

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

2010(平成22)年6月15日 第443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) ● 食育基本法と食育の今

(2・3面(見開き))

- 連載 どう読む? 健康情報 最終回
- 連載 産業界訪問 第83回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
元気でいきいきシリーズ 第2回:医師/保健師  
/管理栄養士/健康運動指導士のコラム

(4面) ● 職場におけるアルコール依存症

- 第231回ヘルスケア研修会
- 健康応援フェスタ「骨粗しょう症とロコモティブ  
シンドローム」テーマに
- 歯の衛生週間 6月4~10日
- お知らせ

# 食育基本法と食育の今

## なぜ食育か?

近年、食に関する関心が高まる一方で、食をめぐるさまざまな課題がある。例えば、実際に人が摂取している食物の質、種類、摂取量によつてさまざまな年代の健康に異常をきたしている。また、食の安全に対する不安と不信が購買に影響し、生産者と消費者の共生と交流の



## 食をめぐる多様な課題を通し 健康で豊かな人間を育てる

6月、食育基本法に基づく食育推進基本計画で定められた「食育月間」である。食育の国民への浸透を図るため、国、地方公共団体、関係団体などが協力して食育推進運動を実施し、全国各地でさまざまな啓発活動が展開されている。一口に食育と言っても、個人の食習慣の改善から、食の安全や食料問題などの政策的課題まで、その実践内容は広範・多岐にわたっている。また、食品産業や外食産業なども食育ビジネスに乗り出していることから、類似の概念や取り組みも多く、国の目指す食育の在り方がわかりづらいとの指摘もある。そこで今回は、栄養教育を中心に子どもたちの生活習慣病予防に早くから取り組み、食育問題にも詳しい和洋女子大学の坂本元子学長(写真)に、わが国の食育をめぐる現状と課題について執筆いただいた。

## 子どもの食育の 基本理念

食育基本法の理念は、「国民の生涯にわたる健全な心身を培い、豊かな人間性を育てる」とあり、こうした営みに携わる人々の力で体制を組みながら、啓発していく必要がある。

学校での食育では、食品加工、流通など教育不可能な面が多い。従つて、食育推進活動は、当初は子どもの健康を重視した教育が中心となっていたが、最近では食育の基盤を日本の農業の回復を重視した方向へ転化させつつある。この中に、動植物の生育

み、健康で文化的な国民生活と活力のある社会の実現に寄与する」とある。

また、生徒たちが「自分の地域で生産した食料が、町としてどれくらいの収益をあげているのか?」を学ぶ、食料経済の分野へも展開している。

このような課題は、単に個人の問題だけでなく、生産から流通、加工、食卓へと連なる人の生活や文化に関わる問題であって、積極的に子ども

さらに、地産の食料と輸入品のフードマイレージの計算から、「いかにわれわれは高価な食料を購入し、地産の食料を買わないか?」その理由は? 今後われわれはどのような食の扱いをすべきか?」など、教育の範囲は各教科の中で広く展開されており、食育は言うなれば「食のグローバルイニシアチブ」的思考で広がるものと思われる。

## 食育の今

食育活動が始まって4年目、2009年の食育白書で計画目標値と現状値が発表された。地域の推進基本計画の作成は各都市では100%だが、市町村レベルでは50%に

留まっている。その他の項目はそれぞれに目標値へ向けて向上している。

食に関する意識調査を始めた頃は、日常の食生活に関する悩みや不安が多かったが、現在は食品の安全性への関心が高く、地域の産物の摂取や旬の食材、郷土料理の復元、食べ残しを減らす、といった方向へ興味が高まってきている。

学校では学習指導要領の中に食育が取り入れられて以降、生徒の農業体験やそれによる収穫物の調理、加工が行われている。また、学校給食には、好き嫌いの矯正ができるという利点もある。

食育のあり様は、本来あるべき姿があるわけではない。日常生活の中でさまざまな展開することで、生活を理解し、地球を理解していきける力が養われればよいのではないだろうか。

## 事例 弁当の日

多くの地域でさまざまな食育活動が展開されているが、中でも最も普遍性の高い、誰にでもできる食育活動を紹介する。

この取り組みは、2001年に香川県の滝宮小学校で始まった。仕掛けたのは校長。校長は「今年10月の第3金曜日は5年生を対象にした『弁当の日』とします」と言った。驚いたのは母親たち。校長は「弁当は子どもたち自身が作ります。家庭科の先生は10月までに副菜の作り方を教えてください」と言った。約束事は、買い出しから料理、片づけまで自分でやり、親は一切手を出さないこと。この日から、5年生の子どもたちの食に対する興味は強くなる。

いざ弁当の日、子どもたちの満足げな顔、自慢げな顔。そして、母親への感謝、食を家族一緒に食べるうれしさ、野菜その他の材料を捨てない、一切れの魚の身に感謝する気持ちなど、子どもたちは多くのことを学んでいる。

現在では、全国の600校近い学校で「弁当の日」が実施されている。これも食育である。

## 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。

担当: 江崎良晴 三輪祐一

お問い合わせ・  
ご相談は  
(予約制)

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  
(財)東京都予防医学協会  
電話 03-3269-1141





中山健夫 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻 健康情報分野教授

# どう読む? 健康情報

12

よつて、ノーでなければイエス、黒でなければ白と極端から極端へと走りがちです。



産業医訪問

## 大東文化大学院教授 杉森裕樹氏

### 1 あなたの産業医歴は?

私は、北海道大学医学部 7年の4月から勤務して、1989年に卒業後、東 京女子医科大学の第1内科 臨床検査技師などの養成もに研修医として入り、臨床 医として5年間経験を積み、 狩野正成先生にお声をかけ ました。

### 2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

現在、一番関心を持っているのは、産業医と労働者の関係、健康に悩む人へのサポート、健康情報と労働者の関係、健康情報と労働者の関係、健康情報と労働者の関係...

## 情報から行動へ



### 患者・人口集団の意思決定要因 (Muir Gray)

健康情報学は、現実社会のさまざまなレベルの問題解決・意思決定を支援する情報の在り方を探る実践的な科学を指しています。



大東文化大学には2000

## たばこのない 世界の実現を

医師のコラム



金子昌弘

ある病の死者を少なくするために、次の3つの方法があります。



循環器疾患です。この大疾患は、一見全く無関係で、発見方法も治療法も異なります。

一度身につけてしまった喫煙習慣を精神力だけで断ち切るのは難しいこともありますが、このような周囲の手助けがある喫煙者の達成率も高くなっています。

## 「歴史」今も昔も 静かなる殺し屋 - 高塩分食



松村えり子 本会・管理栄養士

減塩は、高血圧、胃がんの予防に重要かつ有効な方法とされ(本紙425号、CKD「慢性腎臓病」につい...)



上杉謙信は、梅干し(1個)塩分量約2gをつまみに飲酒をしていたと言われている。

## 運動不足からの卒業 - 太極拳

保健師の体験レポート



櫻田陽子 本会・保健師

運動不足を気にしつつ放つ汗が出ていって、さほど疲れていないのに、夕方になると、息が切れる。そんな私に、私が運動不足から運動が苦手な私は「これ」を勧めました。

太極拳教室。ゆっくりとした音楽が流れる。ゆたかりした音楽に合わせ、部屋から流れていく。ゆたかりした音楽に合わせ、部屋から流れていく。



また、授業料を払っているのに「行かなくては、もったいない」ということもあり、最近では、先生が「先生は、先生の健康を大切にしてください」と、片足で立つ動作をする。

## 元気いきいき シリーズ

アドバイザー 岡 恒治 (健康管理コンサルタント)

## 対処法 ストレスの

窓口に対応業務なので、接客セルフレアの方法を何回も試してみたいです。それが、と少し改善点があるように感じます。

運動相談FAQ... リラックスを促す呼吸とストレッチ... 呼吸とストレッチは同時に行う。特に②を意識して行う。

鼻から吐く時にへこませる、横隔膜を動かして行う呼吸のこと。もし、お腹の動きに気を配り、胸の動きに合わせて呼吸を繰り返すと、呼吸が楽になります。



職場における

第231回ヘルスケア研修会

アルコール依存症

多量飲酒者への有効な治療や  
簡易介入の実際などを紹介

世界保健機関(WHO)は、今年5月の年次総会で、過度の飲酒による健康被害や社会的影響を防ぐためのアルコール規制指針を承認した。これを受けて、たばこに続き、アルコールの害についても、各国で対策の強化が図られる見通しとなった。こうした中、5月12日、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第231回ヘルスケア研修会が開催され、久里浜アルコール症センターの樋口進副院長(写真)が、「職場におけるアルコール依存症―予防と対策」と題して講演を行った。

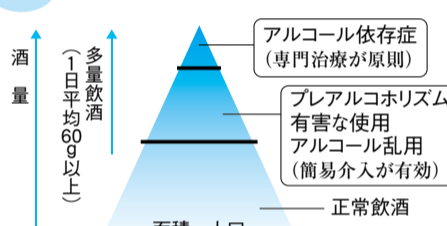


樋口進副院長は、まず現在のアルコール治療の世界的な潮流を次のように述べた。

樋口進副院長は、まず現在のアルコール治療の世界的な潮流を次のように述べた。上の病気の原因である。疾病による病負荷(世界中で、疾病により失われた生命や生活の質)の4%はアルコールが原因で、高血圧(4.4%)、たばこ(4.1%)に次いで3番目に大きい。その他、経済的損失、未成年者や妊婦への影響などは計り知れないほど大きい」と警鐘を鳴らすWHOの報告を紹介。

「アルコール依存症(依存症)までには至らないが、肝機能障害があるのに受診しないとか、飲み過ぎが明らかだというような人たちがどのようになっているかが、世界のアルコール治療の主流となっている。こうした動きを受け、わが国でも簡易介入の取り組みが始まっている」。また、「アルコールは60以

図 多量飲酒と依存症、プレアルコールリズム



「起している」と指摘した。また、依存症については「大切にしていた家族、仕事自分の健康などよりも飲酒をはるかに優先させるような状態」とし、特徴的な症状は、①節酒不能②離脱症状③精神的・身体的問題が悪化しているにもかかわらず断酒しないなどとした。また、依存症は、専門治療が原則で、断酒の継続が治療目標であるとして、入院治療の実際を紹介した。

一方、依存症に至らない段階の多量飲酒者(プレアルコールリズム)には簡易介入が有効であると強調。スクリーニング方法を紹介します。次のように解説した。「簡易介入とは、短時間の個別カウンセリングで、通常1回から数回のフォローアップカウンセリングを行う。治療目標は、断酒ではなく減酒のことが多い。地域や職域などのさまざまな現場で実施でき、医師のみならず、パラメディカルスタッフでも実施できるという利点がある。教材の使用が効果的であり、日記をつけることも推奨される」。

樋口副院長は、簡易介入の原理は、行動自己コントロール訓練と動機づけ治療であるとし、盛り込むべき要素として①飲酒パターン・飲酒問題の評価②飲酒量を減らすための方法③危険な状況への対処方法④飲酒に関する目標設定⑤毎日の飲酒のモニタリングをあげた。

講演後には、職域現場から質疑が相次ぎ、この問題の大きさを物語っていた。

お知らせ

第232回ヘルスケア研修会  
健診・人間ドックで  
発見される眼底所見  
をどう扱うか(仮題)  
7月14日(水) 14:16時  
東京・千代田区・星陵会館

健康応援  
フェスタ

「骨粗しょう症とロコモタイプ  
シンドローム」テーマに

骨粗しょう症とロコモティブシンドローム(ロコモ)運動器症候群をテーマに、健康応援フェスタ2010(主催 NHKエデュケーショナル)が3月19日、新宿区の新宿明治安田生命ホールで開催された。

見える「骨粗しょう症」と題し、東京大学大学院医学部の中村耕三教授が講演した。講演の冒頭、中村教授は、2007年度の厚生労働省の国民生活基礎調査のデータを基に、介護が必要となった主な原因の構成割合を示し、「わが国では約450万人が要支援、要介護となつてい

数となる。このことから、関節疾患や骨粗しょう症による骨折は大きな問題と言え」と強調した。

その上で、中村教授は、「骨の代謝は、破骨細胞が古い骨を破壊し、骨芽細胞によって新しい骨が作られることで行われる。このバランスが崩れ、骨の生産が追いつかなくなり、骨がもろくなった状態が骨粗しょう症である」と解説し、次のように述べた。「50歳を過ぎると、多くの人が

に関節の障害や骨粗しょう症の症状が出る。人生50年の時代には問題とならなかつたが、人生80、90年の長寿社会においては、いかに骨、関節、筋肉などの運動器を大事にするかが重要となる。

運動器はそれぞれが連携して働いており、どれか一つでも障害が出ると、立ったり歩いたりすることが困難になる。ロコモを防ぐためには運動をして、筋肉とバランス能力をつけることが必要だ」。

続けて中村教授は、ロコモを予防する方法として、ロコモーションチェックとロコモーションコントロールングを紹介し、「ロコモ対策の柱は、歩行能力の維持・向上を図ること、またそのための適切な治療を行うこと」の2点である。そのためにはそれぞれの状態に合った治療を受けながら運動を行って欲しい。また、骨粗しょう症が進んでいくと、運動自体が骨折の危険を招く恐れがあるため、心配な人は、まず受診していただきたい」と述べ、講演を結んだ。

この他、同フェスタでは市民公開講座や骨密度測定などが行われた。

歯の衛生週間

広げよう「噛む」から始まる健康づくり  
6月4~10日



国民の健康の保持増進を目的として行われる。今年も、「広げよう「噛む」から始まる健康づくり」を標語に、講習会や映画会、口腔診査と歯科保健指導・相談など、さまざまな普及啓発活動が展開される。今年度の重点目標は、「住

民主体による8020(ハチマルニイマル)運動の新たな展開。「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とう、というキャンペーンである。

この運動のさらなる推進と、地域に根ざし、生涯を通じて歯の健康づくりを効果的に進めるために、住民参加型による新たな運動を展開する」という。

なお、本紙では次号から西真紀子歯科医師による「歯の喪失は予防できる―人生の最後までおせんべいをバリバリと(仮題)」を連載の予定である。

従来のCAVI・ABIに加え、  
末梢動脈疾患(PAD)  
診断機能を強化!

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI)  
VaSera VS-1500Aシリーズ  
医療機器承認番号: 22100BZX00762000



●TBI専用ユニット(ポンプ内蔵)で高性能を実現

新たに開発した足趾血圧ユニットTPU-15(ポンプ内蔵)により、脈波計測感度をあげることによりTBI計測精度を大幅に上げました。  
\*足趾血圧ユニット(TPU-15)を付属しないWS-1500AE/ANもあります。

●負荷ABI機能の追加

フクダ電子は独自のABI負荷装置VSL-100(オプション)を開発しました。更に負荷ABIの解析ソフトウェアを充実。



CAVI ABI TBI

FUKUDA DENSHI 本 社 / 〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) http://www.fukuda.co.jp  
お客様窓口... ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00  
●医療電子機器の総合メーカー 7777電子株式会社