

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

(平成8年5月20日第三種郵便物認可)

2005(平成17)年9月15日 第390号

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

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)



● 今月の主な紙面 ●

- 1面 科学的根拠に基づくがん予防へ
- 2~3面(見開き)
 - 書評『思春期やせ症の診断と治療ガイド』
 - 連載『いびき』よもやま話 第11回
 - 連載「おことばですが...保健指導反省記」第5回
 - 健康づくり・健康増進を支援するページ 対策編 第5回
- 4面 第202回ヘルスケア研修会が開催
「個人情報保護法の理念と職場における健康情報管理」をめぐって
第23回全国情報統計研修会が開かれる
9月は健康増進普及月間
お知らせ

科学的根拠に基づくがん予防へ

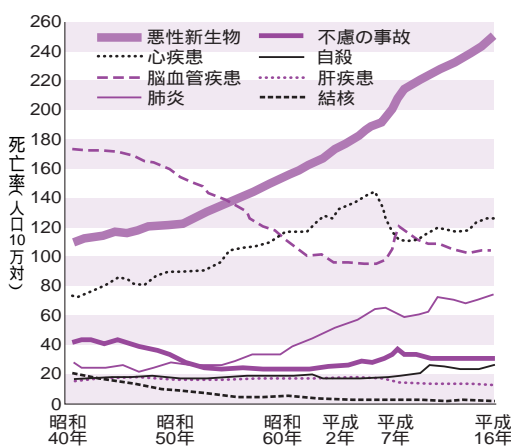
日本人向け「予防指針」示す

国立がんセンターがん予防・検診研究センター

がんは、昭和56年以降が国の死因のトップであり、昨年その死亡数は32万人を突破した。このため、がんの罹患率と死亡率を減らすために国をあげての総合的な予防対策が進められている。このうち、がんの1次予防については、喫煙や飲酒、食事、運動など生活習慣の改善が有効であるとの科学的根拠が明らかになってきている。こうしたなか、国立がんセンターがん予防・検診研究センターはこのほど、日本人の特徴や生活実態に適した、科学的根拠に基づいた「現状のがん予防指針」を公表した。

厚生労働省(厚労省)の人口動態統計概数によると、わが国の平成16年の死亡数は102万8708人で、このうち悪性新生物(がん)による死亡は32万315人であった。がんによる死亡は年々増加し、16年には全死亡の31.1%を占めるまでになっている(図)。

図 主な死因別に見た死亡率の年次推移



厚生労働省「平成16年人口動態統計概数」より

厚生労働省(厚労省)の人口動態統計概数によると、わが国の平成16年の死亡数は102万8708人で、このうち悪性新生物(がん)による死亡は32万315人であった。がんによる死亡は年々増加し、16年には全死亡の31.1%を占めるまでになっている(図)。

国立がんセンターがん予防・検診研究センターは、がんの1次予防として、禁煙や食生活改善など8項目についての具体的な目標数値を盛り込んだ「現状のがん予防指針」を提示した(表)。

この予防指針は、世界保健機関(WHO)が提案した「がん予防のための食事指針」に、厚労省の大規模コホート研究などで得られた日本人の特徴や生活実態を加味し、科学的根拠に基づいて作成されたものである。同センターは、「指針の内容は、今後、新しい研究成果が積み重ねられることにより、修正される可能性がある」としながら、

また、同センターでは、がん予防法を有効活用するための予備知識として次の3点をあげている。

① 食品や栄養素の摂取量と発がんリスクとの関係は必ずしも単純ではなく、多くとも効果があがるには限らない。欧米の研究だけに基づく

情報は、日本人にとっては適切な現状におけるがん予防指針だと述べている。

予防指針のうち、とくに重視されている項目は「禁煙」である。同センターは、「禁煙は、最も確実ながん予防法」と強調し、「喫煙者がたばこを止めれば、がんになる確率を3分の2にまで減らすことができるものと考えられる」と指摘する。

さらに、塩分摂取量の制限は、胃がん予防に有効であるとともに循環器疾患のリスク減少にもつながるとし、野菜や果物の摂取は、多くの部位のがんや循環器疾患の予防に有効であると述べ、定期的な運動は、増加している大腸がんや乳がんの予防に役立つとしている。

このうち、今年1月に公表された研究成果でも、「多目的コホート研究から、日本の中高齢の方が健康な生活を送るために」として、「たばこは吸わない」「お酒はたくさん飲まない」「やせすぎない、太りすぎない」「塩分をとりすぎない」「新鮮な野菜・果物を嫌わない」の5項目が示されるなど、がん予防・検診研究センターの「がん予防指針」とほぼ同様の内容が示されている。

日本人にとって適切な現状におけるがん予防指針だと述べている。

予防指針のうち、とくに重視されている項目は「禁煙」である。同センターは、「禁煙は、最も確実ながん予防法」と強調し、「喫煙者がたばこを止めれば、がんになる確率を3分の2にまで減らすことができるものと考えられる」と指摘する。

さらに、塩分摂取量の制限は、胃がん予防に有効であるとともに循環器疾患のリスク減少にもつながるとし、野菜や果物の摂取は、多くの部位のがんや循環器疾患の予防に有効であると述べ、定期的な運動は、増加している大腸がんや乳がんの予防に役立つとしている。

このうち、今年1月に公表された研究成果でも、「多目的コホート研究から、日本の中高齢の方が健康な生活を送るために」として、「たばこは吸わない」「お酒はたくさん飲まない」「やせすぎない、太りすぎない」「塩分をとりすぎない」「新鮮な野菜・果物を嫌わない」の5項目が示されるなど、がん予防・検診研究センターの「がん予防指針」とほぼ同様の内容が示されている。

表 現状のがん予防指針

- ・ たばこを吸う人は禁煙。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- ・ 適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合(ビールで大瓶1本)程度以内。飲まない人は無理に飲まない。
- ・ 野菜・果物を少なくとも1日400gとるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
- ・ 塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10g未満、塩からや練りうになどの高塩分食品は、週に1回以内。
- ・ 定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような激しい運動。
- ・ 成人期での体重を維持(太り過ぎない、痩せ過ぎない)。具体的には、BMIで27を超さない、20を下まわらない。
- ・ 熱い飲食物は最小限。例えば、熱い飲料は冷ましてから飲む。
- ・ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。

(国立がんセンターがん予防・検診研究センター)

個人情報の取扱いについて

日ごろより、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。そのうえ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。

お問い合わせ・ご相談は 予約制)
電話 東京(03)3269-1141

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の2
(財)東京都予防医学協会

コンサルテーションのご案内

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 10月 5日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長) | 11月 2日 三輪祐一 |
| 12日 岡 惺治(健康管理コンサルタント) | 9日 岡 惺治 |
| 19日 三輪祐一 | 16日 三輪祐一 |
| 26日 岡 惺治 | 23日 祝日につき休み |
| | 30日 第204回ヘルスケア研修会につき休み |

第23回全国情報統計 研修会が開かれる

個人情報保護法が今年4月1日に全面施行され、これを受けて、健康管理の現場でも健康情報管理のあり方が見直されている。そこで、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第202回ヘルスケア研修会では、富士ゼロックス全社産業医の河野慶三氏を講師に、「個人情報保護法の理念と職場における健康情報管理」をテーマに講演が行われた。河野氏は、具体的な取り組みの紹介をまじえつつ、法の基本的な考え方や、健康情報を管理する際の課題などについて詳細な解説を行った。研修会には健康管理関係者ら約200人が参加し、このテーマへの関心の高さがうかがえた(写真上)。

本会など予防医学事業中央会傘下の全国支部で情報処理や統計業務に携わっている担当者約80名が参加して、第23回全国情報統計研修会が9月1日、2日の2日間、茨城県水戸市で開催された。1日目は、まず山内邦昭中央会事務局長による全国運動報告が行われ、続いて加藤勝義氏が「新地域健康システム」の概要と題して茨城県総合健康協会が新たに構築した地域健康システムを紹介した。次いで、グループディスカッションでは「顧客満足度を高めるための統計部門での

第202回ヘルスケア研修会が開催

「個人情報保護法の理念と職場における健康情報管理」をめぐって



河野慶三氏(写真下)は、医、産業医科大学助教授、旧労働省主任中央じん肺診査

河野慶三氏(写真下)は、医、産業医科大学助教授、旧労働省主任中央じん肺診査、治医科大学助教授などを歴任。現在は富士ゼロックス全社産業医の職にある。その豊富な経験と知識を基に、個人情報保護法施行後の健康管理に関するさまざまな具体的な施策が紹介された。河野氏は、まず、今回の



の個人情報保護法が「個人が自分に関する情報について知られたくないことを知らないようにすること」だけでなく、その情報を自分でコントロールすることを明確な権利として認めた法律」であると説明。事業所はその個人に認められた権利を踏まえ、健康情報を適切に活用するための仕組みづくりをする必要があると述べた。そして、個人情報の開示にあたっては、本人の同意を取らなければならないことを強調し、その同意の取り方にはいろいろなかがある。そのなかで、その時々状況に応じた方法を選択すべきだと説明した。事業者が管理する健康情報としては、まず労働安全衛生法に基づく一般健康診断に関する情報がある。しかし、実際にはこの法定健康診断以外の項目を実施している事業者も多い。個人情報保護法では情報の利用目的が特定され、目的外使用が制限されているため、法定外項目の情報を事業者が取得するには本人の同意が必要となる。この同意の取り方に関して、河野氏は富士ゼロックスが採

用している仕組みを紹介した。また、健康診断で発生する健康関連情報の管理についての現状をチェックすることを提案、「結果を受け取るのは誰か、結果のチェックをするのは誰か、労働者への結果報告をするのは誰か、健康結果にアクセスできるのは誰か、開示要求に誰がどのように対処するか」など22のチェック項目を示し、それぞれの課題を取り上げながら解説した。

お知らせ

第204回ヘルスケア研修会

健康保険組合による健康づくりの成果

11月30日(水)午後2時~4時
東京・永田町・星陵会館

第204回ヘルスケア研修会

9月は健康増進普及月間

厚生労働省は、運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙といった生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深めるために、9月1日から30日までの1カ月間を健康増進普及月間と定めている。今年も「良い生活習慣は、気持ちがいい!」をテーマに、1に運動、2に食事、3に禁煙、4にクスリ、5に健康増進普及月間と定めている。このうち、9月9日に鹿児島市で行われた第6回健康日本21全国大会では、ウオーキング大会やトークシンポジウムなどが行われ、健康づくりに関する情報提供や啓発活動が展開された。

ヨリ、運動や栄養の専門家によるシンポジウムなどが行われ、健康づくりに関する情報提供や啓発活動が展開された。



会が11月30日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開催される「健康保険組合による健康づくりの成果」をテーマに、竹内広巳治製薬健康保険組合事務局長が講演する。司会は驚崎誠東京地下鉄保健医療センター所長。

会場の「星陵会館」は、地下鉄各線「永田町」国会議事堂前、「溜池山王」赤坂見附駅下車、徒歩10分以内の場所。当日会場受付で、参加費2000円を支払えばどなたでも入場できます。定員先着400名。

主催・東京救急協会
11月11日(金)午後6時半~8時半

セーフキッズセミナー

東京・千代田区西神田
ジョンソン・エンド・ジョンソン

東京救急協会が主催するセーフキッズセミナーが11月11日(金)午後6時半から8時半まで、東京・千代田区西神田のジョンソン・エンド・ジョンソンで開催される。

子どもたちの事故予防をテーマに、浅井利夫東京女子医科大学第2病院スポーツ健康医学センター教授による講演や、東京救急協会インストラクターによる応急手当の実技指導などが行われる。

参加対象者は、保健師、保育士、養護教諭など、子どもに関わる仕事に従事しているの方々。参加費無料。定員先着120名。申し込みは、東京救急協会(03-5216-9995)まで。

FUKUDA DENSHI

医療と健康をつなぐテクノロジー

学童検診業務の必携システム!

ECP-4641
医療用具承認番号:20800BZZ00230000

- 学童省略4誘導、標準12誘導、心音図を自動解析
- 心電・心音図検査を60人以上/時間のスピードで処理
- 不整脈自動延長機能を搭載(学校保健法施行規則に対応)
- 内蔵フロッピー装置、ICカード装置で収録データの再生可能
- 成人病検診にも活用可能

※解析プログラムは学校心臓検診二次検診対象者抽出ガイドラインに対応
※検診業務に対応する専用パネル採用

フクダ電子ホームページ
http://www.fukuda.co.jp

お客様窓口
TEL (03) 5802-6600

●医用電子機器の総合メーカー
フクダ電子株式会社
本社 東京都文京区本郷 3-39-4 TEL (03) 3815-2121(代) F113-8483