会が進む中で、その役割の重要性はますます増していくものと考えられます。

生まれた時から高齢者まで、不断の健診体制により、一人ひとりの人生を予防の観点から見守り、いわゆるPHR (Personal Health Record) のデータの基となる母

をはじめ、「東京都健康推進プラン21」や「東京都がん対策推進計画」など、施策を進める上での柱となる計画の改定を行いました。「東京都保健医療計画」では「誰もが質の高い医療を受けられ、安心して暮らせる『東京』の実現に向けて、予防から治療、在宅療養に至るまで、切れ目のない保健医療体制の構築を推進し、医療提供施設や行政、都民などさまざまな主体が、それぞれの役割を果たしながら取り組みを推進していくこととしています。また、疾病構造が、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を中心とするものに変化していることから、ライフステージを通じた健康づくりや生活習

慣の改善などの取り組みを進めていくことを重視しています。

東京都保健医療局 技監
成田友代

「東京都健康推進プラン21（第三次）」では、「健康寿命の延伸」を総合目標に掲げ、生活習慣病の発症・重症化予防などの他、子どもや高齢者、女性の特性を踏まえた取り組みを推進していくこととしています。また、「東京都がん対策推進計画（第三次）」では、がんのリスク因子となる生活習慣や生活環境等についての普及啓発の他、がんの早期発見・早期治療のため検診受診率の向上や精度管理の向上等に取り組んでいくこととしています。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる東京の実現のためには、東京都予防医学協会の皆様をはじめ関係団体や区市町村等、さまざまな保健医療分野に携わる関係者のお力添えが必要です。都は皆様と手を携えながら、福祉・保健・医療サービスの一層の充実に全力を尽くしてまいります。引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本年が皆様方にとりましてよき一年となりますことを祈念いたしまして、年頭ご挨拶とさせていただきます。

学校教諭との連携

「いのちの授業」

子どもたちの生きる力を育むために

いじめや自殺など学校生活での課題が山積する中、子どもたちが日々を楽しく生き、将来にわたり幸福を感じられるようにするために、私たちは何を教えていけばよいのでしょうか。

小児循環器領域の専門医師として長年学校保健に携わり、養護教諭らと連携して「いのちの授業」を展開してこられた土井庄三郎先生に、「いのちの授業」に至った経緯、その実際や受講した児童・生徒の反応などを詳しく紹介していただきます。



●執筆者

土井 庄三郎

どい しょうざぶろう

東京医療保健大学
立川看護学部 教授

東京医科歯科大学（現 東京科学大学）医学部を卒業後、同大学小児科医局に入局し小児循環器を専攻する。1994～2019年（米国留学1996～1998年）の25年間大学小児科に在籍。小学校医を20年間兼務し、学校心臓検診に40年間従事してきた。



私と学校保健

私は長年、学校保健に携わってきました。1982年に大学を卒業し、4年目に小児循環器医師として学校心臓検診と出会い、2002年から現在まで東京都予防医学協会学校保健専門委員（心臓）、2011年から現在まで東京都医師会都立学校心臓検診判定委員会委員を務めてきました。ここ数年は学校心臓検診における心電図のデジタル化に向けて、日本小児循環器学会の医療DX推進ワーキング委員として、こども家庭庁を含む各省庁や日本医師会など意見交換してきました。また小児心電図AI診断サポートシステムの開発に取り組み、東京都予防医学協会にもご協力いただいています。

私は大学小児科に在籍していた2000年4月から、筑波大学附属小学校の校医を2020年3月まで20年間兼務しました。全校児童960人の運動器検診や結核検診を含む春の学校健診、5年生の生活習慣病検診や1年生の健康相談などに携わりました。2011年に養護教諭の齋藤久美先生から、養護教諭を対象に「子どもの心疾患」の講演を頼まれました。当初は校内で開催された初等教育研修会だったのですが、その

死などのテーマを取り上げました。

医学教育セミナーで、「子どもの心疾患」を配信

日本小児循環器学会理事として活動していた2017年に、医学教育事業助成の公募を知りました。私が数年間行ってきた養護教諭への講演活動を学会員に分担し、さらに多くの養護教諭に「子どもの心疾患」を知ってもらえるチャンスと捉えました。『守って救えるこどもの命』と題した私たちの企画は採択され、外部資金を獲得しました。実際の活動は2018～2020年の3年間に、計4回の教育セミナーを参加費無料で企画しました。東京の会場で講演し、そこから複数の地方拠点へ遠隔配信しました。コロナ禍により加速した遠隔配信技術ですが、コロナ禍前からの取り組みは当時としては画期的だったように思います。表1に示した内容をそれぞれの対象者に向けて、複数の学会員が講演しました。準備には相当の時間を費やしましたが、延べ1500人の聴講者にご参加いただき、アンケート調査からは大きな成果を感じられました。

「いのちの授業」に至った経緯

第2回の教育セミナーで初めて学

会員以外の講演者として、東京学芸大学附属国際中等教育学校保健体育科の佐藤毅先生を招聘し、「いのちの授業」のテーマでご講演いただきました。佐藤先生は以前から心臓移植をテーマとした「いのちの授業」を、多くの学校で「出前授業」として実施されていきました。児童・生徒に「いのち」を考えさせる授業内容で、セミナー終了後の聴講者アンケートには、「いのちの授業」を実践しているところを見たいという多くの要望が寄せられました。そこで最終回は佐藤先生の「いのちの授業」とともに、われわれ医師が学校で実践した授業を録画し、配信する企画を立てました。当初最終回は2020年2月の開催予定でしたが、折しもクルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号の寄港により日本でもコロナ禍が懸念され始め、同年11月まで延期となりました。内容は図1に示したように小・中・高校の3部に分け、それぞれ最初に養護教諭による学習指導要領の解説、続いて医師または佐藤先生による「いのちの授業」の実践録画、そして最後に関係スタッフによるディスカッションという構成としました。ディスカッションでは「いのちの授業」のテーマに関して意見交換し、出産や突然死など種々の候補が

図1 最終回「いのちの授業」～学校教諭とともに作る～のプログラム

プログラム	
小学校の部	開会の挨拶 順天堂大学小児科 高橋健先生
	10:05～ 挨拶 東京大学小児科 大塚亮先生
	10:10～ 小学校学習指導要領解説（小学校教諭で「いのち」を学ぶこと） 筑波大学附属小学校 養護教諭 斎藤久美先生
	10:20～ いのちの授業（中西敏雄先生、内田敬子先生による動画のビデオ授業） 慶應大学保健医療センター 内田敬子先生
	10:50～ ディスカッション（大塚亮先生、斎藤久美先生、中西敏雄先生、内田敬子先生）
休憩（約50分間）	
中学校の部	12:30～ 挨拶 日本大学小児科 鮎沢衛先生
	12:35～ 中学校学習指導要領解説（中学校教諭で「いのち」を学ぶこと） さいたま市立深力小学校 養護教諭 辻野智香先生
	11:45～ いのちの授業（土井庄三郎先生、穂市尊富先生による動画のビデオ授業） 富山大学小児科 穂市尊富先生
	13:15～ ディスカッション（鮎沢衛先生、辻野智香先生、穂市尊富先生、土井庄三郎先生）
休憩（約10分間）	
高校の部	14:00～ 挨拶 東京大学小児科 松井彦郎先生
	14:05～ 高等学校学習指導要領解説（高校教諭で「いのち」を学ぶこと） 埼玉県立春日部高等学校 養護教諭 村井伸子先生
	14:15～ いのちの授業（佐藤毅先生による動画のビデオ授業） 東京学芸大学附属国際中等教育学校 教諭 佐藤毅先生
	14:45～ ディスカッション（松井彦郎先生、村井伸子先生、佐藤毅先生、斎藤孝洋先生）
閉会の挨拶 災害医療センター小児科 土井庄三郎先生	

あがりしました。今回取り上げた心臓移植のテーマに関しては、臓器移植の選択は正解が一つではなく、自分ごととして捉えるべき重要事項で、他人の意見にも傾聴でき、保護者とも共有できるなど幅広い観点で「いのちの授業」の適切なテーマと結論

表1 「守って救えるこどもの命」遠隔配信セミナー	
2018年8月19日	第1回(対象: 学校教諭、コメディカルと学会員など) 先天性心疾患、後天性心疾患、不整脈、心臓突然死、臓器移植、学校生活管理
2019年2月24日	第2回(対象: 学校教諭、コメディカルと学会員など) 児童の訴え、学校突然死、感染症、集中治療、「いのちの授業」(佐藤 毅先生)
2019年8月18日	第3回(対象: 学校教諭、心疾患患者、保護者と学会員など) 救命処置、ASUKAモデル、移行医療「いのちを考えてもらうには?」
2020年2月23日 →2020年11月21日	第4回(対象: 学校教諭と学会員など、webのみ) 実践「いのちの授業」(学校教諭3名と小児科医師9名)

学んで救えるこどもの命

PH Japanプロジェクト

遠隔配信シリーズセミナー(第4回)

最終回

学校教諭と医療従事者がともに作る「いのちの授業」

2020年11月21日

Online

開催日 2020年11月21日(土)

開催時間 小学校の部 10:05～11:45、中学校の部 12:30～13:50、高校の部 14:00～15:30

会場 全国遠隔配信 Zoomによるオンライン配信を行います。原則学校保健科によるコロナ感染症予防のため会場による開催としました。参加費よりしくお支払いします。

参加費 無料(参加費は別途を請求いたします)

定員 各会場とも参加人数です。インターネットの接続環境は各自で準備をお願いします。本会場のWebサイトによる参加形式となります。詳細は随時Webサイトに掲載いたします。

JSPCCS Japanese Society of Pediatric Cardiology and Cardiac Surgery

付けました。

日本臓器移植 ネットワークとは

医療と無関係の方々には、日本臓器移植ネットワーク（JOT: Japan Organ Transplant Network）は馴染みが薄いと思われる、その取り組みを簡単に紹介させていただきます。1995年に発足した公益社団法人で、移植を待つレシピエント、死後に臓器を提供するドナー、そして命の橋渡しをする医師の連携を支援する団体です。図2に示したように、臓器移植に関しては、「提供する権利」「提供しない権利」「受ける権利」「受けない権利」のすべての権利が担保され、どの考え方も自由に選択でき尊重されるべきです。移植医療を支援する活動とは別に、文部科学省が後援する「いのちの教育セミナー」を、日本教育新聞社とともに主催しています。2022年1月に開催された¹⁾今求められる「いのちの教育」では、文科省調査官から「いのちの大切さを子どもたちに教えるためには、学校からの積極的発信」が要望され、また医療従事者による子どもたちへのキャリア教育の重要性も指摘されていました。その他「いのちの授業」に用いる教材の提供や講師の派遣も行っています。

興味のある方はJOTのホームページをご覧ください。

「学校教諭との連携 いのちの授業」の実際

それでは私が児童・生徒に実践した3回の「学校教諭との連携 いのちの授業」を紹介させていただきます。図3は2019年7月10日に筑波大学附属小学校5年生に実践した際の授業風景です。私が担当したのは1コマの授業でしたが、養護教諭の齋藤久美先生が企画した「いのちの授業」はカリキュラムマネジメントにより全8コマあり、私の授業は4コマ目でした。最初に理科教諭、次に道徳教諭の授業があり、3コマ目は総合活動の授業を齋藤先生が担当し、海外渡航により心臓移植を受けた「しずくちゃん」を紹介しました。私はその続きとして「しずくちゃん」の心疾患、人工心臓の話をした後に心臓移植の現状について解説しました。子どもたちの真剣な眼差しは私の脳裏に今でも焼き付いており、最後に射た質問が数多く出ました。自分の意見を述べた男児は、興奮気味に将来自分も人のいのちを救う医師になりたいと言っていました。小学生には人の死を扱うテーマは時期尚早と考える人も多いようですが、私の印象では決してそうではありません。

せん。複数回のカリキュラムマネジメントにより、小学校高学年生は「いのち」に真摯に向き合い、自分の考えをまとめ、他人の意見に傾聴して取り組めるテーマであることを実感しました。私の後の授業では脳死や意思決定・表示の授業、そして7コマ目はJOTへの見学、最後に総合討論の時間となりました。素晴らしいカリキュラムマネジメントに感嘆するとともに、児童のキャリア教育に大いに資するものと思われました。

「いのちの授業」を受講した 児童・生徒の反応

図4は2019年12月17日に都内某中学校1年生を対象に実践した際の授業風景です。当日は富山大学小児救急の種市先生と2人で担当し、最初の授業を任せました。種市先生は米国まで心臓移植患児と同行した経験も含め、心臓移植に関して詳しく話す予定でした。そこで私は心臓移植に至る過程として、心疾患の薬物・手術療法、そして補助人工心臓の装着について解説し、最後に「日々の生活の辛さ」を克服するために「人として大切なこと」をテーマに、グループディスカッションをしてもらいました。皆熱心に討論した後、最後の発表では「人として

学校の現状とこれから

学校では現在課題が山積しており、児童・生徒のいじめや自殺など痛ましい事象は年々増え、小・中学校の不登校児数は過去最高に達しています。一方2021年度版学校保健の動向によれば、学校教職員の精神疾患による休職者数は非常に多いのが現状です。また長時間労働や授業以外の業務負担の多さから、教職員の志願者数は減少が続いています。日本の2024年の世界幸福度ランキングは143カ国中51位で、ほとんどの欧米先進諸国に比し低迷しています。要因として寛容さ、社会的支援と、人生の主観的満足度が低いことです。中でも「寛容さ」はほぼ最下位に近く、他者から監視されている感覚が強いことが、学校に限らず日本の大きな社会問題と考えられます。ランキング上位の北欧諸国では、プライベートを大切にし、幸福は日常生活の中に存在するという認識から、日々の生活を楽しむ意義に送ろうとしています。小学校における道徳の特別教科化も始まり、新しい学習指導要領は順次小・中・高校・大学で進められています。より社会に開かれた教育など、カリキュラムマネジメントやアクティブラーニン

「いのちの授業」の活動を 広げるために

以上のような「いのちの授業」の活動をさらに広げるために、日本小



図3 筑波大学附属小学校5年生への「いのちの授業」風景 (2019年7月10日)

児循環器学会内に「学会と教育の連携委員会」を2021年8月に新設し、協力員として3人の学校教諭にも参画いただき、現在まで活動を継続しています。今年度中に学会ホームページ²⁾に、「いのちの授業」申し込みフォームを掲載する予定で、全国の学校教諭をはじめ教育関係者の方々に活用いただくことで、連携を深めていきたいと考えています。私たちの取り組みは、学習公開・初等教育研修会の学校保健分科会や、日本小児科学会学術集会のシンポジウム、パネルディスカッションや教育講演でも複数回取り上げていただきました。また日本小児科学会から「地域における教育分野との連携」の報告があり、小児科医師と学校教育との連携気運の高まりを感じています。また現在勤務している東京医療保健大学立川看護学部で、学生がいのちを実感する講義を提案し、2024年4月に新1年生対象に特別講義を企画しました。心臓移植後の患者さんをJOTから派遣していただき、まさに「いのちの授業」と言える実体験をお話しいただきました。この内容は、佐々木先生が立ち上げられた勉強会「いのちの授業づくりプロジェクト」で、2024年6月29日に発表しましたが、看護学生の心にあるいのちの重さが染み付いたようです。

図4 都内中学校1年生への「いのちの授業」風景 (2019年12月17日)

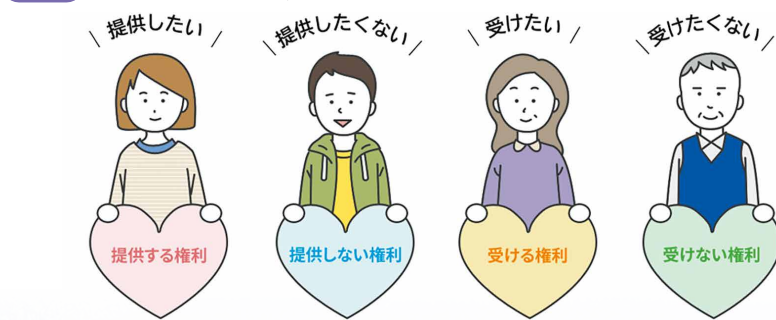


グが重要視されてきています。このような機会を活かし、私たち小児科医師が児童・生徒や学生の教育に参画し、自分たちの経験からいのちの大切さを伝えることは、大きなインパクトがあるように思います。一人でも多くの学校教諭の方々に賛同していただき、ともに子どもたちに幸福を感じられる未来を提供していきたいと思います。

最後に、お時間のある方は「学校保健セミナー」のオンデマンド配信も視聴していただければ幸いです³⁾。

図2 臓器移植に関する権利

出典:日本臓器移植ネットワークホームページ



臓器移植は、善意による臓器の提供により、成り立つ社会性の高い医療です。誰もが選択することのできる4つの権利が担保されています。これは、自分の死後に臓器を「提供する権利」「提供しない権利」、あるいは移植が必要ほど重い臓器の機能不全となったときに、移植を「受ける権利」「受けない権利」という権利であり、どの考え方も自由に選択でき尊重されるべきものです。

1)日本臓器移植ネットワーク (JOT)
<https://www.jotnw.or.jp/forteacher/teacher/>
2)日本小児循環器学会 <https://jpsccs.jp>

3)学校保健セミナー <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/news/seminar/>



第27回 女性の健康と良質な睡眠

[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、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本精神神経学会代議員・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学認定医。

女性の睡眠は、月経周期、妊娠、子育て、更年期など、ライフステージごとに大きく変化し、その影響は個人によって異なります。

月経周期と睡眠の関係

女性は、初潮を迎えると月経周期という約1カ月のリズムを持つようになります(図)。この周期は、主にプロゲステロンとエストロゲンという女性ホルモンによって調節されます。エストロゲンが優位な卵胞期に比べ、プロゲステロンが優位となる黄体期では睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる傾向があります。特に月経前には心身の不調がみられること(月経前症候群)も多いです。また、月経に伴う鉄欠乏性貧血により、むずむず脚症候群が悪化し、睡眠を妨害することもあります。

月経周期における問題に対処するため、睡眠日誌などを用いて記録を残すことは、睡眠や日中の眠気、気分、身体症状などの変化の把握に役立ちます。

妊娠中の睡眠変化

妊娠中は、ホルモン分泌パターンが大きく変化します。妊娠初期にはエストロゲン、プロゲステロンの分泌が一時的には低下しますが、妊娠中期が進むにつれ両ホルモンの分泌量が増加し、その影響で妊娠初期に睡眠が妨げられることがあります。また妊娠初期には、つわりや妊娠に関する不安から睡眠が乱れやすく、一方、妊娠後期には胎動やお腹の大きさにより、夜中に目が覚めやすくなります。また妊娠中は、むずむず脚症候群やこむらがえり、睡眠時無呼吸なども生じやすく、睡眠の質

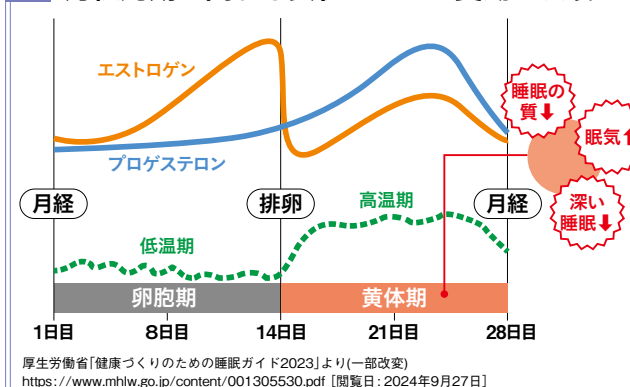
を低下させます。このような睡眠の悪化は、胎児の健康にも影響する可能性があるため、妊娠中の母親は十分な睡眠を確保することが重要です。

日中のリラックスや適度な運動を心がけると、睡眠の質を改善する助けになります。また、妊婦の10〜20%が産後うつを経験すると報告されています。特に著しい睡眠不足や夜間の中途覚醒が多い人は、産後うつのリスクが高くなりますのでご注意ください¹⁾。

更年期と睡眠

閉経(日本人女性では50歳頃)の後5年の約10年間は更年期と呼ばれます。更年期では不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などになりやすくなります。また、更年期に多い「ホットフラッシュ」などの血管運動神経症状が重いと、深

図 月経周期に関わる女性ホルモン変動と睡眠



い睡眠が妨げられ睡眠中に目が覚めやすくなると考えられています。更年期症状に対しては、ホルモン補充療法が効果的な場合もありますが、リスクも伴うため、医師との相談が必要です。



リレーエッセイ

vol. 14

感染症とともに生きる

●企画／堀 成美(感染対策ラボ 代表)

スポーツとB型肝炎 ワクチン接種で感染予防を



執筆者

久住 英二

くすみ えいじ

立川パークスクリニック 院長

1999年新潟大学医学部卒業。虎の門病院で内科研修し、血液科医員として臍帯血移植に従事した。血液専門医であり感染症やワクチンに造詣が深く、新型コロナウイルス感染症流行に際して数多くのニュースや情報番組にて解説者を務めた。

私は血液内科医として、血液がん患者さんの根本的治療である骨髄や臍帯血の移植を手がけていました。しかし血液がんが治っても、感染症で苦しみ、亡くなる方が少なくありませんでした。その経験から、感染症について正しく知ってもらう活動や、ワクチンの普及に力を入れています。

B型肝炎ウイルスはスポーツでも感染します。ボクシングやレスリング、相撲、ラグビー、アメリカンフットボールなど出血を起こしやすいコンタクトスポーツでの感染が報告されています。アメリカでは1991年から全員がB

型肝炎ワクチンを接種しているため、だいたい30歳より若い人は感染しません。ところが日本では、このようなコンタクトスポーツをする人は予防されておらず、感染に対し全くの丸腰であり、対策すべきです。

B型肝炎ウイルス感染は、ウイルスを含む体液(唾液、血液、精液、膣分泌液など)を介して感染します。感染した年齢によって、無症状の慢性感染⇨キャリアになる場合と、一過性の急性感染で終わる場合に分かれます。

キャリア化は3歳未満の感染によって起き、ウイルス血症のある母体から生まれた時の母子感染が代表的です。妊婦のウイルス感染の有無は健診でチェックされ、母子感染リスクが高い場合は予防措置がとられるため、母子感染は減少しました。また、B型肝炎ワクチンは、2016年10月1日から定期接種として0歳児に行われるようになりました。これもキャリアの減少に役立つと考えられています。

一過性の急性感染は、成人では性交渉による感染が代表的です。感染した人の50〜70%は無症状で、一部の方が急性B型肝炎を発症します。

肝炎の症状は、皮膚が黄色くなる黄疸以外に特異的なものはなく、倦怠感や食欲低下、嘔気などです。何だか体調が優れなかったがそのうち自然によくなった、と肝炎に気づかずじわじわしてしまうケースが多いようです。学校での健診や、会社での法定健診では、B型肝炎ウイルス

感染歴を調べる項目は含まれていないため、受診して医師が特に疑って検査した場合や、人間ドックで多岐に渡って血液検査を受けなければ気づかれません。

2016年以前に生まれた人は、医療従事者や海外の学校に通った経験のある人以外は、B型肝炎ワクチンは受けていません。乳児期にB型肝炎ワクチン接種を受けると、接種後20〜30年間はB型肝炎の発病が予防されることが知られています。HBs抗体価が検出限界以下になっても防御効果が続くため、医療従事者など感染リスクの高い人を除いては追加接種する必要はないと考えられています。

日本ではB型肝炎ワクチンは2種類販売されています。どちらのワクチンとも6カ月間に3回接種を受けます。予防効果には差はなく、HBs抗体の陽転率(=免疫の得られる率)は1回目接種後で25%、2回目接種後で50%、3回目接種後で95%程度です。3回接種しても5%ほどの方は免疫が得られませんが、さらに3回を追加して接種すると抗体価が上昇する人が多いです。

B型肝炎ウイルスワクチンは、どの医療機関でも入手が可能で、特に定期接種を行っている小児科クリニックでは常に在庫しています。小学校高学年や中学生など接種を受けていない年代(2016年以前生まれ)のお子さんは、小児科を受診したついでに接種について質問してみることをおすすめします。

1)Stremier R, Sharkey KM.(2022) "Postpartum period and early parenthood". In Principles and Practice of Sleep Medicine 7th. Kryger MH, Roth T, Goldstein CA (Eds). Elsevier; Philadelphia, pp.1773-1780.

思い出のランドセルギフト

アフガニスタンの女の子へ学ぶ機会とエールを届ける

日本で役目を終えたランドセルに
「寄付」という選択肢



ランドセルの 寄贈方法

- 1 ランドセル 1 個につき2500円の海外輸送費基金を振り込む
- 2 ランドセルを指定倉庫に送付する
(送料は寄贈者負担)

詳細はジョイセフの
ホームページへ
https://www.joicfp.or.jp/jpn/donate/support/omoido_ransel/



「思い出のランドセルギフト」とは、日本で役目を終えたランドセルをアフガニスタンの小学校で配付し、子どもたち、特に教育の機会に恵まれない女の子の就学に役立てる国際支援活動です。2004年の開始以来、27万個以上の日本のランドセルがアフガニスタンへ贈られました。女の子と男の子が同じようにランドセルを背負って学校に行く姿は、地域に住む大人たちへの「教育を受ける大切さ」を伝えるメッセージとなつていきます。「わが子も学校に行かせたい」というモチベーションが生まれ、子どもたちが学校に行くきっかけづくりに役立っています。この活動は、2024年で活動20周年を迎え、これまでに小学校道徳の副教材や中学校の英語の教科書、小学4年生の国語の教科書で（令和5年度まで）紹介されています。

く、大きくなって結婚や出産を経験しても、自分や家族の命と健康を守るための正しい知識を得ることができないのです。

日本から届くランドセルは、男女平等に配付され、男の子も女の子も一緒にランドセルを背負って小学校へ通うきっかけをつくってきました。

長い紛争で荒廃したアフガニスタン。タリバン復権後は国際社会から孤立し、度重なる豪雨や洪水の影響も重なり、人々は飢えと貧困に苦しんでいます。お金のために民兵になる若者や、幼い娘を結婚させる家族。その荒んだ日常に日本から届くランドセルは、子どもへの教育という未来への希望、平和の象徴として、人々に喜ばれてきました。女性への制圧や教育・就業の制限が懸念される今、ランドセルを贈り続ける意味がよりいっそう大きくなっています。

国際協力NGO

ジョイセフとは

ジョイセフは、世界の女性の命と健康を守るために活動している日本生まれの国際協力NGOです。1968年創立。これまで半世紀以上にわたり、40以上の国と地域で、妊娠・出産・中絶によって亡くなる女性を減らすための支援、意図しない妊娠を防いで女性の人権を守るための家族計画の推進、HIV/AIDSを含む性感染症の予防、SRHR[※]推進のための啓発や教育、アドボカシーを行ってきました。2017年に第1回ジャパンSDGsアワードのパートナーシップ賞を受賞。毎月定額寄付で活動をサポートする「ジョイセフフレンズ」も募集しています。

※ Sexual Reproductive Health and Rights：性と生殖に関する健康と権利

女性が抱える 健康問題とその予防

第16話

思春期と思秋期

思春期の子どもを育てているのは思秋期を迎えようとしている母親。女性ホルモンの分泌量の変化だけを見ても似通った環境にあることがわかります（図）。性成熟期に向かって突き進む思春期と性成熟期に別れを告げて女性ホルモンが減少傾向に向かう思秋期。初経直後や閉経間近の女性ではよく経験することですが、排卵を伴わない出血などに悩まされることがあります。こんな言い方をしたら失礼かもしれませんが、思春期は人生のピークに向かって、その一方、思秋期は人生の刈り取りの時期に一步を踏み出そうとしている時期です。晩婚化が、この関係をますます強めています。

異性に対する関心が高まる思春期。子どもから大人への過渡期にある思春期は、からだの成長にこころの発達が必要

ついていけず、家や学校、社会に対して言葉に表し難い反発を経験する時期でもあります。自分のしていることに矛盾を感じても、素直に反省することも謝ることもできず、むしろ泥沼にはまり込んで、もがき続けています。

思秋期とはいえば、夫との関係に隙間風が吹き始め、更年期障害や「うつ」などこころの問題を抱え始めています。両家の親の介護への負担が一挙に高まる時期でもあります。自分を頼り、自分が支えなければ生きることさえできなかった子どもが、友人など自分以外の人との関係を重視していくことに幾ばくかの寂しさを覚えます。特にそれが異性ともなると寂しさと不安は極限に達することになります。仕事人間と化した夫が家庭を省みることも少なくなります。こころにぽっかりと穴が空

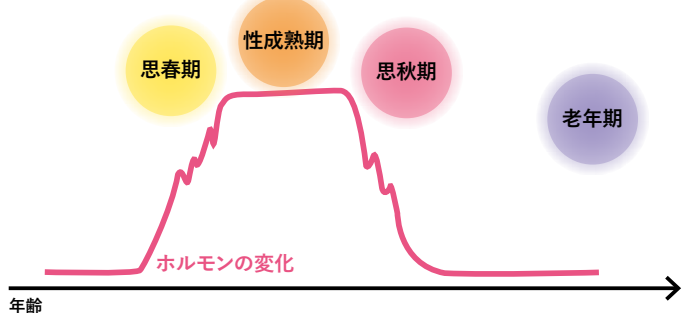
いたような、いわゆる「空の巣症候群」を経験するのです。

思春期外来ではこのような光景をしばしば目にすることになります。子どもの生活の一部始終を把握することなどできるはずがないのに、知らないことに苛立ちを覚え、揚げ句は子どもに八つあたりをしてしまう母親。「お母さんは、あんなボーイフレンドとの付き合い認めませんからね」と娘さんに迫っているものの、まだ見たことのない相手なのでから適正な評価ができません。はずもなく。

「私に子育てを押しつけて、自分だけは仕事人間を気取って夜な夜な飲み歩いているなんて許せない。『帰るコール』だけではない電話をたまにはかけてきてもいいのではないの。私の寂しさを気遣うLINEメールがほしい」。わ

図 女性のライフステージにおける女性ホルモンの変化

- ◆ 女性は、生理的ライフステージによって、ホルモンの状態が大きく変化する
- ◆ 女性には、ホルモンの変化に伴う疾患が多い



〔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、日本母性衛生学会名誉会員。2018年より現職。

が娘が楽しそうに異性とのやり取りをしている姿と自分の置かれている立場とを照らし合わせて、やり場のない苛立ちを覚えているのかも知れません。



保健会館クリニックの 医師がお答えします！

第11回 甲状腺と甲状腺疾患

甲状腺という名前を聞くことはあっても、
どのような臓器で、どのような働きがあるのかはよく知らないという人は多いかもしれません。
甲状腺はどのような機能を持ち、不調になるとどんな症状が現れるのでしょうか。
今回は甲状腺について、本会クリニック甲状腺外来担当の岩間カールソン彩香医師が解説します。



〔執筆者〕
岩間 カールソン 彩香
いわま カールソン さいか
本会保健会館クリニック 甲状腺外来担当医師
東京女子医科大学医学部卒業後、同大学東医療センター
小児科入局。戸田中央病院、新松戸中央病院、東京女子
医科大学東医療センター小児科助教を経て、2006年より
現職。東京女子医科大学足立医療センター非常勤講師。
日本甲状腺学会専門医。日本小児科学会専門医。

Q1 甲状腺とは、 どんな臓器ですか？

甲状腺はのど仏の少し下、気管の
前面に位置する、蝶のような形をし
た小さな臓器です（図）。体内には
いろいろな種類のホルモンがありま
すが、甲状腺は「甲状腺ホルモン」
という、からだの代謝を活性にする
ホルモンを作っています。甲状腺の
ホルモンが過剰な時には代謝が亢進
して、表1のような症状が出ます。
動悸や息切れ、汗が多いなど、運動
している時に感じる症状を想像する
とわかりやすいと思います。逆にホ
ルモンが不足している時には、表2
のような症状が出ます。ただ、これ
らの症状は、もともとと体質であっ

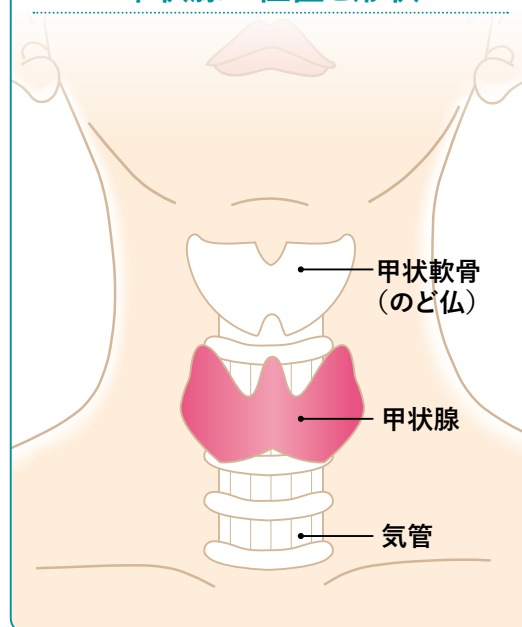
Q2 甲状腺に関わる病気には どんなものがありますか？

大きく分けると、甲状腺ホルモ
ン値に異常が出るものと、甲状腺内に
結節（しこり）ができるものがあり
ます。

甲状腺ホルモン値の異常は、過剰
になるものと不足するものに分か
れます。

過剰になるものの代表的な病気が
バセドウ病で
す。バセドウ
病では、甲状
腺を刺激する
抗体が体内で
作られ、その
刺激により甲
状腺が過剰に
ホルモンを産
生します。そ
の他、甲状腺
に一時的な炎
症が起きて、
甲状腺に蓄え

図 甲状腺の位置と形状



られているホルモンが血液中に漏れ
出るにより甲状腺ホルモンが過
剰になる病気もあります。

甲状腺ホルモンが不足する病気は
いろいろありますが、代表的なもの
が橋本病です。橋本病の人は全員甲
状腺ホルモンが不足していると思わ
れがちですが、実際に橋本病で甲状
腺ホルモンが不足し、補充が必要に
なるのは数割です。その他、甲状
腺の術後やアイソトープ療法後、ヨウ

素過剰摂取などでも甲状腺ホルモ
ンが不足することがあります。
また甲状腺に結節ができることは
非常に多く認められます。超音波検
査をすると結節の有無や性状がわか
ります。

Q3 どんな時に甲状腺を 調べた方が よいでしょうか？

ご自分で甲状腺の病気を疑う場合、

甲状腺腫がある、表1・表2のよう
な症状があり他の原因が見あたらな
い、甲状腺疾患に伴う眼症（眼球突
出や眼瞼の腫れなど）がある、甲状
腺疾患の家族歴がある、などが目安
になります。ただ、甲状腺腫がある
かどうかを自分で判断するのは難し
く、健診で指摘されて受診される方
も多くおられます。

また、高血圧、不整脈、肝機能障
害を指摘された時や、食生活を変え
ていないのにコレステロール値が大
きく変化（上昇も下降も）した時も、
甲状腺が原因のことがあります。

子どもでは、身長伸びが悪い時
や逆に急に伸びた時（成長期を除く）、
また発達の遅れが甲状腺疾患による
場合があります。

甲状腺疾患はもともと女性に多く、
思春期から40～50代と比較的若い頃
に見つかってることが多い疾患で
す。妊娠や出産にも影響しますので、
妊娠を希望される前に一度は検査を
しておくのもおすすめです。

Q4 治療や指導はどのように 行われるのでしょうか？

甲状腺ホルモンが過剰に作られる
バセドウ病の治療の場合は、まず薬
物療法を行います。薬でコントロール
できない場合、副作用が出た場合
などは、手術やアイソトープ治療に

変更します。薬は長期間飲むことが
多いのですが、必ずしも一生飲むと
は限りません。途中で治って治療が
必要なくなる方も珍しくはありま
せん。

橋本病で甲状腺ホルモンが少なく
なってきた場合は、甲状腺ホルモ
ンを補う薬を飲みます。ただ一時的に
ホルモンが少なくなっていることも
あるので、しっかりと経過を見てから
開始することが大切です。

甲状腺に結節がある場合、経過観
察でよいことがほとんどですが、経
過により細胞診をして、悪性の結節
でないか確かめます。悪性の場合や、
良性でも非常に大きい場合には手術
をします。

Q5 甲状腺の病気になる と海藻を食べると いけませんか？

甲状腺の病気がある人はヨウ素
（海藻などに含まれる栄養素）摂取
を控えるように言われることがあり
ますが、ヨウ素の影響は個人差があ
り、多量に摂取しても問題ないこと
も少なくありません。

不必要な食事制限を避けるため
にも、海藻が好きな方は、普段通り
食べている時に検査をしてみましょ
う。それで甲状腺ホルモンに異常が
なければ大丈夫です。

表2 甲状腺ホルモンが 不足している時の症状

- ❑ 寒がり
- ❑ 皮膚が乾燥する
- ❑ 食べないわりに
体重が増加する
- ❑ むくむ
- ❑ 気力がない
- ❑ 始終眠い
- ❑ 物忘れがひどくなる
- ❑ 声がかすれる
- ❑ 毛が抜ける
- ❑ 便秘
- ❑ 生理不順

表1 甲状腺ホルモンが 過剰な時の症状

- ❑ 動悸
- ❑ 息切れ
- ❑ 暑がり
- ❑ 汗が多い
- ❑ 食欲が増す
- ❑ 体重減少
- ❑ 手が震える
- ❑ 落ち着きがなくなる
- ❑ 下痢、排便回数の増加
- ❑ 生理不順

この数字は 为什么呢？

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 8 回

20g

→ ビール(アルコール濃度5%) 500mLに含まれる
純アルコール量

2024年2月、厚生労働省は国としてはじめて「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。ガイドラインでは年代、性別、体質によるからだへの影響の違いや多量飲酒のリスクなどについてまとめられています。また、飲酒量を純アルコール量（g）で把握し、自分に合った飲酒量を考え、健康に配慮した飲酒をすすめています。

◆ビール500mLの純アルコール量は？

皆さんが普段飲んでいるお酒の純アルコール量はどれくらいでしょうか。純アルコール量の算出式は下記になります。

飲酒量（mL）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）

例えばビール500mL（濃度5%）を1缶飲んだ場合、
 $500（\text{mL}） \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$
ということになります。

◆少しの飲酒量でもリスクに？

ガイドラインでは生活習慣病のリスクを高める純ア

表 疾病の発症リスクと飲酒量(1週間あたりの純アルコール量)

	男性	女性
高血圧	少量の飲酒でも	少量の飲酒でも
胃がん	少量の飲酒でも	週150g
脳卒中(出血性)	週150g	少量の飲酒でも
脳卒中(脳梗塞)	週300g	週75g

参考：厚生労働省 「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)」



鶴田 浩子
本会管理栄養士

ルコール量を、1日あたり男性40g以上、女性20g以上としています。しかし、これらの量より少なくても発症のリスクが上がる疾病もあります。ガイドラインに掲載されている「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）」には、男女ともに少しでも飲酒すると高血圧の発症リスクになると記載されています(表)。

こうしたリスクを理解し、からだに負担のない飲み方をしましょう。

◆健康に配慮した飲み方

ガイドラインは、飲酒する際の留意事項として下記5点をあげています。

- ①自分の飲酒状況をAUDIT*などを使って把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前、または飲酒中に食事を摂る
- ④飲酒の合間に水、炭酸水などを飲む
- ⑤1週間のうち、休肝日を設ける

◆酒類業界の動き

酒類業界ではガイドライン公表前後から、アルコール度数の高い「ストロング系」の生産を中止したり、缶容器に純アルコール量を記載するなど、健康的な飲み方をしやすい環境づくりへとシフトしています。また、ノンアルコール飲料の種類もだいたい増え、最近ではおいしくなったという声もよく聞きます。

飲酒量が気になっている方は、自分で決めた量、回数、飲み方を守れて（コントロールできて）いるか振り返り、ノンアルコール飲料も利用しながら、今年は健康的な飲み方にチャレンジしてみましょう。

※AUDIT：世界保健機関(WHO)が作成した飲酒に関するスクリーニングテスト

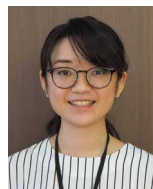
健康づくりを

応援
したい!

第 15 回

禁煙について考える(健康日本21)

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山口 真歩
本会保健師

★上京して驚いたこと

大学進学を機に上京した私は、入学後は都内のさまざまな場所へ出かけました。その中で気がついたことがあります。それは「駅前に公衆喫煙所があること」でした。

都内の大きな駅は、近くに公衆喫煙所が設置されていることが多いです。しかし、そのほとんどは天井が開いている構造のため、近づく、タバコの煙が漏れていることがわかります。当時学生だった私は、駅前が副流煙に曝露しやすい環境であることに驚きました。

★健康日本21と喫煙について

厚生労働省は、平成12年度から「健康日本21（21世紀における国民健康づくり）」を実施しており、令和6年度から第三次が始まりました。

第三次では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をめざし、4つの基本的な方向を示しています。喫煙への対策は、その一つ「個人の行動と健康状態の改善」の項目に明記されています。

厚生労働省は喫煙に関して「喫煙率の低下」と「受動喫煙への曝露状況の改善」を重視し、
①喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）

- ②20歳未満の人の喫煙をなくす
- ③妊娠中の喫煙をなくす

以上の3つを、タバコ対策の目標として設定しています。

★受動喫煙の対策について

「受動喫煙への曝露状況の改善」に関して、望まない受動喫煙を防止するために、平成30年7月に健康増進法の一部が改正されました。法改正により、さまざまな施設が屋内禁煙となり、飲食店では分煙が進みました。

保健相談を行っている、「職場で禁煙が始まってから、喫煙所を探すことが大変なんですよね」と、禁煙・分煙に対する感想を聞くことがあります。このように、受動喫煙対策後、喫煙所探しで苦労する場面が生まれてしまったようです。

しかし一方で、「喫煙所が減ったので、せっかくだから、タバコをやめました」と、ピンチをチャンスに変えて禁煙に取り組んだ方もいらっしゃいました。

このことから、望まない受動喫煙を防止する取り組みは「受動喫煙の減少」だけでなく、「タバコをやめる（禁煙）」という、よい健康行動につながる効果もあったと考えられます。

★禁煙の取り組みについて

「喫煙率の低下」に関しては、厚生労働省から「禁煙支援マニュアル(第二

表 禁煙方法が紹介されているウェブサイト

第五次国民健康づくり 健康日本21(第三次)	スマート・ライフ・ プロジェクト	https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/kenkounippon21_3/	
なくそう! 望まない受動喫煙。	厚生労働省	https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/	
禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版	厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html	
禁煙治療に保険が使える 医療機関	日本禁煙学会	http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1	
e-ヘルスネット 禁煙支援	厚生労働省	https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06	

版」が公開されており、事例紹介や個別面接の方法、禁煙外来等の医療機関の情報が掲載されています。その他、厚生労働省が提供している健康情報に関するサイト「e・ヘルスネット」では一般向けの禁煙方法が紹介されています。今回、禁煙について情報提供されているURLを、右の表にいくつか記載しましたので、ぜひご覧ください。

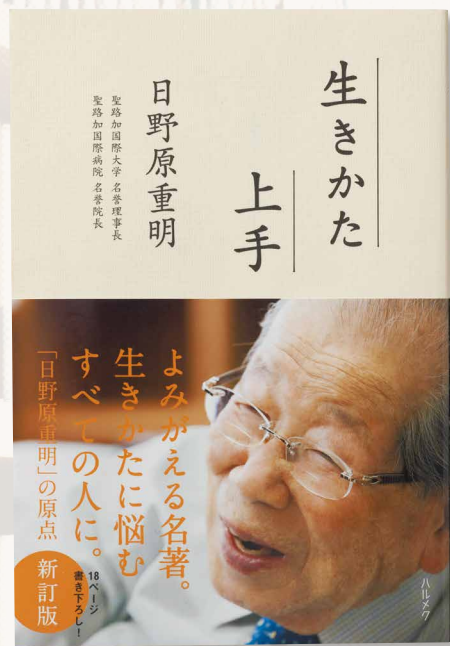
厚生労働省の2024（令和6）年7月26日の発表によると、日本人男性の平均寿命は81・09歳、女性の平均寿命は87・14歳と3年ぶりに前年を上回り、しかも100歳以上の人口総数は60年前に比べ約600倍の9万2139人だそうです。まさに人生100年時代の到来です。かくいう私も79歳の高齢者であり、過去にいくつかの病を患いましたが、幸い適切な治療や家族の協力のおかげで、なんとか健康に病院勤務をしております。

そんな訳で今回は、高齢社会をいかに健康に生き抜くか、そのコツを探るべく、聖路加国際病院名誉院長の（故）日野原重明先生が100歳の時に執筆された『生きかた上手 新訂版』を紹介させていただきます。

先生は「健康とはからだではなく、心が健やかであることです」というモットーを中心に、第一級の臨床医としての豊富な医学知識を基に「いかにし

て上手に長寿を全うすべきか」について、そのコツを医療従事者のみならず一般の方々に対しても、わかりやすく述べられております。

本書は、「Ⅰ. 何事もとらえかた次第」「Ⅱ. 長生きはするもの」「Ⅲ. 寄り添って生きる」「Ⅳ. いきいきと生きる」「Ⅴ. 治す医療から癒す医療へ」「Ⅵ. 死は終わりではない」と6章に分かれています。



生きかた上手 新訂版
日野原重明 著
ハルメク

第Ⅰ章では「健康とは、健診数値に安心することではなく、自分が健康だと感じる。必ずしも検査データに一喜一憂する必要はなく、数値に振り回されないのも生きかたのコツの一つ。例えば病人と判定されても、我々はいきいきと生を全うすることが可能。健康であることと、内的に健康感を持つていることは別であり、この点医者を含め我々ははっきり認識すべき」と述べ

ておられます。また、生活習慣病の命名者である先生は第Ⅳ章で「病気の根は、めいめいの若い頃の過ごし方であり、健康には、何よりも良い習慣が欠かせない。まずは今日の一步を踏み出すことから始める」、さらに第Ⅵ章では「人は老い、病が増える頃になり、ようやく命に限りがあることを自覚する。健康を失って初めて、生と死を深く考えるようになる。いついかなる時も、死に備えねばならない。だからこそ、寿命から逆算して減ってゆく人生の残り時間を惜しみ怯えるのではなく、また新たな一日を迎えられることを感謝の念で臨みたい。そうすれば、いきいきと潔く、今日という日を生きられる」と述べておられます。

まさに老後の人生を生き抜くための具体的な方法を示唆する一冊でした。人生100年時代を健やかに生きようとする皆さまに、本書をご一読されることをおすすめいたします。

Book Review

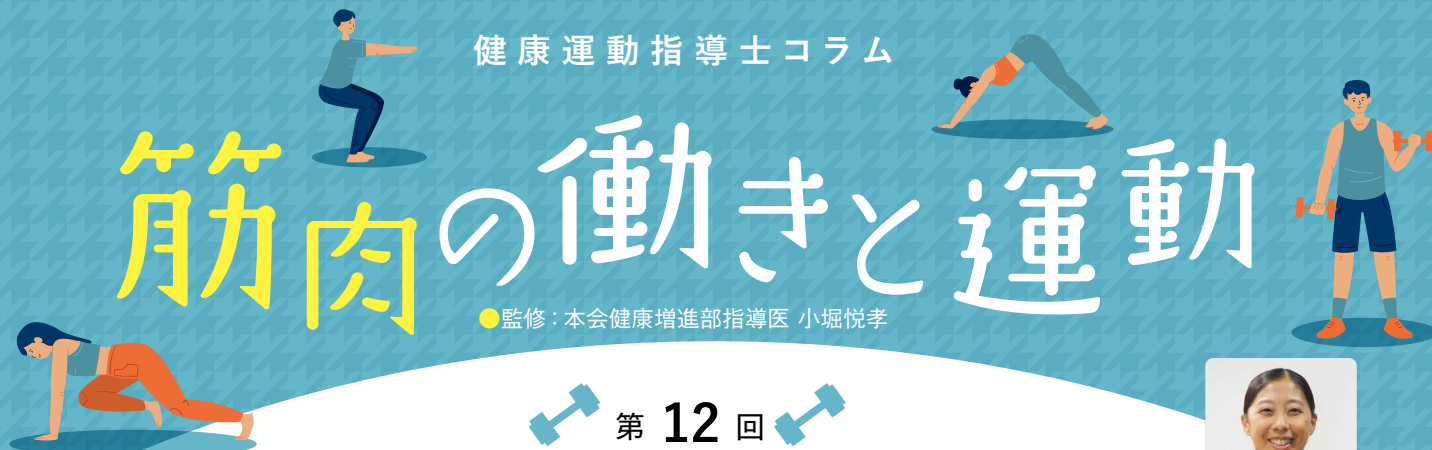


おすすめの一冊 日野原重明『生きかた上手』

木口 一成

きぐち かずしげ

1971年慶應義塾大学医学部卒業。1995年型マリアンナ医科大学産婦人科助教授。2006年同婦人科教授。2012年東京都防医学協会検査研究センター長。2022年日本鋼管病院人間ドック・健診センター長、東京都防医学協会検査研究センター学術顧問。専門は婦人科腫瘍学。現在は婦人科がん検診、人間ドック・健康診断の普及に努めている。



松本 重美
本会健康運動指導士

腕の動きに欠かせない三角筋

図

	からだの前部	からだの中(横)部	からだの後部
筋肉図			
起始部	鎖骨外側1/3	肩甲骨肩峰	肩甲骨肩甲棘下縁
付着部	上腕骨三角筋粗面		
動き	・腕を前から上に上げる動き	・腕を前から上に上げる動き ・腕を横に伸ばす動き	・腕を後ろに引く動き

「見るみるわかる肩甲骨ナビ」総監修・解剖学監修 竹内京子／ラウンドフラット より一部改変して引用

第12回のコラムで取り上げる筋肉は「三角筋」です。

三角筋の位置と特徴

三角筋は鎖骨と肩甲骨から上腕骨に付着する筋肉で、肩甲上腕関節（肩関節）を覆うようにしてついています（図）。

三角筋の動き

三角筋は、図に示す4つの「動き」以外にも、腕を横に伸ばしたまま、前と後ろに動かしたり、ひじを曲げた状態で手首を外側・内側に動かす時にも使われます。

一般にスポーツ中の動作では、筋肉の長さを短縮させながら力を発揮する「短縮性収縮」の動きが多く、具体例として、走る時の腕振り、ダンスなどで腕を使っている動きの表現をする、バーベルを頭上に持ち上げるなどがあげられます。

日常生活では、筋肉の長さを一定に保ったまま力を発揮する「等尺性収縮」の動きが多いと思われる。具体例として、ひじを伸ばした状態で買い物袋を持つ、からだの前で段ボールなどの大きな荷物を抱える、パソコンのキーボードを打つなどがあげられます。

三角筋を傷める原因

三角筋の短縮性収縮は、スポーツの場面によく見られるため、運動不足などで、三角筋を使う機会が少ないと筋力が低下しやすくなります。等尺性収縮は、短縮性収縮よりも長時間力を発

揮しにくいのが特徴なので、筋力が低下している状態でパソコンのキーボードを打つ作業が長時間になると、三角筋を傷める原因になります。

腕を上げる時に痛む、肩が凝るなどの症状があれば、三角筋を傷めている可能性があります。

三角筋を動かす

三角筋は、腕の動きには欠かせない筋肉です。筋肉の柔軟性を保ち筋力の強化を図って痛みを予防し、腕を動かしやすい状態を保つことが大事になります。僧帽筋^{*1}や大胸筋^{*2}などの大きい筋肉と協調して、腕の動きを最大限に生かした三角筋の運動を取り入れてみましょう。

今回ご紹介する動きは、ラジオ体操の動き（動画）で、筋肉を伸ばすストレッチの動きと、筋肉に負荷をかける筋力トレーニングの2つが同時に行える内容です。

また、今回の運動以外にも、腕を肩より高く上げる機会が少ない方は、万歳のポーズをこまめに行うだけでも、三角筋の筋力強化になりますので、併せてお試しください。

※1 頭・胸椎辺りまでの背骨、鎖骨から肩甲骨についている筋肉で、肩甲骨を上下に動かしたり、背骨の方へ寄せる動きがある（2024年春号参照）
※2 鎖骨、胸骨、肋骨、腹直筋上部から上腕骨についている筋肉で、腕をからだの前に寄せたり、上に上げたりする動きがある（2023年秋号参照）

参考文献 ・「カラー図鑑 筋肉のしくみ・はたらき事典」石井直方監修／左明・山口典孝共著／西東社
・「図説・運動・スポーツの功と罪」中野昭一編集／医歯薬出版

* 動画はこちら▶



メンタルヘルス対策を重視したプログラム

健康経営推進に欠かせないのが、職員のメンタルヘルス対策です。本会では、メンタルヘルス対策のためのコミュニケーション活性化を重点施策としています。「健康経営推進担当者会議」では、各部署健康経営推進担当者企画による活発なコミュニケーションのためのレクリエーションも実施されました。



数字をイメージで表現して意思疎通を図るカードゲーム「ITO」を楽しむ管理職メンバー

参加者の声

管理職として、健康経営推進を誇りに思う！

健康経営に関する知識が深まり、今後の課題が発見できた

レクリエーションでリラックスしたからか、活発な情報交換ができた

介護離職問題の動画を視聴して、さまざまな状況にあるスタッフをサポートする重要性を実感した

レクリエーションやワールドカフェで楽しく盛り上がった

活発なコミュニケーションができてよかった

他部署との交流が深まった！

ゲームを通じて日頃の課題や問題を気軽に共有できる雰囲気になった

健康経営の取り組みを一層推進していきたいと思った

健康経営の意義を改めて認識し、今後の取り組みへのモチベーションが上がった

これからの取り組み

今回の「健康経営推進担当者会議」の意見交換や感想から、これまで取り組んできた健康経営推進施策の成果が少しずつ形として表れて、職員全体の健康状態が向上していることが感じられました。

一方で、育児や介護をしながら勤務する職員も多くなってきました。また、高齢労働者も増えてきました。今後はより一層、互いに協力し合い、助け合う、誰もが働きやすい職場づくりに向けた取り組みが求められています。困りごと、悩みごとを抱え込むことのないよう、話す機会、集う機会を意識的に設定する必要があることがわかってきました。

業務の性質上、柔軟な働き方が難しい部署もあることから、デジタル化の促進なども含めた人手不足への対応も欠かせません。今後、DX推進と対面のケアをバランスよく交えて取り組んでいくことも重要です。

これらの現状を踏まえ、本会では、誰もが元気に生き生きと働ける環境づくりに今後も力を入れていきます。

始めて
います！

健康経営

本会の取り組みを紹介します



第10回

健康経営推進担当者会議

本会はすべての職員の心身の健康を「本会の経営にとって重要な基盤」と位置づけて、健康経営への取り組みを積極的に進めています。

今回は、昨年9月に開催した「健康経営推進担当者会議」についてご紹介します。

健康経営推進担当者への教育・支援

本会の健康経営活動の計画立案・評価、常勤理事会への施策提言などを担う健康経営推進室（写真）。メンバーは、健康経営事業責任者（理事長の久布白兼行）、健康経営実施責任者（理事の矢島晴美）、産業医、保健師、安全衛生委員会、総務部、広報室、健康経営アドバイザー、従業員代表という構成です。

そして、実際の健康経営推進施策の実践の推進、実施状況の把握、健康経営推進室への報告・相談などを行う「健康経営推進担当者」の役割を担っているのが、各部署の課（科）長です。そこで、本会の健康経営推進のキーパーソンである「健康経営推進担当者」に「健康経営推進担当者会議」を通して健康経営に関する教育・支援を実施しています。

今年度の「健康経営推進担当者会議」は、9月18～19日の2日間で開催。初日の課（科）長向け会議には19人が参加、2日目の部次長向け会議には14人が参加しました。



当日のプログラム（抜粋）

- 13:20～ | レクリエーション／ワールドカフェ※
- 14:30～ | 動画視聴「介護離職を乗り越える」
- 15:00～ | 講演「健康経営2024の振り返りと2025に向けて」
- 16:10～ | 個人ワーク
（感想、悩み、今後取り組みたいことなどを共有）

※ワールドカフェ：カフェのようなリラックスした雰囲気です自由に意見を出し合う場

本会の活動から

「Tokyo健康ウォーク2024」に協力

ウォーキングコースを歩きながら、大腸がんについて楽しく学ぶ、東京都大腸がん検診普及啓発事業「Tokyo健康ウォーク2024」（主催 東京都、NPO法人ブレイブサークル運営委員会）が2024年11月24日に荒川区で開催された。都立汐入公園ふれあい広場をスタート・ゴール会場として、約5キロまたは約8キロを歩く参加型イ



▲Tokyo健康ウォーク2024

東海大学生の現場実習に協力

本会では毎年、東海大学医学部看護学科が行う公衆衛生看護学に関する統合実習に協力している。今年度も9月10日に4人の学生を受け入れ、健康診断や健康づくり支援活動および保健師活動に関する講義などを行った。

実習に参加した学生からは、「話しやすい雰囲気づくりが信頼関係の構築に役立つと感じた」「健康経営は生産性の向上のために必要であると理解が深まった」「相談者と一緒に考える姿勢を忘れないようにしたい」などの感想が聞かれた。

産業医科大学生の現場実習に協力

本会では毎年、産業医科大学医学部の5年生を対象にした産業医学現場実習に協力している。この実習は、現場における産業医の役割と活動を学

生が実際に体験することで、産業医志向をより高めることを目的としており、全国の事業所で行われている。

今年度は12月2～6日の5日間、医学生2人を受け入れた。健康診断や健康づくり支援活動および産業保健の現場における産業医や保健師の役割と活動に関する講義などを行った。

予防医学事業中央会

令和6年度第2回全国運営会議に参加

令和6年度第2回全国運営会議（主催 予防医学事業中央会）が11月21日、長崎県長崎市で開催され、全国32支部より約80人が参加した。この会議は、予防医学事業中央会の都府県支部の役員、事務局長を対象に年2回開催され、予防医学事業に関する今後の事業展開や取り組みについて討議される。本会からは、理事長の久布白兼行、専務理事の前田秀喜、理事の矢島晴美、広報室部長の栗原郁、健診事業部長の廣瀬篤史が参加した。また、同日行われた予防医学事業中央会奨励賞の授与式では26支部33人が表彰され、本会からはデータ管理部と検診検査部の職員2人が受賞した。

予防医学事業中央会

第69回予防医学事業推進全国大会に参加

第69回予防医学事業推進全国大会（主催 予防医学事業中央会、長崎県健康事業団）が11月22日、「生涯にわたる健やかな生活を目指して」をテーマに長崎県長崎市で開催され、中央会支部関係者をはじめ県内外から約300人が参加した。本会からは、

専務理事の前田秀喜、理事の矢島晴美、広報室部長の栗原郁、データ管理部と検診検査部の職員2人が参加した。

当日は、「赤ちゃんからお年寄りまで～生涯を通じた予防接種」をテーマに森内浩幸医師（長崎大学大学院医歯薬学総合研究科小児科学教授）による記念講演が行われ、記念式典では、予防医学事業の発展・向上に顕著な功績のあった4人の表彰が行われた。本会からは理事長の久布白兼行に全国大会感謝状（国井記念賞）が贈られた。

予防医学事業中央会

関東甲信越地区会議に参加

関東甲信越地区会議（主催 予防医学事業中央会、群馬県健康づくり財団）が11月29日、群馬県高崎市で開催され、関東甲信越地区の支部から約60人が参加した。

本会からは専務理事の前田秀喜、健診事業部の職員1人、検診検査部の職員1人、母子保健検査部の職員1人が参加した。

第30回健康づくり懇話会総会を開催

本会とお取引先の皆様が健康づくりに役立つ情報交換と相互交流を目的に運営している健康づく



▲第30回健康づくり懇話会総会

学術集会への参加等

り懇話会の第30回総会を10月11日、都内のホテルで開催し、52団体約80人が参加した。

総会では小川真里子医師（福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター特任教授）による特別講演「働く女性の健康管理～生涯の健康も見据えたプレコンセプションケア～」が行われ、女性特有の健康課題や職場におけるサポートやケアについて幅広くご解説いただいた。

●第38回関東臨床細胞学会学術集会が9月14日、「AI時代の細胞診」をテーマに千葉県千葉市で開催され、理事長の久布白兼行が参加した。

●日本超音波医学会 第36回関東甲信越地方学術集会が10月5～6日、「超音波診断そして治療」をテーマに東京都江東区で開催され、検診検査部長の神宮字広明、同部の職員10人が参加した。

●第57回日本小児内分沁学会学術集会が10月10～12日、「探索と深化」をテーマに神奈川県横浜市で開催された。

このうち、母子保健検査部小児スクリーニング科の渡辺和宏が「一般口演11 周産期・新生児」にて、「東京都におけるLCIMS/MSS法を用いた副腎過形成症スクリーニング二次検査法の再採血判定基準の検証」と題して発表した。

●第33回日本婦人科がん検診学会総会・学術講演会、第60回東北臨床細胞学会学術集会が10月19～20日、「科学的根拠に基づいた最適な精度管理を目指して」をテーマに青森県弘前市で開催され、

理事長の久布白兼行、健診事業部長の廣瀬篤史の他、健診事業部の職員2人、母子保健検査部の職員2人が参加した。

このうち、母子保健検査部母子保健検査一科の水上智子が同学術集会のシンポジウム3「HPV陽性検体の細胞診」において、「当施設におけるHPV陽性・細胞診ASCIUS判定例について」をテーマに講演した。

●第32回日本消化器関連学会週間（JDDW 2024）が10月31～11月2日に兵庫県神戸市で開催され、消化器診断部長の川崎成郎、放射線部の職員2人が参加した。

●第58回日本側弯症学会学術集会が11月1～2日に「匠の技と革新技術」をテーマに福岡県福岡市で開催され、健診事業部長の廣瀬篤史、同部の職員3人、検診検査部長の神宮字広明、同部の職員2人が参加した。

このうち、同部生理機能検査二科の杉山仁美が「一般演題2 学校検診」にて、「脊柱側弯症検診における自動縞数支援ソフトの精度の検討」と題して発表した。

●第63回日本臨床細胞学会秋期大会が11月16～17日に「細胞を見る、診る、究める～細胞診の現況と展望～」をテーマに千葉県千葉市で開催され、母子保健検査部の職員3人が参加した。

●第28回日本小児心電学会学術集会が11月29～30日に「小児心電学のNEXT STAGE」をテーマに三重県津市で開催され、理事の黒田聡史、データ管理部長の上村篤弘の他、健診事業部の職員2人、検診検査部の職員1人が参加した。

Seminar Information

第313回ヘルスケア研修会 高齢者に多い眼疾患

講師 | 島崎 潤 氏 赤坂島崎眼科 院長
東京歯科大学 名誉教授
配信期間 | 2024年12月16日～2025年3月14日

第306回ヘルスケア研修会 再配信 知っておきたい月経関連の 疾患とその対応

講師 | 小川 真里子 氏 福島県立医科大学 ふくしま子ども・
女性医療支援センター 特任教授
配信期間 | 2024年12月17日～2025年3月17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

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
☎03-6265-0145

第270回学校保健セミナー 科学に基づくこどもの口腔ケア

講師 | 西 真紀子 氏 NPO法人「科学的なむし歯・歯周病予防を
推進する会」(PSAP) 理事長
配信期間 | 2024年11月18日～2025年2月14日(予定)

第271回学校保健セミナー 学校教諭との連携「いのちの授業」 ～子どもたちの生きる力を育むために～

講師 | 土井 庄三郎 氏 東京医療保健大学
立川看護学部 教授
配信期間 | 2024年12月16日～2025年3月14日(予定)

第272回学校保健セミナー 学校における小児救急 ～いざというときどう動くか～

講師 | 諸橋 環 氏 日本大学医学部小児科 准教授
配信期間 | 2025年1月7日～3月28日(予定)

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/news/seminar/>

聴講料 | 無料

主催 | 東京都学校保健会、東京都予防医学協会

問い合わせ | 東京都予防医学協会 健診事業部 事業三課
☎03-3269-1131

失わずにすむ
命を救う

拡大新生児 スクリーニング検査

検査は生まれて最初の
プレゼント



「拡大新生児スクリーニング検査」を受けませんか。
安心も、希望も広がります。

拡大新生児スクリーニング検査によって、新生児期に発見できる病気がさらに広がります。
見つかった病気は赤ちゃんのうちに適切な治療が実施されます。

新生児のうちに、ぜひ検査をお受けください。

通常行う公費の検査

新生児マススクリーニング検査

[対象疾患]

● 脊髄性筋萎縮症 ● 原発性免疫不全症
● 先天性代謝異常 等 <23疾患>

拡大新生児
スクリーニング検査

有料の
検査

[対象疾患]

● ライソゾーム病 <4疾患>

大切なお子さまに検査で安心を

<さらに詳しく知りたい方はこちらまで>



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

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



見えない病を発見し、
明日の笑顔を
生み出すために

拡大新生児スクリーニング検査を通じて、希少疾患の早期発見・早期治療を実現し、
その後の人生のQOL向上へ貢献しています。

当社ではスクリーニング検査の受託、試薬販売の2つを提案しています。

SEKISUI



積水メディカル株式会社

〒103-0027 東京都中央区日本橋二丁目1番3号
【お問合せ先】0120-249-977

2023-0064

母子保健事業研修会 無料オンデマンド基礎動画集 リプロダクティブヘルス・ライツについて学べる場

リプロバ

「リプロバ」は、リプロダクティブヘルス・ライツ（生涯を通じた性と生殖の健康・権利）の基本が学べる、1本10分程度のオンデマンド講義動画集です。医療・福祉・教育関係専門職をはじめ、どなたでも受講は可能で（無資格でも受講できます）、インターネット環境さえあれば、いつでも、どこでも、好きなだけ視聴することができます。さらに、受講料は完全無料。ご自身の学び直しや、新人教育などにご活用ください。

■公開中・公開予定講義テーマ

妊娠の経過	家族計画	ことばの発達	思春期保健
医療費・出産費用	アレルギー	発達障害	女性の健康
粉ミルク	赤ちゃんの病気	虐待防止	生活習慣病
乳腺炎等のトラブル	周産期メンタルヘルス	事故予防	健康日本21
離乳食	父親の役割	母子健康手帳	健やか親子21 など

その他多数のテーマを公開予定です。

■受講方法

STEP ①

日本家族計画協会のセミナー会員登録をお願いします。



STEP ②

「リプロバ」（母子保健事業研修会 無料オンデマンド基礎動画集「リプロバ ～“リプロ”ダクティブヘルス・ライツが学べる“場”」）にお申込ください。

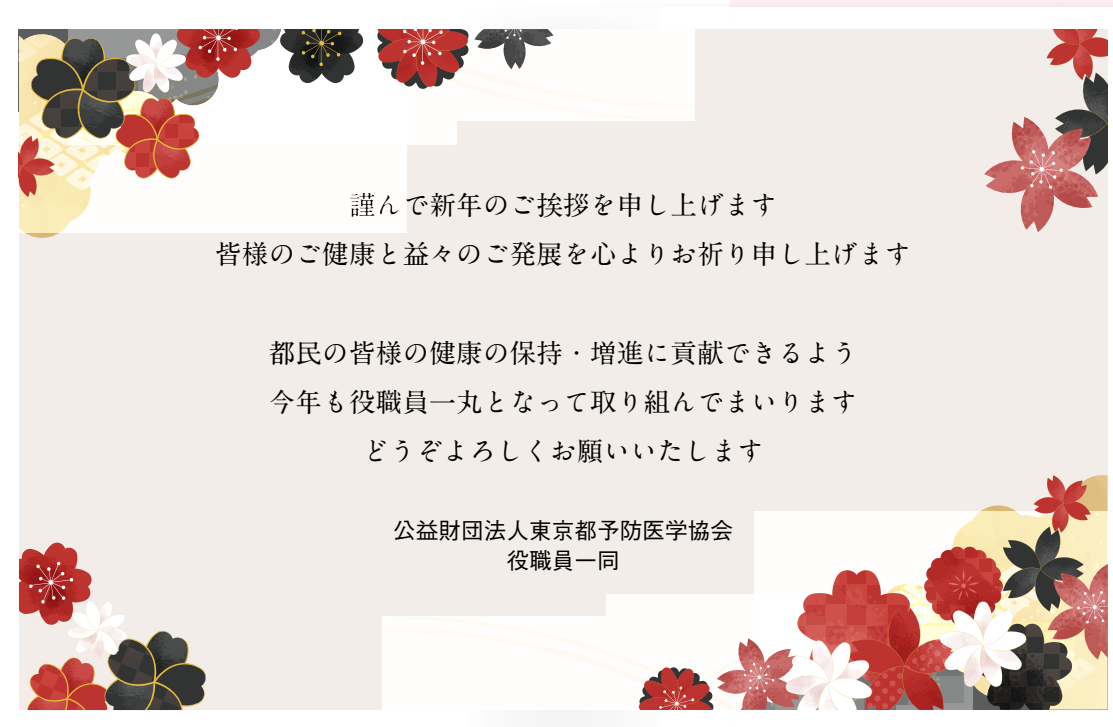
STEP ③

事務局でお申込情報を確認後、1～2営業日で受講可能となります。日本家族計画協会の研修サイト内マイページにて、ご視聴可能です。



お申込・詳細ページはこちら

【お問合せ】 一般社団法人日本家族計画協会
TEL：03-6407-8973（土日祝除く9：00～18：00）FAX：03-6407-8972



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

☎ 03-6265-0145 📠 03-3260-6900



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 03-6265-0145

あなたの健康づくりを全力サポート！

よぼう医学 新年号

2025 WINTER No.27

2025年1月15日発行 通巻第555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 黒田理紗
●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/yobou/

※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。



◀表紙
人々が行き交いにぎやかな
東京ミッドタウン八重洲周辺