健康教育放浪記 8

健康管理コンサルタント
岡　惺治

産業医の先生 お願いです

あなたの職場が一定規模以上の（常時50人以上の労働者を使用する）事業場なら、産業医が選任されているはずである。だが残念ながら、産業医の顔も名前も知らない人は、かなり多い。なぜなら…

＊職場（事業場）に来ない
＊来ても現場を巡視しない
＊相談に行くほどの問題はない
＊呼び出されたこともない

つまり産業医を知らなくても無理はない。その責任は…

・会社側（事業者）の依頼の仕方（条件、報酬を含む）や社員へのPRが悪い。
・産業医側の多忙。意欲や認識の不足。

たいていはこの両方で、事情を聞けばやむをえない場合がほとんどである。ともかく選任はされていても、機能していないことが多いし、その機能とは何かも知られていない。

会社に来る医者を産業医だと思っている人もいるが、診療だけで帰るのは産業↘

↙医の機能ではない。法規上、産業医の職務や定期巡視は明確に定められている（労働安全衛生規則第14条、15条）。しかしその中に、診療という仕事は含まれていないのである。

ここで産業医機能を詳述する紙面はないが、法規上の職務の中から、「一般健康教育」と「労働衛生教育」というこ

とになろう。

そもそも産業医の制度は、労働安全衛生法の制定（昭和47年）によって登場した。その当初から「衛生教育」は職務の1つだった。その後、昭和63年10月の法改正で産業医の職務は拡大し、「健康教育」が新たに加わった。産業医の職務には8つの事項があるが、そのうちの5と6は次のようになっている。

5、健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。

6、衛生教育に関すること。

あなたはおわかりになるだろうか？

前回述べたように、衛生教育と健康教育の用語の意味は、あいまいな関係が何10年も続いている。しかし別の事項として列記してある以上、両者の内容は違うわけだ。

ではどう違うか。むろん法規に明記されているわけではない。こういう問題は、適当に解釈しておけばいいのだろう。そこをあえて補足した用語で言うとしたら、「一般健康教育」と「労働衛生教育」ということになろう。

両輪として扱っている。そこでそれに関する教育も、安全教育と衛生教育ということになる。つまりここでの衛生教育とは、労働衛生教育というわけだ。

こんなことを、雑談の中で友人の医師に話したことがある。彼は病院勤務の内科医で、ある会社の嘱託産業医をしている。毎週半日会社を訪れ、主として健康相談と疾病管理の指導に当たっている。彼は言った。

「なら俺は、健康教育にはいくらか手が出せるが、衛生教育の方はダメだな…」

実にまじめで謙虚で正直な態度だと、私は感心してしまった。彼が会社に行ってやっている相談や指導は、それ自体が立派な健康教育だ。いくらか手が出せるどころではない。

彼があえてそう言ったのは、健康教育の名にふさわしい特別な方策を、頭に置いていたためだ。たとえば講演会や教室のたぐいである。それがむしろ一般的な傾向であろう。

だが彼は診療でなく、健康教育を実践している。産業医として立派なものだ。では法規上の衛生教育の方は、どうすればいいか？

私は彼に会社の職場や仕事を、自分の目でよく見ることを進言した。そこで感じたものを相談や指導の中に盛り込めば、それは自然に労働衛生教育への接近ということになると思っている。

それ以上具体的な内容の差まで追求するのは、いささか野暮というものかもしれない。

労働安全衛生法は、その名の通り安全と衛生を車の

（つづく）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥15‥

保健師からアドバイス　船見和恵

「実は…」と切り出し、「久しぶりに自宅でくつろいでいた時、娘から『お父さん、息が臭い』と言われてショックだった。妻に確認してもらったら、やはり臭うと言われた」とのことです。2カ月前に歯科検診は受けていて、歯や歯茎は問題ないはずなのだが、口臭を取るにはどうしたらよいか、という相談です。

口臭の多くは口の中の細菌によるもので、口の中の汚れや乾燥、からだの抵抗力の低下などに起因します。「歯磨きは1日1回寝る前に歯ブラシでせいぜい2～3分と言うので、「口の中を清潔に保つには、食べたらすぐ磨くようにしましょう。そして就寝前には、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシを駆使して、じっくりと時間をかけて歯磨きを」と話すと、「歯科で指導は受けたんだけど、どうも億劫でね。やっぱりやるしかないか」と。

また、口の中が乾燥すると菌が増殖しやすくなり、口臭がきつくなります。口の中の乾きの原因としては、口呼吸やいびき、あるいは唾液の分泌量の減少などがあります。普段あまり意識することはありませんが、唾液は消化を助けるだけでなく、粘膜に水分補給して乾燥を防ぐ、汚れを洗い流す、唾液中に含まれる免疫物質で口の中を守るなど重要な働きをする優れものです。

「唾液の分泌は、自律神経がコントロールしているので、ストレスがたまっていたり、緊張が続いても分泌量が減ってしまうんですよ」。「単身赴任になってこ数カ月、夢中だったからストレスはたまっていたかもしれないなあ。仕事も生活もがらりと変わったからね。ところで、コーヒーの飲みすぎも口臭に関係あるかな？」。

お酒を飲まない分、甘い缶コーヒーや風呂上りの炭酸飲料が好きとのこと。だらだら甘い飲み物を飲んでいると、糖分が口の中に残り、菌が増殖するので口臭をひどくしてしまうこと、血糖値の上昇とも関係することを伝えると「娘の一言で、大変なことになってしまった」とメモをとりながら苦笑いしていました。

（本会・健康増進部）

お父さん、息が臭いよ…

単身赴任10カ月目の49歳の営業支社長

●プロフィール

＊**悩み**　年頃の娘に「息が臭い」と言われたこと。
＊**健診結果**　身長165.4cm、体重69kg、BMI 25.2、血圧値138／92、空腹時血糖値113、ヘモグロビンA1c5.8
＊**生活**　単身赴任生活10カ月目。仕事で人と会うことが多いため口臭が気になる。飲酒や喫煙はしない。月１度の帰宅時の家族団らんを楽しみにしている。家族は妻と、中学生、高校生の娘。難しい年頃になってきた娘たちのことが気がかり。
＊**食事**　外食が多い。簡単に食べられて、あまり噛まなくてよい食事を好む。
＊**運動**　特にしていない。通勤や外出の際は、たいてい車で移動する。職場では、用があると部下がデスクまで来てくれるので、自分から動くことはほとんどない。

管理栄養士からアドバイス　鶴田浩子

「この菓子パンやハンバーガー、ラーメンも本物そっくり。見てるとお腹すいてきちゃうよ」とフードモデルを見回していました。「今、挙げた食べ物は普段よく食べるものですか？」と聞くと、そうだとの答え。どれも柔らかいものばかりで、あまり噛まなくてもいい食事が好みのようです。「言われてみればそうかも。食べやすいし、おいしいしね。柔らかいものってよくないの？」と聞くので、「悪くはありませんが、柔らかい食べ物には粘着力の強いものが多いし、噛まないで済むので、食物のカスが歯や歯茎に付着しやすくなります。そうなると細菌も繁殖しやすくなるんですよ。立派な歯があるなら硬いものを食べることも歯周病や虫歯予防につながります」と、硬いものをよく噛んで食べると、食べ物自体が歯や歯茎の掃除をしてくれることを説明しました。「確かにカステラなんかは歯にくっついたり、上あごにもついたりするよね」と笑っていました。そこで「そんな時は、口の中もパサパサしてますよね。唾液量が少ないことも歯周病菌が繁殖しやすい環境を作ってしまうんですよ」と付け加えました。

「そうか。硬いものって具体的には野菜とか海藻類、小魚…、そういうのだよね。妻から電話がかかってくる度に食べてるか聞かれているんだよ。今までは血糖値を下げるために食べるものだということしか頭になかったからね。自覚症状がないからイマイチやる気がなくて。でも歯周病とも関係あるのか…」と野菜のフードモデルをさわりながらつぶやいていました。「いい所に気づきましたね！　歯周病予防は、肥満や糖尿病の予防にもつながるんですよ。来月、娘さんにお会いになる時は口臭もすっきり、ついでにスリムな姿でびっくりさせるのはいかがですか？」と提案すると、「そんなにうまくいくかなあ」と言いながら娘さんの反応を思い浮かべてるようでした。

（本会・健康増進部）

健康運動指導士からアドバイス　山本若菜

からだを動かすことを何かしているか尋ねてみました。すると、「運動は面倒なんだよね」とのこと。そのうえ、移動は車、社内でも管理職なのでほとんど座っているなど、日常生活の中でもからだを動かすことが少ないようです。「運動」とまでいかなくても日常生活の中で、からだを動かすことはたくさんで↘

きます。からだを動かすことは、筋肉が糖を取り込みやすくすること、からだの抵抗力を増やして歯周病菌も含め細菌への免疫力が増すことを話し、日常での活動量を考えてもらうことにしました。

「１日の中で、歩くことはどのくらいありますか」と聞くと、食事で近くのお店に行く時とトイレに行く時くらいで、あまり歩いていないことに気づいたようです。そこで「歩数計をつけてみたらいかがでしょう。１日にどのくらい動いているかがわかりますよ」と、歩数計の使用を勧めてみました。

歩数計はたくさんの種類が販売されており、歩数をカウントするだけのものから、消費カロリーや歩行距離を計算してくれるもの、数日分のデータを管理できるものまで、種類も価格もさまざまです。歩数をカウントするだけのタイプなら安価で販売されています。「１日の歩数がわかったら、プラス１０００歩を目指してみましょう。散歩をしても良いし、日常生活の中でこまめに動くことでも歩数を増やせますよ」。

そして、次のような行動例を挙げました。①職場では、用がある時は人を呼ぶのではなく自分で出向く②外食は少し離れた店に行く③歩ける距離は車を使わず歩く④３階以内の移動は、階段を使う。

平成９年の国民栄養調査によると、日本人の成人男性の１日の平均歩数は、約８２０

０歩です。徐々に歩数を増やしていき、最終的には平均値に届くよう勧めました。

「８２００歩も歩いてないだろうなあ。まあ、できる所からやってみる。」と一念発起したようでした。

（本会・健康増進部）