

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

(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1-2
保健会館 電話 03-3269-1131
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp



今月の主な紙面

- (1面) ● 低線量放射線の健康影響
第241回ヘルスケア研修会
● 「被ばくと甲状腺疾患」で勉強会一本会
- (2・3面(見開き))
● 連載 備えあれば憂いなし 第7回
● 連載 労働者の健康に対する事業者の法的責任 第3回
● 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 働く若手! 応援シリーズ 第9回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 子どもたちの自立に向けて
第234回学校保健セミナー
● 総合健診から健康増進戦略
日本総合健診医学会第40回大会
● 学童や保護者ら対象の運動指導に協力一本会
● 糖尿病の最新知見を学ぶ一本会

低線量放射線の健康影響

第241回ヘルスケア研修会



講演では、放射線被ばくのメカニズムや主な健康障害、内部被ばくと外部被ばく、被ばく線量と健康リスクの関係などが詳細に解説された。また、秋葉澄伯教授は、はじめに福島第一原発事故による周辺

た、専門家の間でもさまざまな意見のある低線量被ばくの健康影響とそのリスク評価に関する見解も示された。

秋葉澄伯教授は、はじめに福島第一原発事故による周辺住民の被ばく状況について、「直ちに健康影響が起きるレベルではなく、将来の発がんリスクもそれほど高くはないだろう」としながら、「世界中で自然放射線の高い地域の調査をしてきたが、その経験からしても今回の事故後の放射線量は驚くような数値だった」と指摘した。

原爆被爆者では、白血病が被ばくの2年後から、血液がんを除いた固形がんは10年後から増加を始め、チェルノブイリ原発事故後の周辺住民では子ども甲狀腺がんが4年後から増加し出した。

では、福島第一原発事故による発がんリスクはどうか。その見通しを秋葉教授は次のように述べた。

「今回の事故では、被ばくによる白血病の増加は検出できない程度に留まるだろう。ただし、被ばく以外のさまざまな影響から小児白血病が増える可能性は否定できない。一方、甲狀腺がんについては、事故直後に比較的高い線量を甲狀腺に被ばくした子どもたちがいれば、リスクが増加する可能性を否定できない。甲狀腺以外の固形がんでは、検出できるほどのリスク

増加はないだろう」
被ばくによる健康影響は、100ミリシーベルトを超えるあたりから、線量が増えるにつれてリスクも増加することが認められている。しかし、100ミリシーベルト以下の低線量被ばくによる

健康影響は、現時点では「明らかになっていない」。そのため、「低線量被ばくに関しても、リスクがあることが前提に、どんなに低い放射線レベルでも線量に比例してリスクが高まると仮定して(図)安全側に立つて対策を取る」というのが国際的な放射線防護の考え方である」と秋葉教授は解説した。

そして、「こうした点を正しく理解し、放射線以外の健康リスク(例えば喫煙や食品中の農薬による影響など)と比較しながら、リスクをどこまで引き受けられるかという判断になる。ここまでの被ばくが受け入れられる、これ以上はダメだということ、価値観や人生観を踏まえ一人ひとりが考えていくことが不可欠だ。また、コミュニケーションや国全体での議論も求められる」と強調した。

さらに、秋葉教授は情報提供の在り方について、「被ばくについて心理的なトラウマを負ってしまった人に対して、『低線量の放射線だから安全。それほど

の大量放出と、汚染された牛乳が飲用されたこと。さらに、被災地が慢性的なヨウ素欠乏状態だったことなどが関連している」と指摘した。

百瀬部長は「福島第一原発事故による被ばく線量は多くない。また、わが国ではヨウ素欠乏はない」と強調し、「正しい情報に基づいて判断を」と訴えた。

本会では、今後も随時、社会情勢に応じた勉強会を行う予定である。

「線量に比例しリスク増加」が前提 個別のニーズ踏まえた対応を

を前提に、どんなに低い放射線レベルでも線量に比例してリスクが高まると仮定して(図)安全側に立つて対策を取る」というのが国際的な放射線防護の考え方である」と秋葉教授は解説した。

講演後の質疑応答では参加者からの質問が相次いだ。このうち「東京でも一時水道水の汚染などがあつた。子どものリスクをどう考えたらよいか」という質問に、秋葉教授は「健康リスクは小さいだろうが、そうした客観的な事実と倫理的な問題は別である。何か事故が起きた際に子どもや女性を避難させるなどの対応は倫理的に正しいことである。一方で、パニックを引き起こさないように注意しなければならない。財源をどうするかという点も踏まえ、国民全体で広く議論していくべき課題だろう」と説いた。

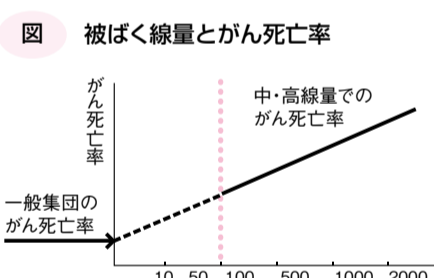


図 被ばく線量とがん死亡率
低線量被ばくによるがんリスクの有無は不明なので、線量に比例してリスクが増加すると仮定して対策を考える

「被ばくと甲状腺疾患」で勉強会
本会では昨年4月から、役員職員の被ばくに関する知識や理解を深めるための勉強会を開催している。

先に行われた勉強会では、「被ばくと甲状腺疾患」をテーマに、本会の百瀬尚子内分秘科部長が講義を行った。

甲狀腺専門医である百瀬部長は、まず基礎的な知識として、甲狀腺ホルモンの働きや甲狀腺機能異常の仕組み、ヨウ素の役割、わが国の甲狀腺がんの特徴、検査や診断、治療などについて詳説した。

その上で、チェルノブイリ原子力発電所(原発)事故後に増加した子どもの甲狀腺がんの状況を示し、その多くが予後のよいタイプのがんだったことを解説した。

また、甲狀腺がんが増加した背景として「チェルノブイリ原発事故での放射性ヨウ素

個人情報の取扱いについて

日頃より、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。その上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。
担当: 江幡良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(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

送付先の変更・中止について

送付先の住所変更・購読中止の場合には、変更内容を明記の上、本会広報室までお知らせください。
Eメール
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp
FAX 03-3269-7562
お電話(03-3269-1131)でも承っております。

総合健診から健康増進戦略

日本総合健診医学会 第40回大会

健康診断や人間ドック、がん検診などでは、毎年さまざまな検査が行われ、病院や健診機関などの医療機関には膨大な検査データが蓄積されている。健診や検査の目的は、単に疾病の早期発見だけにあるのではなく、こうした検査データを有効に活用し、そこから得られた知見を将来の疾病予防や健康増進対策に役立てていくことにある。

1月20日、21日の両日、東京・千代田区で開催された日本総合健診医学会第40回大会(大会長 吉田勝美新赤坂クリニック顧問)では、総合健診のこれまでの成果をまとめ、受診者のみならず、国民全体の健康増進に貢献することを目的に、『総合健診

から健康増進戦略—Health Promotion strategy for』を大会テーマに、多数の講演やシンポジウムなどが行われた。

開会の挨拶で吉田大会長は、『今大会の特徴は、①40回の節目の大会②国際健診学会(IHEPA)との初の共同開催③日野原重明学芸理事長の百歳の祝賀を兼ねた大会④の3点である』とした上で、『総合健診の一層の発展を図るには、顧客である団体や受診者に向けて、健康の保持増進に必要な情報をいかに発信していくかが決め手となる。そのための布石となるようなシンポジウムを多数企画したので、日頃の活動に生かして欲しい』と述べた。

大会では、こうした方針の下、『クライアントから見た総合健診』健康長寿のために総合健診で必要とされる検査とその意義、特定健診・特定保健指導の今、「健診からのエビデンス発信体制」などのシンポジウムが行われた。

このうち、『クライアントから見た総合健診』では、健診機関、健康保険組合、産業界などの立場から講演が行われ、人間ドックの基本項目の統一や結果表記の標準化、データの統一化など、クライアントが今後の総合健診に求めている課題が指摘された。

また、市民公開講座では日野原理事長が、『百歳からの健康メッセージ—私の健康法から』と題して講演した。

また、市民公開講座では日野原理事長が、『百歳からの健康メッセージ—私の健康法から』と題して講演した。

また、市民公開講座では日野原理事長が、『百歳からの健康メッセージ—私の健康法から』と題して講演した。

また、市民公開講座では日野原理事長が、『百歳からの健康メッセージ—私の健康法から』と題して講演した。

また、市民公開講座では日野原理事長が、『百歳からの健康メッセージ—私の健康法から』と題して講演した。

子どもたちを自立に導くために、大人として何ができるのだろうか。1月16日に開催された第234回学校保健セミナー(主催 東京都学校保健会)では、長年、臨床心理士として、子どもたちのカウンセリングを行っている、ちば心理教育研究所の光元和憲所長が、『自立に向けて子どもたちが身につけるべき3つのこと—アニメ』千と千尋の神隠し』を通して、講演を行った。

光元和憲所長(写真)は、『社会に出るといのは、親の保護がなくなるというこ

トとして、①人様のお役に立つことをする②挨拶をする③ルールを守る—をあげ、アニメ『千と千尋の神隠し』を通して、解説を行った。

まず光元所長は①について「人様のお役に立つことは、仕事をすることを指す。仕事を、働くということとは私的な欲望を超えて世の中に貢献しようという、意思や覚悟を持つことである」とした上で、「こうした覚悟の欠落こそが、今、子どもたちが、自分

の人生や他者の人生に関われなくなっている大きな要因である」と指摘した。

次に、②については、「挨拶やお礼は、『自分は社会を構成する一員である』という自覚の表明であり、人に関わって生きていくことの覚悟の表明でもある」と解説。そして「お礼をきちんと言えない若者の例をあげ、これは、社会の一員として、公的な場で公的な言葉を返答できないということである。お礼や挨拶が言

えないということが失礼だという感覚を身につけられていないからだ」と述べた。

③については、「ルールを守ることは、他者、世の中の都合を引き受けることである」との観

念、相手との折り合いが大切である」と説明した。

光元所長は、「これらは大人がモデルとなり子どもたちに教えていくべきことだが、大人自身が自分の関心や欲望を優先しがちで、モデルになりきれない場合も少なくない」と大人側の問題点をあげた。

また光元所長は、引きこもりの子どもたちに話を聞くと、皆共通して「自分には居場所がない」と言う」と紹介した。「残酷なようだが、これは当たり前のこと。人に役立つことをし、お礼を言われる、初めて居場所ができる。そして、本場に役立つかどうかは、相手が決めることである。そのためにも、相手に関心を持ち、配慮することが重要となる」と語った。

光元所長は、「人は自分一人では生きていく実感を得ることができない。人生を充足させるためには、他者と共存していくことが必要である。子どもたちがこれら3つのことを身につけて、自立できるように支援していくことが大切だ」と強調し、講演を締めくくった。

また、半数以上の糖尿病患者に、運動療法が指導されていない現状を指摘。2011年発行の『糖尿病運動療法指導マニュアル』の概要を紹介し、具体的な指導法について解説した。

この他、糖尿病治療薬についても紹介した。

また、半数以上の糖尿病患者に、運動療法が指導されていない現状を指摘。2011年発行の『糖尿病運動療法指導マニュアル』の概要を紹介し、具体的な指導法について解説した。



子どもたちの自立に向けて

第234回学校保健セミナー

「人の役に立つ、挨拶をする、ルールを守る」がポイント

光元和憲所長(写真)は「社会に出るといのは、親の保護がなくなるというこ



トとして、①人様のお役に立つことをする②挨拶をする③ルールを守る—をあげ、アニメ『千と千尋の神隠し』を通して、解説を行った。

まず光元所長は①について「人様のお役に立つことは、仕事をすることを指す。仕事を、働くということとは私的な欲望を超えて世の中に貢献しようという、意思や覚悟を持つことである」とした上で、「こうした覚悟の欠落こそが、今、子どもたちが、自分

の人生や他者の人生に関われなくなっている大きな要因である」と指摘した。

次に、②については、「挨拶やお礼は、『自分は社会を構成する一員である』という自覚の表明であり、人に関わって生きていくことの覚悟の表明でもある」と解説。そして「お礼をきちんと言えない若者の例をあげ、これは、社会の一員として、公的な場で公的な言葉を返答できないということである。お礼や挨拶が言

えないということが失礼だという感覚を身につけられていないからだ」と述べた。

③については、「ルールを守ることは、他者、世の中の都合を引き受けることである」との観

学童や保護者ら対象の運動指導に協力

本会

東京都北区立稲田小学校では、子どもたちに運動量を記録してもらい、それを基に、生活習慣を振り返ってもらうなど、子どもたちからだを動かす大切さを伝える取り組みを行っている。

2月15日には、子どもの頃からの正しい歩き方を身につけることで、生涯の健康づくりに役立つ取り組みとして、授業として、4、5、6年生に、本会の佐藤義久健康運動指導士が、「正しい歩き方を学ぼう」をテーマに姿勢や歩幅、腕の振り方などについて指導を行った。

また、保護者や教員、学校医らを対象にした運動指導では、腰痛や肩凝りなどの改善効果も期待できる、簡単なストレッチや運動を紹介した。

また、保護者や教員、学校医らを対象にした運動指導では、腰痛や肩凝りなどの改善効果も期待できる、簡単なストレッチや運動を紹介した。

また、保護者や教員、学校医らを対象にした運動指導では、腰痛や肩凝りなどの改善効果も期待できる、簡単なストレッチや運動を紹介した。

糖尿病の最新知見を学ぶ

本会

本会では、より質の高いサービスを提供するため、適宜勉強会を実施している。

2月4日の勉強会では、増加している糖尿病に関して、順天堂大学大学院医学系研究科の田村好史准教授が、「糖尿病の予防と治療—病態から考えたアプローチ」と題して講演を行った。勉強会には、本会の健診に携わる医師やスタッフらが参加した。

田村准教授は、自らが行って最新の研究データなどを基に、日本人は肥満がなくても2型糖尿病になりやすい体質を持つ人が多いと解説した上で、「今後は肥満の有無だけでなく、患者の体質を見極め、その患者に合った食事や運動、飲酒などの生活習慣を指導していく必要がある」と述べた。

また、半数以上の糖尿病患者に、運動療法が指導されていない現状を指摘。2011年発行の『糖尿病運動療法指導マニュアル』の概要を紹介し、具体的な指導法について解説した。

この他、糖尿病治療薬についても紹介した。

お知らせ

第243回ヘルスケア研修会
日本動脈硬化学会のガイドラインの新しい考え方と保健指導(仮題)
5月23日(水) 14時~16時
東京・千代田区「星陵会館」

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って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VS-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 〒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 ●医療機器専門メーカー