

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)

2006(平成18)年1月15日 第394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 年頭所感

2~3面(見開き)

話題「胃がん検診ガイドライン」厚労省研究班が公開フォーラム

連載「森林へ行こう」第3回

連載「おことばですが...保健指導反省記」第9回

健康づくり・健康増進を支援するページ 対策編 第9回

4面 人間ドック室を拡充・本会

2月は「職場における健康診断推進運動」月間

「健保組合による健康づくり」で第204回ヘルスケア研修会

乳腺超音波勉強会開く・本会

お知らせ



21世紀の地域医療

東京都医師会

会長 唐澤祥人



新年明けましておめでとうございます。本年も東京都医師会事業につきましてはよろしくご理解とご支援の程をお願い申し上げます。

昨年は世界的に大規模災害が頻発し、多くの犠牲者が出ました。アメリカを襲った巨大ハリケーンの襲来は、他の国々にも様々な影響がありました。また各地の巨大

地震の大きな被害など一刻も早い復興を祈るばかりではありません。このような自然災害を防ぐには、被害を最小限に抑える周知の対策が必要であり、まず地球温暖化対策に取り組むこと

や環境の安全対策が重要であると思えます。これらは個人の生活の工夫以上に、国や自治体と政治の大きな力が必要で

あります。人々の生活や生命を守る手立ては国家的な計画性を持って達成されねばならない問題であります。また災害時の救命、救急医療などは大きな機動力と共に可能な限り現場に直接的に提供される必要があります。そして急性期的対応後は時間の経過と共に様々な生活サポートが重要であります。このような枠組みで地域の安全、安心のあり方を考えますと、一般医療体制がいかにあるべきかという課題についても重要なヒントがあるように思います。

地域医療の中での予防的医療に取り組むことは、地域の健康増進意欲を生み出し、いけば生命の危機を護る疾病予知的、予防策としても受け入れられるでありましょう。全世代が積極的に参加できる疾病予防と保健事業の活性化が今後の地域医療の最重要の課題となつてきつております。そしてこの疾病予防策が広義の介護予防へと繋がって、今後の少子高齢社会の社会保障制度を永続的に確保するために貢献していくと思えます。

地域のかかりつけ医と医療専門職の連携と、地域参加型の保健医療活動の啓発は、生き生きとした価値ある長寿社会を築くことになると確信します。防災対策と同様、健康政策をもとに、地域から、国民の安心を築くことが重要であります。東京都医師会は今年も地域医療の活性化に取り組んでまいりますので、よろしくご指導の程をお願い申し上げます。末筆ながら各位のご活躍とご健勝をご祈念申し上げます。

2006年の年頭に寄せて

新年、明けましておめでとうございます。

読者の皆様方におかれましては、日頃から東京都の保健医療福祉政策にご理解とご協力を頂いておりますことを、本紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

どうぞ、本年もよろしくお願いたします。

さて、「安全と安心」は私たちが社会生活を送るうえで最も必要な要件ですが、昨年はアスペクト問題やマンションなどの耐震強度偽装事件、そして年末には小学生を狙った凶悪な事件が連続して起きるなど、平穏な日常生活が突如一転してしまつたような社会不安が連続した一年であったと思います。特に一級建築士が関与した耐震強度偽装事件

東京都福祉保健局
技監 梶山純一



は、専門職としての最低限のモラルすら自ら放棄したものであり社会に強い衝撃を与えましたが、「生命

新年の初めから少し暗い話題となつてしまいましたが、こつした社会不安を少しでも減らしていくためには既存のシステムの見直しに留まらず新たな仕組みづくりが必要であり、少子化対策や高齢者対策、健康づくりなどの保健医療や福祉の分野においても喫緊の課題となっております。

平成18年度には老人保健事業の見直しと地域支援事業が実施されることになつており、今後は平成20年度の施行を念頭に置いた医療制度改革に向けた議論もますます本格化することが予想されます。東京都ではこうした状況に即時的に対応するために、今後「東京都保健医療計画」などの改定を予定しております。これらの計画の見直しに当たっては関係各位のご理解とご協力を得て実施してまいりたいと考えております。

また新型インフルエンザ対策の充実が急がれていますが、東京都ではアジア大都市ネットワーク21に参加している12都市の保健医療現場をインターネットによりダイレクトに結ぶ情報システムを新たに構築することにより感染情報の早期把握に努め、医療機関や区市町村と連携して適切な対応を図ってまいります。

さらに今年には、新たに成立した障害者自立支援法に伴う施策の充実も強く求められておりますが、特に精神障害者の方々への施策は、これまでは必ずしも充分とはいえない面もありません。

今後は、新たな法律に基づいた施策の展開に力を注いでまいりたいと考えております。

解決しなければならぬ課題は山積していますが、「着実かつスピーディーに」と考えております。

結び、読者の皆様方の今年一年のご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

いま、わが国では少子高齢社会に適合した保健医療制度の確立が急務となっております。昨年12月に出された政府の医療制度改革大綱でも「治療重点の医療から、疾病の予防を重視した保健医療体制へと転換を図っていく」との方針が示されており、疾病予防と健康寿命の延伸をめざす仕組みの構築とそれに基づいた活動が強く求められています。まさに、わたしたちも健康増進・健康管理支援機関にとって、その真価が問われる時代の到来であります。本年も、これまで培ってきた予防医学活動の実績をもとに、人々の生涯を通じた健康づくり支援のためにがんばります。どうぞよろしくお願申し上げます。

財団法人東京都予防医学協会 役・職員一同

話題

「胃がん検診ガイドライン」 厚生省研究班が公開フォーラム

死亡率減少効果を示す適切な根拠に基づいたがん検診の実施をめぐって、がん検診の見直しが進んでいる。わが国の老人保健事業として行われているがん検診のうち、乳がんと子宮がんについては、04年4月に検診の新指針が示され、今年度からは検診の質に関する事業評価も始まっている。いっぽうわが国のがん罹患のトップである胃がんについては、厚生労働省の「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班が、「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」を作成中である。研究班では、12月1日、各方面の意見を反映させることを目的とした公開フォーラムを開催した。

1960年代にスタートした胃がん検診は、わが国で行われているがん検診の中で最も長い歴史と実績をもつ。01年より胃X線検査を開始した本会でも、質の高い胃がん検診を営むための撮影法の工夫を重ね、97年から直接撮影と同等の解像力をもちながら被ばく線量の少ない検査法を導入している。その成果は注目され、この撮影法は、02年に日本消化器学会が承認した新・間接撮影法のモデルとして採用されている。現在わが国の胃がん検診は、胃X線検査のほか、胃内視鏡検査、ヘリコバクテラ（ヘリコバクテラ）抗体検査など様々な方法が用いられており、それぞれの有効性の評価が求められている。

このフォーラムでは、胃がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究班の主任研究者、祖父江孝樹氏が「わが国で行われているがん検診の現状と今後の展望」と題して講演。胃がん検診に関する研究班の報告や、胃がん検診ガイドラインの作成について、研究班のメンバーが発表し、質疑応答が行われた。

胃がん検診の死亡率減少効果を示す根拠が不十分であるため、集団を対象として実施することとは勧められず、個人を対象として実施する場合は効果が不明であることを説明する必要があることが提言された。

その後、ガイドライン作成に関わった研究者、指定発言者、フォーラム参加者との間で、ガイドラインの内容についての活発な質疑応答が行われた。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

「胃がん検診ガイドライン」は、まず、地域住民のがん検診に関するイメージや知識、要望を調べるために実施されたアンケート調査の結果が報告され、日本の住民は米国の住民に比べて、検診の効果に対して期待を寄せていない、検診を受けたいと希望する人が少ないことが推察された。

保健指導反省記

おんねん だまが だまが

岡 惺治

「気を付ける」と「気にする」と



「気を付ける」と「気にする」と、区別がつかない。日常生活に支障はないという程度のもので、繊細な人にとっては気になる。異字だけでは、実生活の中でどうにかできない。わが国は、受け取る人の性格次第で、千差万別だ。だから、なにかを「気にする」というのは、自覚症状のない異常所見、一向気にならない。少しは、気を付けてほしい。思っても、馬耳東風である。逆に気にするのは、頭を悩ませる問題になりかねない。医療・薬治療とは、常があるから気を付けなさいという、シグナルのようものだ。診する人として、よく無責任な第三者は、気に

自律神経と白血球

自律神経のバランス	交感神経優位	副交感神経優位
状況	昼、仕事、運動、ストレス	夜、睡眠、消化、排泄、リラックス
生理的变化	血圧上昇、心拍数増加、血管収縮	血圧下降、心拍数減少、血管拡張
顆粒球	増加	減少
リンパ球	減少	増加

人は60兆個の細胞から成り立っている生き物ですが、人の意志は生き物としての細胞を巧みに機能させているのが自律神経といわれるものです。自律神経には相反する働きをする交感神経と副交感神経の2種類があり、これがバランス良く機能する時に、呼吸、心臓の動き、血圧、体温、食糧の消化、排泄など、すべての生命活動がスムーズに保たれます(表)。

自律神経は心身の動きをコントロールする時に神経伝達物質を分泌して各細胞に指令を伝えます。たとえば人が日中働いている時や運動をしている時は交感神経からアドレナリンが分泌され心臓は速く打ち、血圧は上昇し、消化運動は抑制され、からだは活動的生理状態に整えられます(細胞、ウイルス、毒物など)。

「自律神経免疫療法」により病気の治療、予防が進められています。また精神的な因子も自律神経に反映することから、ストレス、「免疫」といって、くまなくくまなく血液分布がよみとれ、血液循環がよくなります。自律神経は心身の動きをコントロールする時に神経伝達物質を分泌して各細胞に指令を伝えます。たとえば人が日中働いている時や運動をしている時は交感神経からアドレナリンが分泌され心臓は速く打ち、血圧は上昇し、消化運動は抑制され、からだは活動的生理状態に整えられます(細胞、ウイルス、毒物など)。

対策編⑨

「短い日照時間」です。気温が低いと皮膚の表面の血管が収縮し、血流量が低下します。その分体温が逃げていく。熱がこもりやすくなります。入眠には、身体内部の体温(深部体温)の低下が必要で、体温が低下しないと、なかなか寝れないという状態になります。

健康づくり・健康増進を支援するページ

また脳には、眼を誘うメラトニンというホルモンが分泌されます。その量の調節には、太陽の光が関係していますが、冬は日照時間が少ないため、睡眠リズムの調節がうまく行われないうちです。

快適な眠りを誘うには、あらかじめ室温、湿度、器具などを調整しておくことも大切です。就寝前に室温調整をするほか、熱を逃がさないために、厚手のカーテンが有効です。さらに乾燥しやすいので、加湿器などで湿度を50%程度に保ちましょう。

東洋医学では、冬の気力(陽気)を高めて、からだを温める食材(黒豆、しいたけ、こんぶ)の摂取が良いとされています。わかめ、黒きくらげ、昆布、はからだが冷やす場が多いです。

これらから冷やした食材を使う時は、温かい調理方法が良いです。たとえば、わかめは、酢の物より味噌汁の具が適しています。また、五香粉は、八角(スターアニス)、桂枝(シナモン)、丁香(クローブ)、山椒(フenchel)、陳皮(みかんの皮)などのうち5種類を混ぜた中国のブレンドスパイスですが、これはから

「例1」黒豆梅(はん)米1カップは30分、もち米1カップは1時間水に浸す。黒豆(50g)はゆっくりと皮が割れるくらいに空煎りする。蓋(と、梅干し)3個を入れ、ふつふつと1時間煮る(本会・健康増進部)

「例2」鶏の五香粉揚げ(鶏もも肉)300gを一口大に切る。五香粉(小さじ1)、塩(小さじ1弱)、生姜汁(大さじ1)をよくすり込み、15~20分間漬け込む。汁気をよく取り、片栗粉をまぶし、180度で熱した油で揚げる(本会・健康増進部)

防寒対策

寒い日々を暖かく過ごすために、手軽にできる呼吸法をいくつか紹介します。

「腹式呼吸のしかた」 ゆっくり息を吐いてお腹をへこませる

「ゆっくり息を吸いお腹をふくらませる」 アドバイス 最初はイスに深く座るか、仰向けに横向きになって、リラックスできる姿勢から、筋肉がゆるみ、呼吸がすすんでいきます。

「腹式呼吸」を繰り返すことで、呼吸が浅いから、呼吸が深くなって、血が流れるのを感じることができるようになります。



保健師から 平松 裕子

「短い日照時間」です。気温が低いと皮膚の表面の血管が収縮し、血流量が低下します。その分体温が逃げていく。熱がこもりやすくなります。入眠には、身体内部の体温(深部体温)の低下が必要で、体温が低下しないと、なかなか寝れないという状態になります。

「腹式呼吸のしかた」 ゆっくり息を吐いてお腹をへこませる

「ゆっくり息を吸いお腹をふくらませる」 アドバイス 最初はイスに深く座るか、仰向けに横向きになって、リラックスできる姿勢から、筋肉がゆるみ、呼吸がすすんでいきます。

「腹式呼吸」を繰り返すことで、呼吸が浅いから、呼吸が深くなって、血が流れるのを感じることができるようになります。

「腹式呼吸のしかた」 ゆっくり息を吐いてお腹をへこませる

「ゆっくり息を吸いお腹をふくらませる」 アドバイス 最初はイスに深く座るか、仰向けに横向きになって、リラックスできる姿勢から、筋肉がゆるみ、呼吸がすすんでいきます。

「腹式呼吸」を繰り返すことで、呼吸が浅いから、呼吸が深くなって、血が流れるのを感じることができるようになります。

森林へ行こう

日本呼吸器学会専門医 日本内科学会認定医 本間 請子

「自律神経」は、心臓、肺、胃腸などの臓器と同じように、白血球も自律神経の支配を受けて増減し機能しているという事実です。未精血10000個、その白血球像の分布を観察することによって自律神経のバランスと免疫学的な変化がわかるという画期的な発見と理論展開です。さらに「自律神経」は、病気の治療、予防を進められています。また精神的な因子も自律神経に反映することから、ストレス、「免疫」といって、くまなくくまなく血液分布がよみとれ、血液循環がよくなります。自律神経は心身の動きをコントロールする時に神経伝達物質を分泌して各細胞に指令を伝えます。たとえば人が日中働いている時や運動をしている時は交感神経からアドレナリンが分泌され心臓は速く打ち、血圧は上昇し、消化運動は抑制され、からだは活動的生理状態に整えられます(細胞、ウイルス、毒物など)。



癒しの森・象の小径(長野県信濃町)

「自律神経」は、心臓、肺、胃腸などの臓器と同じように、白血球も自律神経の支配を受けて増減し機能しているという事実です。未精血10000個、その白血球像の分布を観察することによって自律神経のバランスと免疫学的な変化がわかるという画期的な発見と理論展開です。さらに「自律神経」は、病気の治療、予防を進められています。また精神的な因子も自律神経に反映することから、ストレス、「免疫」といって、くまなくくまなく血液分布がよみとれ、血液循環がよくなります。自律神経は心身の動きをコントロールする時に神経伝達物質を分泌して各細胞に指令を伝えます。たとえば人が日中働いている時や運動をしている時は交感神経からアドレナリンが分泌され心臓は速く打ち、血圧は上昇し、消化運動は抑制され、からだは活動的生理状態に整えられます(細胞、ウイルス、毒物など)。

2月は「職場における健康診断推進運動」月間



人間ドック室を拡充

本会

スペースを広げて受診者の快適性、利便性をはかる

本会の人間ドックでは、受診者の多くを占める働き盛り世代の方々の健康ニーズに対応して、基本検査項目に胸部マルチスライスヘリカルCTなどの最新機器を導入するとともに、専門医や保健師による「予防医学相談室」を開設するなど、高品質な人間ドックをめざした取り組みを進めている。その一環として、このほど保健会館本館2階の人間ドック室の拡充を行った(写真)。

本会では、1965年より人間ドックを開始し、2002年には胸部マルチスライスヘリカルCTを基本検査項目に導入するなど、機器の整備や検査項目の充実を図っている。また、時間をかけた相談を希望する受診者には、専門医や保健師による無料の「予防医学相談室」を開設したり、待ち時間を利用して管理栄養士による栄養指導・相談を行うなど、受診する方々のニーズに即した人間ドックを実施している。

健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第204回ヘルスケア研修会が、15000円の受診補助を行っている。

このうち、保健指導伝事業については、機関誌の発行、健康教育・講演会の開催、メンタルヘルスの電話相談、高齢者の健康相談をはじめ、「健康ハッピー21」と名付けられた同健保組合独自の生活習慣改善運動などの活動内容が紹介された。

「健康ハッピー21」と名付けられた同健保組合独自の生活習慣改善運動などの活動内容が紹介された。

第206回ヘルスケア研修会
職場のメンタルヘルスケアの実際
3月29日(水)午後2~4時
東京・永田町「星陵会館」

「健康ハッピー21」と名付けられた同健保組合独自の生活習慣改善運動などの活動内容が紹介された。

産業構造の変化や、就労形態の多様化などにもとまねない、働く人々をめぐる環境は大きく変化し、職場における健康づくりや健康管理の充実が求められている。とくに、中小企業で働く労働者の健康診断の受診率は大企業に比べて低く、健診後の保健指導なども十分に行われていないところが少なくない。



健康管理も大事な仕事 毎年受けよう 健康診断

健康管理も大事な仕事 毎年受けよう 健康診断

健康管理も大事な仕事 毎年受けよう 健康診断

健康管理も大事な仕事 毎年受けよう 健康診断

健康管理も大事な仕事 毎年受けよう 健康診断

クの受診者数は年々増加を続けており、従来の人間ドック室が手狭となり、受診する方々に不便をおかけすることがも少なくなかった。こうした状況の改善を図るため、本会ではこのほど、人間ドック室の拡充に着手した。

今回拡充・新装した人間ドック室は、人間ドックを受診する方の快適性と利便性を最優先して、プライバシーに配慮した診察・検査スペースを確保するとともに、待合いや食堂のスペースを拡大した。本会の関係スタッフは、「これまで、受診者の方々に「不便をおかけすることがあったが、今回の拡充によってより快適に人間ドックを利用していただけようになった」と思っている。今後、短時間で受診できること、高品質であること、受診者の経済的な負担ができるだけ少ないこと、受診後の健康上の相談に心えられるシステムであること、などについて、より高い水準をクリアできるように人間ドックをめざして、いろいろな改善を図っていききたい」と述べている。

超音波検査は、近年のコンピュータ技術や機器の進化とともに急速に活用範囲が広がり、精度が向上した検査法で、最近では人間ドックやがん検診などに欠かせない検査項目となっている。