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!

わたしたちは、予防医学を通じて 人々の「生涯健康」、「健康寿命の延 伸|をめざし、健康と福祉の向上に 努めることにより、社会に貢献し てまいります。



2012(平成24)年10月15日 第468号

(公財)東京都予防医学協会 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

第 53 回

日本

人間

毎月15日発行

今月の主な紙面

〈1面〉●健康習慣「一無、二少、三多」 第53回日本人間ドック学会学術大会より

〈2・3面(見開き)〉

●連載 予防医学事業のこれまでとこれから 第2回

●連載 産業医訪問 第91回

●連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 働くシニア! 応援シリーズ 第4回:保健師/ 管理栄養士/健康運動指導士のコラム

〈4面〉 ●「新生児マス・スクリーニングをもっと知ろう」

市民公開講座

●300万人分のデータを基に「地域・職域診断システム」を 刷新一中央会

●連載 予防医学相談室より 第3回

●全国労働衛生週間 10月1日~7日

が必要である」として、次の

ように述べた。

「依存症者には、専門の治療

援が必要である。一方、多量 や自助グループなどによる支

て宮城県で行った調査では、

尺度とされる「K6」を使っ

また、「心の状態」の評価

の3つに分類され、それぞれ

酒、低リスク(適度な)飲酒 アルコール依存症、多量飲 状況である」と指摘した。

そして、「飲酒者の状態は、

の状態に合わせた適切な指導

れた栄養、適度な運動、適度 健康を保つための重要な生

原則とされている。 池田義雄理事長は、この基本 日本生活習慣病予防協会の

加えた「一無、二少、三多」|こと(多動)、しっかり休養| 慣として1991年に提唱し の6項目を、日本人の健康習

疾病構造は大きく変化してきている。さらに近年では、

寝たきりや認知症など高齢化に伴う障害も増えている

活習慣病が増えるなど、 がんや循環器病などの生 界有数の長寿国となって

は急速に伸びて、今や世

戦後、日本人の寿命

染症対策の進展などによ

いる。しかしその一方で、

まで食べずに腹八分目に抑え ること(少食)と、酒を飲み (無煙)。「二少」とは、 この煙のない生活を送ること 「一無」とは、禁煙してたば 満腹

会学術大会(学術大会長・和田高士東京慈恵会医科大

学大学院教授)では、健康習慣「一無、二少、

に着目した特別講演やセミナーが行われた。

求められている。こうした中、9月1日、2日の両日、

東京・千代田区で開催された第53回日本人間ドック学

的に健康づくりを図っていくことが国民

ことから、生活習慣を改善し、

病気を予防して、積極

一人ひとりに

算で1合程度までに控えるこ 過ぎないよう1日に日本酒換 みがメタボリックシンドロー 三多』を実践したグループの を行った結果、「『一無、二少、 と国内外で提唱されている他 授らは、「一無、 の健康習慣とを比較する研究 学術大会長を務める和田教

り組みが必要である。また、 アルコールに弱い人が多いの 2~2歳で女性が男性を上回 増えている。近年では特に、 っており、極めて憂慮される 移をみると、女性は約5倍に で、さらに飲酒量を減らす取 954年からの飲酒率の推 る」と補足した。

にさまざまな影響を及ぼして 悲観的な人は寿命が短いな 表現の多い人は寿命が長く、 究結果を示し、前向きな感情 研究科の辻一郎教授は、講演 ど、心がからだの健康や寿命 の冒頭、宮城県や米国での研 演した東北大学大学院医学系 方、「多接」に関して講

えている状況 では不眠や心理的苦痛の シャルキャピタルの高い地区 も、周囲への信 ウマや失業、収入減など、 メンタルヘル 較した結果、 シャルキャピタルが被災者の が低かった」 元気さなどを3つの地区で比 ついて報告し 災後に宮城県で そして、昨年の東日本大震 震災によるトラ として、 は同じようで 八に好影響を及 「不眠や心の 頼感などソー が示された 抱

涯にわたる心身の健康維持を 習慣の積極的な改善で

を取ること(多休)、趣味な どを通じて多くの人・事・物 に接すること(多接)を言う。 二少、三多」 こうしたエビデンスを背景

飲酒の状況について「国民全 てた講演が行われた。 れぞれの習慣にスポットを当 体の飲酒量は減少傾向にある て講演した久里浜医療センタ このうち、「少酒」に関し 「一無、二少、三多」のそ 日本人は欧米人に比べて は

である」 介入の具体的な手法や注意点 準備しておくことが重要であ 専門医療機関との提携体制を などについて詳しく解説し、 ては、あらかじめアルコール 「簡易介入を始めるに当たっ その上で樋口院長は、簡易

ある」と辻教授は語る。 ちつ持たれつ』 力』などの価値観でつながる すく言えば『お 関係と定義される。わかりや は、信頼の絆で 人間関係、社会 』『ご近所の底お互いさま』『持 **会規範のことで** 結ばれる社会

合わせた簡易介入が効果的で の個人カウンセリングのこと は、減酒を目的とした短時間 あることが、われわれの研究 スクリーニングと組み 指摘した。 |的支援) が少 (社会関係資本) つや不安が多な 的な活動が乏し 「ソーシャルキャピタルと かった」と報告 ない人や地縁 い人に、 ルキャピタル の重要性を

|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考えております。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:江楮良晴 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 (公財)東京都予防医学協会 電話 03-3269-1141

|送|付|先|の|変|更|・

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。

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。

に分散しています。大成グループは、事業所

動になりました。 動になりました。

2

取り組んでいることは?

見せたのか気になるところで、国井さんの寄生さて、国井さんの寄生さんの寄生さんの

虫

協

防運動には迫力があった。従って、次に取った寄生虫 は、要り、

慶應義塾大学医学部の小泉丹教授

健康づくり・健康増進を支援す

るページ

応援

ズ

4

、職員には、国共、近泰男らの皆さ んには素晴ら

モンバランスの変化にまた、更年期以降、こがあります。

上がり、脂質異常症などLDLコレステロール値

どこにあるか、生活 寝つきの悪い原因が

田村さよ子 本会健康増進部

たることがないか尋ねてみ環境の変化など何か思い当

篠崎さんの場合も、

は6月15日) (昭和24) 年

神経が

、、3年前に閉経した

この艱難辛苦を共

篠崎さん 55歳、女性

前後の約10年間になりな女性の更年期は、閉路

魚の油に含ま

いて、鮮度のいい魚を、そ ル値や中性脂肪な 白コップ

う

医

篠崎さんの運動習慣を聞いてみると、「運動は、ほいてみると、「運動は、ほと思わないそうです。たと思わないそうです。ただし「散歩や買い

につなげて

目安に摂る。 鶴田浩子 本会健康增進部

がよくなるのかし「運動すると体調

瀬戸口恵子 本会健康增進部

あなたの産業医歴は?

模の小さい事業所では、 医療職も配置されますが 医療職も配置されますが

つ、それぞれの地区の特性定の健康管理水準を保ち

旭化成株式会社統括産業医

小ぉ

Щ¢ <u>-</u> → b

郎等 氏

らいとした特定保健用なられ、骨の健康維持

食物繊維は体内で

んぱく質、カルシはイソフラボン以

を携わるように を乗務し始めま を兼務し始めま

眠りす

深呼

J. toz

3

ら、地域での産業保健サービスの産業医活動も行ってな この他に、関係する中小&

り、従業員の健康診断を自己を対している。

に合った食事の量がわかったわ。深呼吸することやセ

ルフマッサージの方法も教えてもらって気持ちよかっ

たし、さっそく今日から始めてみるわね」と笑顔で話し

相談を機に生活を振り返った篠崎さん。これからも

はつらつと楽しく過ごせるよう願っています。(田村)

相談を終えた篠崎さんをロビーで見か

けたので声をかけると、携帯電話で撮っ

たフードモデルの写真を取り出し、「自分



☆魚に野菜類を加えてボリュームアップ!

相談を

てくれました。

野菜で満足度アップ! さけのホイル焼き

- 1.スライスした玉ねぎ、塩・こ しょうしたさけ、きのこ、野菜 類をアルミホイルに並べる 2. 酒大さじ1をふりかけ、バター
- を乗せてホイルを包む

して弱火で15分程度加熱。 火が通ったらレモンを添え、 しょうゆを少しかける

☆さけは動脈硬化予防に働くDHAなどが豊富!

しもンは

B4347

☆蒸し焼きにすることでうま味が増し、薄味でもおいしく!

篠崎さんは携帯電 話のカメラでフード ら「息子夫婦が遊び ら不また時も食べ過ぎ に来た時も食べ過ぎ

に呼吸や心拍、血圧、発汗などをコントロ発汗などをコントロ発汗などをコントロ経(休息時)で成り立程(休息時)で成り立程(休息時)が成り立て、それぞれの働きがにより、からだの機調的に調節し、体調しかに対し、からだの機がランスです。

りたく、 するのもおすすめです。 と合わせて、伸びや脱力 と合わせて、 しいや脱力 腹部をほぐす

のるのね。胸の辺りをほぐしるのね。胸の辺りをほぐして、 じがするわ」と篠崎さん。 「体感できてよかったであるできてよかったで

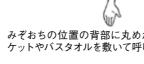
指先を使って、お腹全体を押す (痛い所は無理にはほぐさない)

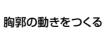




肋間筋をほぐす

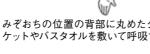
















みぞおちの位置の背部に丸めたタオル ケットやバスタオルを敷いて呼吸する

プロフィール 管理職の篠崎さん(仮名)。一人息子が数カ月前に結婚 して、家庭環境がガラッと変わりました。健診結果は特 に大きな問題はありませんが、LDLコレステロールの値 が年々上がってきています。また、このところ寝つきが悪 いそうです。



) 具体的な食事のしてみてはいかが

「デロ

いとるがてレ

し高くなっていることかしとは、コレステロールが少

市民公開講座 子どもたちの健やかな成長願い、 専門医、患者家族らが寸劇や対談

4

量分析計) によるスクリ デムマス(タンデム質 ス・スクリーニング。東 長につなげる新生児マ 京都では

今年度からタン ニングが導入され、1

東京・千代田区で開催さ うになった。8月25日に 患を発見、治療できるよ 回の検査でより多くの疾 新生児マス・スクリーニ クリーニング学会学術集 れた第3回日本マス・ス 育医療研究センター病院 (会長・松井陽国立成 リオは、新生 などから、し 児マス・スク 療機関を受診 が精密検査医 られた保護者 ま、不安に駆 関する十分な リーニングに 説明がないま 最初のシナ

ス・スクリーニングをもっと 助産師らによる2パターンの | 科学研究班代表者の山口清次 部長)は、専門医や患者家族、 寸劇で幕を開けた。 埼玉県立小児医療センター副

在り方が示された。 島根大学医学部教授が、先天

> 述べ、その成果を強調した。 |%が正常に発達している」と

査を行い、約170人の患児 降、約157万人に試験的検

山口教授は「2004年以

説した (写真)。

ニングについて解

ムマス・スクリー 問に答え、タンデ

を発見できた。このうち約90

市民公開講座「新生児マ | っかり説明を受けた状態で受 診する設定。2つの対比でマ ス・スクリーニングの理想の また、対談では、厚生労働

な治療に結びつけ、希少疾患

を目指したい」と語った。

しいデータとの比 年更新され、常に新

中央会

このシステムを用

300万人分のデータを基に

ングの大切さを訴えた。

地域・職域診断システム」を刷

わが国では健康づくり対策 | 康日本21(第2次)では、「健 | して、 データを標準化し、 共 | 団体の健診データを解析する タと比較できる「地域・職域 し、実際に健診を受診した市 タを用いて全国と都府県ごと の平均的な検査データを作成 な内容となっている。 対して健康づくり対策の具体 かりやすく提示される。保健 的な提案をしやすくなるよう 師や医師などが、その集団に 険因子などが表やグラフでわ と、健康障害を引き起こす危

の重要性がわかってきたこと

近年では、健診の事後指導

データなどを分析して健康課

などから、特定健診・特定保

くことを求めている。 題を明らかにし、対応してい

町村や事業所などの健診デー

チや、集団を対象としたポピ に対するハイリスクアプロー 病を発症する可能性が高い人

つ情報を提供するため、19

顧客の健康づくり対策に役立

00年より提供してきた。 診断システム」を構築。20

で日々行われている健診の検

検査などのデータ300万人

診の導入に伴って変更された

中央会ではこの度、特定健

査データを収集し、精密度や一分を収集し、同システムを刷

会)では、保健指導をはじめ

予防医学事業中央会(中央

また、先ごろ発表された健

見や早期治療を目的とした健 の一環として、疾病の早期発

目標を実現するために、都道

康寿命の延伸」という大きな

| 有化を行ってきた。

康診断が行われている。

正確度のモニタリング評価を一新した。今後は、データが毎一してもらいたい」と語った。 たものは、国内でも類をみな る際の材料として、広く活用 たデータを300万人分集め は、「このように標準化され い。健康づくり対策を検討す 中央会の山内邦昭常務理事

予防医学 相談室より

委縮」となっ 見が「軽度脳 チェックの所 CTでの 軽

の人に時折みられます。年

っていることもあります。

るということですか」と、 ている場合、「認知症にな を受けることがあります。 心配する受診者から、相談 相応の委縮が認められるとは、進行予防のために禁煙 は治療を受ける必要はあり いう意味であり、原則的に 脳 委 縮 や節酒、そしてなるべく禁 酒を心がけ、ストレス発散

所見ですが、同年代に比べ 期以降に検出頻度が増える て物忘れが多いなどの症状 ることも少なからずあるた やその他の障害が発生す の程度によっては、認知症 身につけるなど、生活習慣 の改善を図りましょう。 のために適度な運動習慣を (本会総合健診部部長

を訪れ、本会の施設と事業を

その一行が9月14日、本会

できていれば、心配はあり かなく、通常の社会生活が かなければ、認知症の兆候 **美行などに認知機能の障害** こはならないのです。 記憶や会話、物事の判断や また、似たような所見に 軽度脳萎縮があっても、 め、判定指示欄に「要精検 「要受診」とある場合は、 速やかに神経内科などの専

加齢的脳委縮」がありま 飲酒、喫煙などが原因とな る際は、過度のストレスや 生活習慣病などによっても 外に、不適切な生活習慣や 門医を受診してください。 若年者で脳萎縮がみられ 脳萎縮は加齢的な現象以

ロジェクト」の研修員が本会を ●J−CA「ケニア国ニャンザ JICA(国際協力機構)

るため、さまざまな研修を行 ら22日の日程で受け入れた。 の研修員4人を、9月2日か 国ニャンザ州保健マネージメ では、開発途上国の経済、社 ント強化プロジェクト」から 会開発に必要な人材を育成す その一環として、「ケニア

った際に 観察」とな 縮で「経過

全国労働衛生週間 10月1日~7日

明子代表からの質

もを守る会の柏木

くことができ る職場づくり り、快適に働 保・増進を図 く人の健康確 全国労働衛

となっている。また、労働者 関する健康問題が重要な課題 障害やメンタルヘルス不調に 近年、過重労働による健康

要な支援が得られにくい点を

症の専門医が少ないこと、必

一方、課題には、代謝異常

あげた。山口教授は「新生児

マス・スクリーニングは、早

の健康確保と快適な職場環境 の形成においては、受動喫煙 のない職場の実現を図ること る取り組みが行われると共 及び労働衛生意識の高揚を図 働衛生水準のより一層の向上 期間中、各事業場では、労

期発見によって障害を予防

し、子どもたちの幸福につな

のスローガン「心とからだの一が行われた。

参加費2千円。定員先着4

こうしたことから、今年度



健康チェック みんなで進め

16時まで、東京・千代田区の

会が11月28日(水)14時から

第246回ヘルスケア研修

|る健康管理」の下、10月1日 から7日までの一週間、さま 門病院腎センターの原茂子元 う向き合うか一透析にならな いために」をテーマに、虎の 「星陵会館」で開かれる。 「CKD(慢性腎臓病)にど

動の定着を目指した取り組み に、自主的な労働衛生管理活 〇〇人 (当日先着順)

司会は東京地下鉄の鷲崎誠

発活動期間である。

CKD (慢性腎臓病) に 第246回 ヘルスケア研修会 東京·千代田区「星陵会館」 11月28日(水) 14~16時 お知らせ

どう向き合うか

●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(ポンプ内臓)により、脈波計測感度を

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の解析ソフトウエアを充実。

●負荷 ABI 機能の追加

あげることでTBI計測精度を大幅に上げました。

※足趾血圧ユニット(TPU-15)を附属しない VS-1500AF/AN もあります。



従来のCAVI・ABIに加え、 末梢動脈疾患(PAD) 診断機能を強化!

VaSeraVS-1500Aシリーズ

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI)



〒山长しり 〒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・・ **25** (03) 5802-6600/ 受付時間:月~金曜日(祝祭日,休日を除く) 9:00~18:00 779。電子株式会社 ●医療機器専門メーカー