

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に!

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

2009(平成21)年2月15日 第428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) ● 慢性腎臓病 (CKD) 対策

(2・3面 (見開き))

- 連載 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法 第10回
- 連載 乳がん検診 現状と課題 第3回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 保健指導シリーズ 第10回: 医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム

(4面) ● 第16回日本産業ストレス学会

- 連載 産業医訪問 第79回
- 八丈島で乳がんの出張検診を実施・本会
- お知らせ

表 慢性腎臓病(CKD)の定義

①②のいずれか、または両方が3カ月以上持続する状態

①腎臓の障害

病理、画像診断、検査(検尿/血液)などで腎臓の存在が明らか一特に蛋白尿の存在が重要

②腎機能の低下:

GFR(糸球体濾過量)60未満(ml/min/1.73m²)

GFRは年齢、性別、血清クレアチニンから推算する。日本腎臓学会のホームページ(<http://www.jsn.or.jp/>)からは「腎機能推定ノモグラムと早見表」がダウンロードできる。

研究のねらいは、コメディカルを含めた医療連携診療体制の構築、CKD診療ガイドに則った管理加療がCKD患者の予後改善につながるという。

最後に、「CKDの治療は、服薬・生活・食事指導のすべてが含まれる。医師の診療にコメディカルの指導がプラスされれば、慢性腎不全や心血管疾患への進行抑制が期待できる」と述べ、透析患者を減らすためには医療連携が重要であることを改めて強調し、講演を締めくくった。

慢性腎臓病(CKD)対策

透析導入患者の減少めざす

専門医、かかりつけ医、コメディカルの連携で

わが国の慢性透析患者数は約28万人に達し、毎年約1万人のペースで増加し続けている。患者のQOLの改善や医療費の削減といった観点から、透析予備群である慢性腎臓病(CKD)対策が急がれる。こうした中、2008年秋、透析導入患者の増加を5年後に15%減少させることを目標とした、厚生労働省「腎疾患重症化予防のための戦略研究(FROM-J)」がスタートした。先ごろ行われた健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第222回ヘルスケア研究会では、戦略研究の研究者リーダーである山縣邦弘筑波大学大学院教授(写真)を講師に招き、「腎臓を守るための保健指導 透析患者を減らすために」と題する講演を行った。今月はその概要を紹介する。

増加している「高齢化に伴って、さらに透析患者の増加が予想される」など日本の現状を報告した。その上で、「CKDを完全に治すことは難しいが、その進行を遅らせることはできる。仮にすべての患者さんの透析導入時期を1カ月遅らせると、200億円の

生活習慣病がCKDに及ぼす影響などについて言及した。

さらに、透析導入原疾患の推移を示しながら、「かつてトップだった慢性糸球体腎炎からの透析導入は、治療の進歩が功を奏して減少傾向にある。一方で糖尿病性腎症や腎硬化症など生

慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)は、腎臓の障害を示唆(暗示)程度によってステージ分類される。国民のおよそ10人に1人という膨大な数の患者に治療を行うためには、腎臓専門医とかがかりつけ医(非専門医)、栄養士らコメディカルの連携による診療体制の構築が求められる。

山縣邦弘教授は、国を挙げたCKD対策を講じる必要性をこのように解説し、「人口あたりの透析導入患者数と透析患者数が世界一多い」透析患者数が毎年約1万人ずつ



このため、いかに早期にCKDを発見し、適切な治療に結びつけるかがCKD対策の鍵となる。

わが国におけるCKDの患者数は1300万人と推計される。国民のおよそ10人に1人という膨大な数の患者に治療を行うためには、腎臓専門医とかがかりつけ医(非専門医)、栄養士らコメディカルの連携による診療体制の構築が求められる。

山縣邦弘教授は、国を挙げたCKD対策を講じる必要性をこのように解説し、「人口あたりの透析導入患者数と透析患者数が世界一多い」透析患者数が毎年約1万人ずつ

医療費削減になると試算もある」として、CKD対策の意義を強調した。

また、山縣教授が行った健診受診者に対する追跡調査では、10年間の観察期間中にCKDのステージ3(GFR中等度低下)以上となるリスクファクターは、年齢、蛋白尿、血尿、蛋白尿、高血圧、長期糖尿病罹患、脂質異常症、喫煙であったと報告。高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの

最終的な成果目標は、5年後に予測される透析患者を15%減らすことである。

その上で山縣教授は、肥満の回避、禁煙、減塩といった生活習慣の改善や食事療法の実際を紹介し、「慢性腎不全への進展を阻止するためには集学的治療が重要」とした。

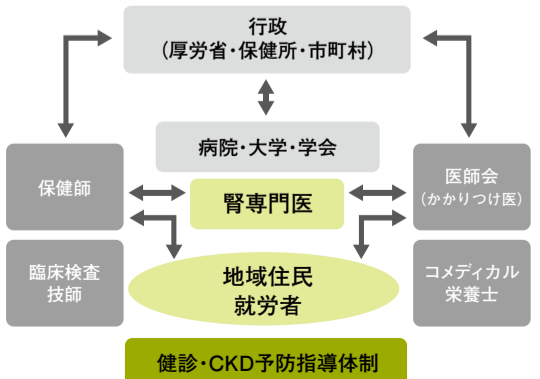
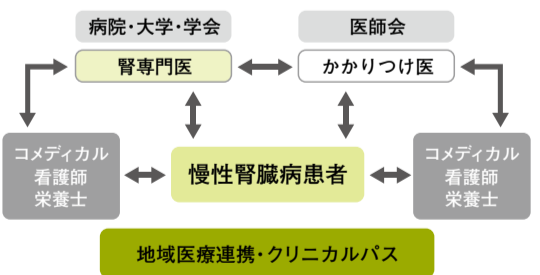
また、今後求められることとして、①腎臓専門医、かかりつけ医、コメディカルらが協力して、診療や指導を行う②医師会や行政との連携による健診などを通じてCKD予防指導体制をつくり上げる一といった2つの医療連携

「FROM-Jでは、CKD患者2500人を、「CKD診療ガイド」に則った治療を継続するA群と、それに加えて受診促進支援、栄養療法指導、生活指導を行うB群の2群に分けて、2012年まで介入を行う。

研究のねらいは、コメディカルを含めた医療連携診療体制の構築、CKD診療ガイドに則った管理加療がCKD患者の予後改善につながるという。

最後に、「CKDの治療は、服薬・生活・食事指導のすべてが含まれる。医師の診療にコメディカルの指導がプラスされれば、慢性腎不全や心血管疾患への進行抑制が期待できる」と述べ、透析患者を減らすためには医療連携が重要であることを改めて強調し、講演を締めくくった。

図 CKDにおける2つの医療連携



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あんない ◆◆

- 3月 4日 岡 惺治 (健康管理コンサルタント)
- 11日 三輪祐一 (東京都予防医学協会総合健診部長)
- 18日 岡 惺治
- 25日 第224回ヘルスケア研修会につき休み

表 がん検診の精度管理—プロセス評価の指標
受診率、要精検率、精密検査受診率、陽性反応適中度、がん発見率

がん検診の精度管理—プロセス評価の指標
受診率、要精検率、精密検査受診率、陽性反応適中度、がん発見率

一方、要精検率が低すぎる

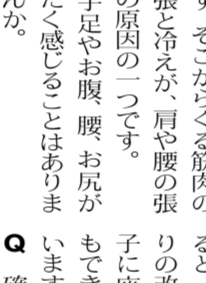


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理

一方、要精検率が低すぎる

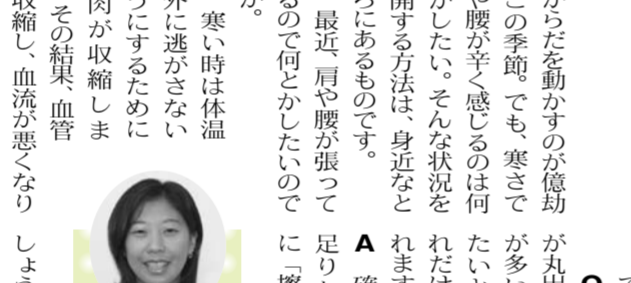


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理

一方、要精検率が低すぎる

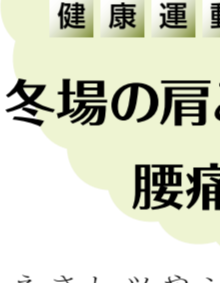


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理

一方、要精検率が低すぎる



健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理

一方、要精検率が低すぎる

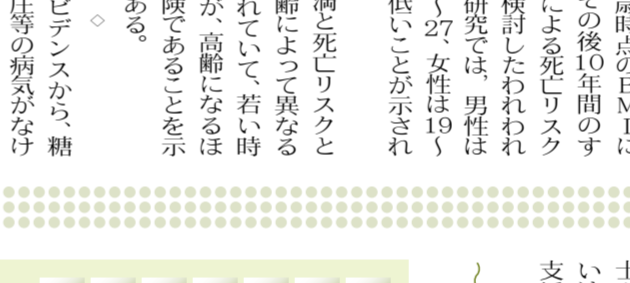


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理
乳がん検診の精度管理

一方、要精検率が低すぎる

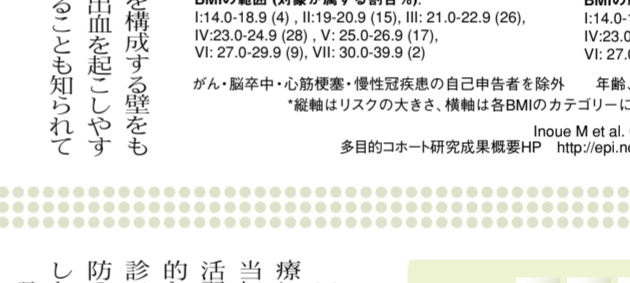


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法
科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法

一方、要精検率が低すぎる

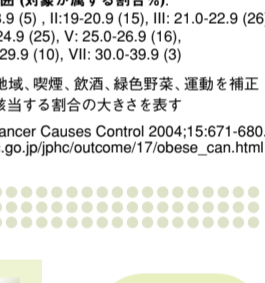


健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

肥満とがん
肥満とがん
肥満とがん

一方、要精検率が低すぎる



健康運動指導士のコラム
冬の肩こり・腰痛対策
寒い時は体温を外に逃がさないようにするために...

表 自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう
アルコールの種類、1日に飲む量、100ml中のエネルギー量、小計

第16回 日本産業ストレス学会

産業ストレスは、世界各国で大きな問題となっており、それぞれの国や地域がその対策に向けた取り組みを進めている。対策先進国の中には、科学的根拠に基づいた指針づくりを行い、産業ストレスの評価や対策の国際標準を作ろうとする動きもある。こうした中、昨年12月5日、6日の2日間に行われた東京で開催された第16回日本産業ストレス学会(学芸会)で、川上憲人東京大学大学院教授が「産業ストレス対策の国際標準」をテーマに、多数のシンポジウムや講演が行われた。

学芸会では、韓国産業ストレス学会前理事長である、延世大学のChang教授による基調講演ならびにChang教授と川上憲人会長による対談「韓国の産業ストレス対策」日本の産業ストレス対策、

「産業ストレス対策の国際標準」テーマに



下山晴彦東京大学大学院教授による特別講演「日本の若者にとって会社で働くことの意味」、森見爾産業医科大学産業医実務研修センター所長による教育講演「心の健康づくり計画と労働安全衛生マネジメントシステム」が行われた。また、「世界の好事例から学ぶことで、わが国の産業ストレス対策の今後の方向性を考える」とも

に、さまざまなヒントやアイデアを現場に持ち帰ってほしい」という川上会長の意向で、「産業ストレスの第



太郎ヘルス研究所の柳田亜希子保健師がそれぞれ報告。1次予防に主眼をおいた対策の特徴とその成果、今後の展望などを紹介した。

また、シンポジウム「産業ストレスの第2,3次予防の国際標準」(座長 中尾睦宏 帝京大学教授、田中克俊北里大学准教授)では、島津明人東京大学大学院准教授(写真)が「科学的根拠に基づく職場復帰の支援・オランダの復帰支援システム」と題する講演を行った。

島津准教授は、「オランダでは全労働者のうちパートタイム労働者の割合が46%と高く、その90%弱が正規採用契約に基づく就労である」という同国の労働事情や産業経

済の特徴を紹介し、「雇用の確保を重視した労働政策が行われている」と解説した。

そして、2000年に示された「産業医向け復職支援ガイドライン」や、04年に改正された「雇用障害給付制度」の概要を紹介した上で、復職支援プログラムの効果評価研究の成果について報告した。

オランダの取り組みから学ぶべきこととして、①政府の財政難と科学的根拠の蓄積が背景となって休職・復職制度が推進されている②労使ともに早期復職に向けた努力を行うよう法律が後押ししている③プログラム開始前のアセスメントが重要④疾病の治療だけでなく、職務能力の回復や向上を考慮したプログラムが早期の復職に有効を挙げた。



明治安田生命健康保険組合理事 東京診療所長・健康開発室長

三好裕司氏

1 あなたの産業医歴は?

私は1977年に東京大学医学部を卒業し、2年間の研修を経て、母校の物療内科に入り、その後、母の病を治療する時期を過ごし、リウマチ治療や学生の実習の世話しながら、リウマチ、膠原病などの臨床免疫に関する研究をしていました。

その後、2年間ニューメキシコ大学に留学し、臨床免疫

の研究を深める機会を得ました。留学から帰った後は、研修医の指導と診療を担当する時期を過ごし、リウマチ治療のメッカである国立伊東温泉病院に1年間勤務し、貴重な経験を積み重ねてきました。

その頃大学での仕事(研究・臨床)をこなすことになりました。

すこに重荷を感じていた私は、少し落ち着いた仕事を探したいと考えようになりました。生命保険会社には物療内科の先輩も何人か入って来て、いろいろ相談することができました。

明治生命(当時)を選んだのは、多くの生命保険会社では、保険の調査が医師の業務の中心でしたが、明治生命は産業医業務として診療と健康管理を行う場があったからです。臨床を続けられることや、

八丈島で乳がんの出張検診を実施



乳がんは罹患率、死亡率ともに年々増加しているがんである。しかし、早期に見つければ治る可能性が高く、治療の負担も軽くなって済むがんでもある。そのため、より多くの女性に、がん検診を受診してもらうことが対策の重要課題となっている。

こうした中、本会では東京都・八丈島八丈町の住民を対象としたマンモグラフィ(マンモ)による乳がん検診を12月17日から19日の3日間、八丈町保健福祉センターで実施。住民約1300人に検診を行った。

伊豆諸島でマンモによる乳がん検診が行われるのは、昨年春の新島村に引き続き2回目。本会では、マンモ搭載検診車を貨物船で運搬して検診を行った。

第224回ヘルスクエア研修会

拡がる職場不適合

3月25日(水)午後2時~4時
東京・永田町「星陵会館」

お知らせ

晴所長。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分以内のところ。参加費2000円。定員先着400人。

浦清 本会理事が死去

本会の理事、浦清(うらきよし)が昨年12月6日死去した。60歳。

浦理事は、1973年から本会の業務に従事、2005年からは理事として都民の健康づくりに取り組んだ。特に学校保健分野では、草創期からの学校心臓検診を支え、心疾患の子どものためのQOL向上につながる検診システムの構築に尽力した。

公衆衛生学、疫学的な研究ができることも大きな魅力でした。

1987年の入社当初は、先輩の産業医にサポートしていただいていたことが、徐々に安全配慮義務や復職、就業制限などに関する責任が増していき、やがて統括産業医的な立場を求められるようになってきました。

現在、当社には支社ごと

に合わせた約100人の産業医がいます。こうした支社の産業医が働きやすい環境を整えることが、全国的な産業医から得られる重要な仕事になっていきます。

こうした中、本会では東京都・八丈島八丈町の住民を対象としたマンモグラフィ(マンモ)による乳がん検診を12月17日から19日の3日間、八丈町保健福祉センターで実施。住民約1300人に検診を行った。

2 あなたのやりたいこと、今、取り組んでいくことは?

当社の職員は、事務系が約1万人、営業系が約4万人で、営業系主体の会社といえます。中でも「セールスレディー」と呼ばれる営業系職員は、長時間労働では、該当者と肥満度、喫煙率ともに高い集団です。また当社では、数年前から8時消灯の制度を導入しており、原則として、それ以降の残業はできません。8時になると帰宅ラッシュで駅が混雑するほどで、効果は上がっています。



近年では、精神科医でも診断が難しいメンタル疾患が増えています。自律神経失調症、職場不適応、抑うつ状態などの診断がますます、この診断名だけで正しく判断することは困難で、一件一件慎重に対応する必要があります。いずれ時間が経てば、患者や職員の状況がきちんとしていき、研究したいと考えています。

昨年始まった特定健診は、当社ではおむね順調に進んでいます。特定健診指導については医学的エビデンスが十分な部分もあり、当面は法律で義務づけられた範囲での実施になります。できれば日本で行われる保健指導のエビデンス構築に役立つものになりたいと考えています。

私のように臨床と産業医という二足のわらじを履いている人間には、それぞれの立

場をどうやって履き分けるかが大きな問題です。診療情報と健康管理情報をきちんと分けて対応するよう心がけています。

年を追うごとに仕事の範囲が増えているのは、私だけではありません。それは、産業医制度ができてから、日本の産業医がどんどん進化して、仕事の幅が広がり、業務内容も多様化してきているからだと思います。

これからは産業保健の仕事はさらに多様化し、勉強しなければいけないことがますます増え、重圧を感じますが、これまで同様、臨床と産業保健の双方に取り組みなら、日本産業衛生学会産業医部会幹事として、日本の産業医のステータス向上に少しでも貢献できればと思っています。