

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!

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。

# よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2014(平成26)年2月15日 第483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

毎月15日発行



## — 今月の主な紙面 —

- (1面) ● ご存じですか? COPD (慢性閉塞性肺疾患)  
● 肺年齢測定会に協力— 本会
- (2・3面 (見開き))
  - 連載 現代日本におけるウイメンズヘルスの課題 第2回
  - 連載 大腸がん検診の今 (中)
  - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
健康相談ピフォーアフター 第8回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士からのアドバイス
- (4面) ● 子どもの性暴力被害とトラウマ  
第239回学校保健セミナー  
● 新刊紹介「養生訓」に学ぶ! 病気になる生き方  
● 連載 ALCAだより 第4回  
● 時間栄養学テーマに 関東産業健康管理研究会

# ご存じですか? COPD

慢性閉塞性肺疾患

今後急速な増加が予測されるCOPD (慢性閉塞性肺疾患)。ありふれた疾患でありながら認知度は低く、530万人を超える推計患者のうち適切な治療を受けているのは約5%に過ぎない。昨年4月にスタートした健康日本21 (第2次) ではCOPD対策をがんや循環器疾患、糖尿病と並ぶ生活習慣病の重要課題とし、「認知度80% (平成34年度)」が目標に掲げられた。こうした中、去る11月30日には東京都庁でCOPDの予防と治療に関する啓発イベント、健康づくりシンポジウム「肺の健康を考えよう」(主催・東京都福祉保健局、協力・本会) が開かれ、大勢の都民らが参加した。

## 急増する肺の生活習慣病

## 予防と治療の基本は禁煙

シンポジウムの第1部では、まず結核予防会複十字病院の工藤翔二院長 (写真) が「ご存じですか? COPD (慢性閉塞性肺疾患)」と題して講演を行った。



講演を行った。

工藤院長はCOPDによる死亡者数の推移や患者数などを示し、「わが国では40歳以上の8.5%、約530万人がCOPDと推計されるが、

筋力の低下、栄養障害、心血管疾患や骨粗しょう症、糖尿病などの併存症も起きてくる。こうしたCOPDの特徴を示した上で、工藤院長は、「COPDは、タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸入、曝露することで起こる肺の炎症性疾患だ。肺気腫や慢性気管支炎と言われる疾患もCOPDに含まれる。

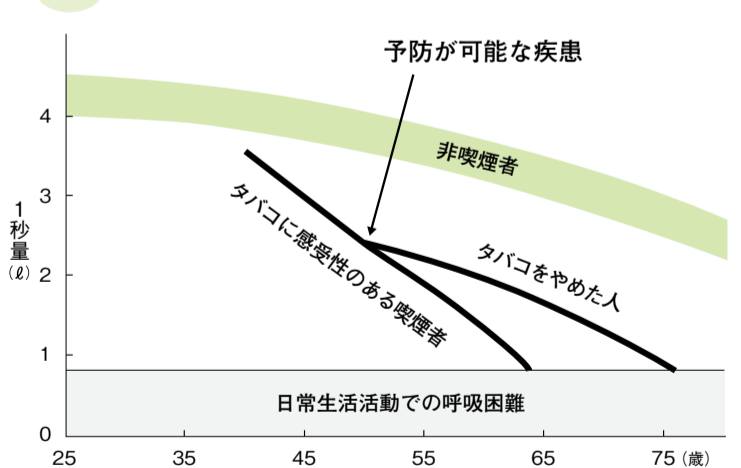
進行すると、息切れや慢性の咳、痰などの症状が現れ、次第に肺が十分に酸素を取り込むことができず呼吸不全の状態になり、酸素吸入が必要となる。重症例では筋量や

「呼吸機能を示す『1秒量』は、25歳をピークに年齢と共に低下する(図)。

から落ち方は緩やかになる。禁煙のタイミングはできるだけ早い方がよいが、いつ開始しても遅くはない」

また、薬物治療に関しては「症状や肺機能の改善、気道炎症の抑制といった短期的な

図 COPDの自然経過



効果に加え、QOLの改善や進行抑制、生命予後の改善など長期的な効果も得られる」と解説し、適切な治療の有効性を説いた。

さらに工藤院長は「慢性の咳や痰、体を動かした時に息切れがするなどの症状がある場合には、ぜひ肺機能検査を受けて欲しい」と述べ、「早期発見につながるためには、COPDに関する正しい知識を周知させる必要がある」と語った。

## 肺年齢測定会に協力 本会

健康づくりシンポジウムでは、肺の健康状態をチェックする肺年齢測定会が同時開催され、約80人の都民らが訪



スパイロメーターを使った肺機能検査の様子。1秒率が70%未満になるとCOPDが疑われる。

れ、本会の臨床検査技師が測定を行った。肺年齢測定は、スパイロメーターという機器を用いて、実際の年齢と比較して肺機能の差が大きくなる。特に喫煙する人は、肺年齢測定を受ける程度あるかを確認する検査。思い切り息を吸い込んでの糸口にして欲しい」と呼びかけた。

一気に吐き出し、最初の1秒間で何%の量を吐けたか(1秒率)で測定する(写真)。

工藤翔二院長は、「肺年齢が実際の年齢よりも高い

## 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: 江崎良晴 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・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。

表 東京都のがん検診プロセス指標数値

	許容値				目標値	
	乳がん	子宮頸がん	大腸がん	胃がん	肺がん	全がん
精検受診率	80%以上		70%以上			90%以上
未把握率			10%以下			5%以下
未受診率	10%以下		20%以下			5%以下
未受診率+未把握率	20%以下		30%以下			10%以下
要精検率	11.0%以下	1.4%以下	7.0%以下	11.0%以下	3.0%以下	—
がん発見率	0.23%以上	0.05%以上	0.13%以上	0.11%以上	0.03%以上	—
陽性反応適中度	2.5%以上	4.0%以上	1.9%以上	1.0%以上	1.3%以上	—

追跡調査の障害  
指標となる数値の作成には精密検査の結果を把握する手段が前提となる。このため本会では、2008年から各種がん検診の精密検査結果の追跡調査を行っているが、十分な情報を回収できていない。

追跡調査の障害  
指標となる数値の作成には精密検査の結果を把握する手段が前提となる。このため本会では、2008年から各種がん検診の精密検査結果の追跡調査を行っているが、十分な情報を回収できていない。

表 豪田さんの食事記録

朝食	生クリームを添えたパンケーキ(2枚)、コーヒー(1杯)
昼食	ポークカレーライス(1人前)
夕食	生姜焼き(1人前)、ごはん・味噌汁(各1杯)、冷奴(1・3丁)、ポテトサラダ(小鉢1丁)

「昼食で魚と野菜を増やす」という目標は、大豆なども食べるようにしよう。  
「夕食で魚と野菜を増やす」という目標は、大豆なども食べるようにしよう。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

便潜血検査による大腸がん検診は、大腸がんによる死亡率を減少させる効果があることが認められ、市町村などが行う大腸がん検診として推奨されている。

便潜血検査とは？  
大腸内部がんにやポリプができる。便とすれた部分から出血するところがある。こくし生じた、目に見えない便中の血液をチェックするのが便潜血検査である。

がん検診の精度管理  
がん検診を実施する上大切なこととして、①有効性の確認、②検診を行うこと受診者の向上を図ること、③徹底した精度管理を行うことがあげられる。

低い精検受診率  
大腸がん検診の、もう一つの大きな問題が、他のがん検診に比べ、精密検査の受診率が低いことである。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

大腸がん検診の今  
監修 小野良樹 本会健康支援センター長

がん検診の精度管理  
がん検診を実施する上大切なこととして、①有効性の確認、②検診を行うこと受診者の向上を図ること、③徹底した精度管理を行うことがあげられる。

低い精検受診率  
大腸がん検診の、もう一つの大きな問題が、他のがん検診に比べ、精密検査の受診率が低いことである。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

子宮内膜症は予防できる  
昔は数年以内でたが、晩産化が進み、初産の平均年齢が30歳を超えている。その期間、月経の度に腹腔内は逆流月経血にさらされるので、子宮内膜症の発症リスクが高まる。

子宮内膜症は予防できる  
昔は数年以内でたが、晩産化が進み、初産の平均年齢が30歳を超えている。その期間、月経の度に腹腔内は逆流月経血にさらされるので、子宮内膜症の発症リスクが高まる。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

子宮内膜症は予防できる  
昔は数年以内でたが、晩産化が進み、初産の平均年齢が30歳を超えている。その期間、月経の度に腹腔内は逆流月経血にさらされるので、子宮内膜症の発症リスクが高まる。

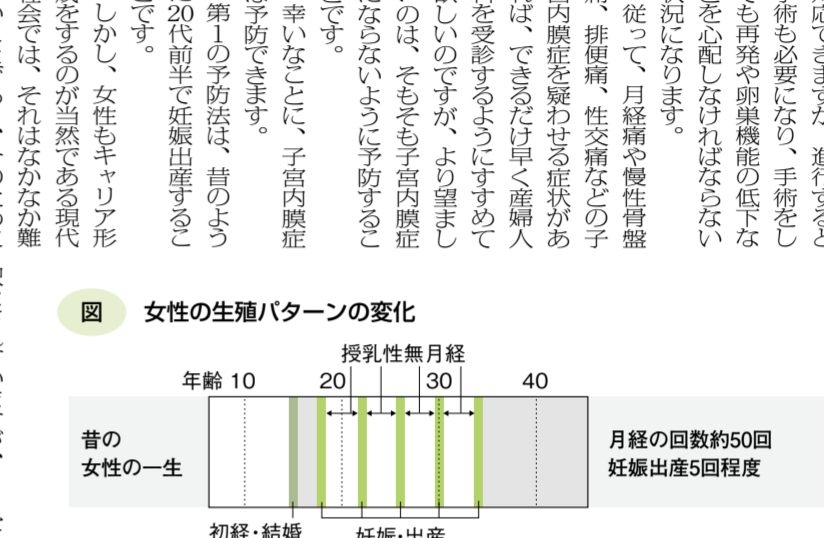
子宮内膜症は予防できる  
昔は数年以内でたが、晩産化が進み、初産の平均年齢が30歳を超えている。その期間、月経の度に腹腔内は逆流月経血にさらされるので、子宮内膜症の発症リスクが高まる。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

現代日本における  
女性の健康課題  
百枝幹雄 聖路加国際病院 副院長 女性総合診療部長



3年前の相談に来た豪田さん。開口一番「また数値が高かったみたいですね。この数年ずっと高いけど、親も高めのようです。太っているわけでもない、ジムでの運動は続けているから問題ない」と話します。

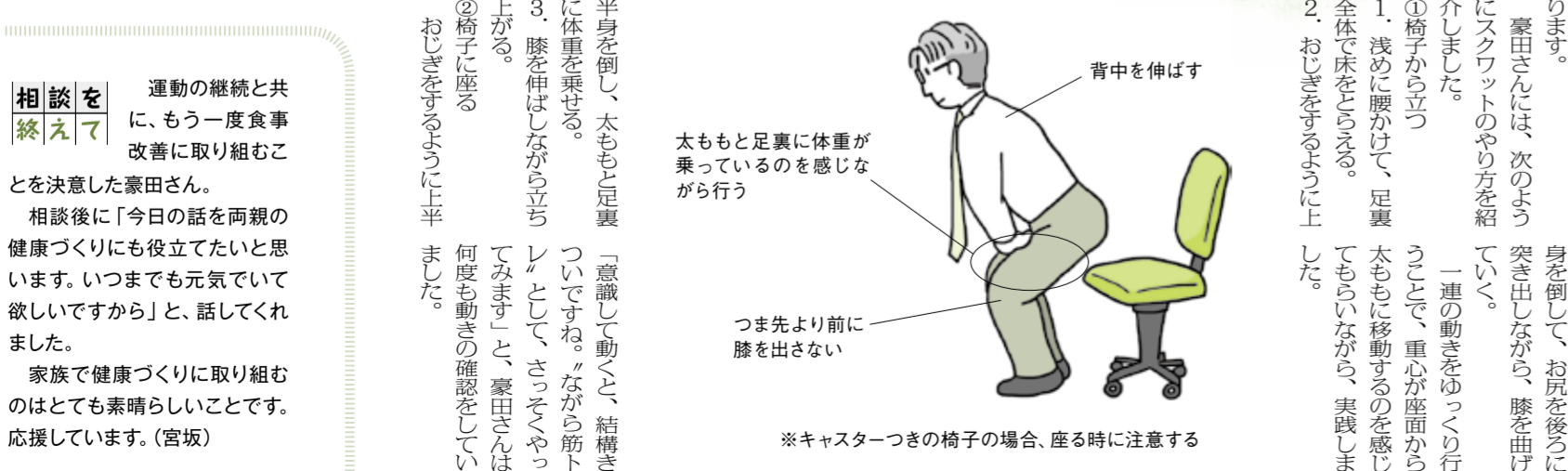
3年前の相談では「運動と、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や軽度の活動量が自分よりも少なかつたので、平日は下すとの科学的根拠が示され、全身持久力(体力)が低下している」という理由から、運動量の増やそう具体的目標を立てていました。

運動の継続と共に、もう一度食事改善に取り組むことを決意した豪田さん。相談後に「今日の話を両親の健康づくりにも役立てたいと思います。いつまでも元気でいて欲しいですから」と、話してくれました。家族で健康づくりに取り組むのはとても素晴らしいことです。応援しています。(宮坂)

健康づくり・健康増進を支援するページ  
健康相談 ビフォー・アフター  
生活習慣の改善は正しい健康情報から  
豪田さん 42歳 男性

プロフィール 事務職の豪田さん(仮名)は両親との3人家族です。標準的な体型ですが、LDLコレステロール値は少し高い状態で、その他の数値に異常はありません。前回の相談以降も数値が少し高い状態が続いたため、相談の対象となりました。

前回のあらし 3年前の節目健診でLDLコレステロール値が高く、健康相談の対象となった豪田さん。保健相談ではLDLコレステロール値が高いことによる動脈硬化の危険性について話し、栄養相談では「昼食で魚と野菜を増やす」、運動相談では「①運動習慣の継続②平日は通勤で1駅分歩く」という目標を立てていました。



※キャスターつきの椅子の場合、座る時に注意する

# 子どもの性暴力被害とトラウマ

## 第239回学校保健セミナー

### 見えない傷に苦しむ被害者 あきらめずに支援を

子どもの性暴力被害に対する理解と取り組みが徐々に広がっている。こうした中、11月25日、「子どもの性暴力被害とトラウマ」をテーマに第239回学校保健セミナー(主催・東京都学校保健会、本会)が、東京・新宿区で開催された。学校や被災地など数多くの現場で心のケアに取り組んでいる武蔵野大学人間科学部の藤森和美教授(写真)が、子どもへの性暴力の被害や被害による影響について講演した。会場には養護教諭や学校関係者ら約100人が参加した。



藤森和美教授は、「被害に遭った子どもたちの多くは被害後も元気に振る舞うため、周囲は大丈夫だと勘違いしがちだ。しかし、その『普通さ』こそ、普通ではないこととあらわれ、見えない

ところトラウマが潜んでいる」と語る。また、「性暴力は圧倒的に優位な側が意思をもって仕組んだものなので、子どもが避けることは困難だ。『だから言ったでしょ』などと責める口を閉ざしてしまふ。まずは逃げてきたことを褒め、抱きしめてあげることが大切。そして、警察への通報も忘れないで欲しい」と添えた。

学校現場などで性暴力被害が疑われても、「学校には被害を確認する義務はない。あ

るのは通報する義務だけだ」とし、「専門家以外の聞き取りは、事実の矮小化につながったり、子どもをさらに傷つけることにもなりかねない

ので避けるべき」と訴える。児童相談所などの初期対応は、医療ケアと心理教育である。藤森教授は「専門的な

トレーニングを積んだ臨床心理士による心理教育はとても重要だ。被害者は、悪いのは自分だというストーリーを持ちがちだが、心理教育によって『自分は悪くない』ストーリーに書きかわる。それは傷ついた自尊心が再構築されることでもある。自分は悪くないという思いこそ回復への力になる」と強調した。

トラウマによる症状は、いわゆるPTSD(心的外傷後ストレス障害)症状だけではない。抑うつ、パニック症状、注意集中困難など多彩な症状が加わり、トラウマ反応や自己評価の低下なども起りやすくなるなど、被害者は生きにくくなる一方だ。

だからこそ「子どもへの直接支援だけでなく、子どもを支える環境を整備する必要がある」と藤森教授は言う。子どもは周囲の言動に影響を受けやすい。安心して回復するには、周囲の大人、つまり保護者への働きかけが重要になる。ところが、支援を始めてから保護者自身にも回復していない傷があることわり、共に治療を受けることも少なくない。

最後に藤森教授は、「加害者にどんな事情があろうと、被害者支援は被害者だけに寄り添って欲しい。たとえ被害者が助けを拒んだり、保護者がサポートに消極的でも、支援をあきらめないで」というエールを締めくくった。

近年、体内で栄養素の代謝などのリズムを司る体内時計(時計遺伝子)のメカニズムの解明が進み、時間栄養学という研究分野が注目されている。

去る11月28日、東京・千代田区で開催された第284回関東産業健康管理研究会では、この分野の第一人者である女子栄養大学の香川靖雄副学長が、「時間栄養学による心身の活性化」をテーマに講演した。

香川副学長は、「すべての生物には日周リズムがあり、このリズムをつくるのが体内時計である」と述べた上で、朝食をきちんと摂らないことで体内時計が狂い、肥満や糖尿病、うつ病などが発症する仕組みを説明した。

また、「体内時計と連動した体の仕組みを理解し、『何を食べるか』だけでなく、『いつ、どう食べるか』を知ることが重要」として、食事の時刻や食べる順序と速さを考慮することで、肥満や糖尿病などの予防につながることを解説。「時間栄養学を活用して心身の活性化を図って欲しい」と強調した。

時間栄養学は「体内時計と連動した体の仕組みを理解し、『何を食べるか』だけでなく、『いつ、どう食べるか』を知ることが重要」として、食事の時刻や食べる順序と速さを考慮することで、肥満や糖尿病などの予防につながることを解説。

### 新刊紹介

## 「養生訓」に学ぶ！ 病気になるない生き方

下方浩史 著



病気になる前の未病のうちから健康維持に努めることの大切さを、今から300年前に説いた『養生訓』は、『予防医学』の先駆けの書と言わ

れている。本書は、長寿・老化学研究を専門とする名古屋学芸大学大学院の下方浩史教授が、現代医学の考え方と『養生訓』を対比させながら、セルフケアについてわかりやすく解説した一冊だ。

『養生訓』を書いた貝原益軒は、江戸初期に筑後国(福岡県)に生まれ、黒田藩に藩士として仕えた人物。85歳で亡くなるまで、30余りの書物を著し、当時としては異例の長寿だった。儒学者だった益軒

に医学の経験はなかったが、中国の医書を引用・参照した上で自ら経験・実践したことも交えて、亡くなる前年に『養生訓』を完成させた。

『養生訓』には、なぜ養生しなければならぬか、養生のための飲食や飲酒のあり方、住まいや日常の衛生、病気の予防法と医者選び、薬の飲み方、老齢になってからの養生法と生活の楽しみ方など、現代人にも役立つ健康長寿指南の数々が収録されている。例えば「養生の道は中を守るべし」とし、江戸時代の名著を身近に引き寄せてやり過ぎを戒める一冊として、本書を活用してみたいかがだろうか。

原文のままでは読みにくい『養生訓』を、本書の解説を通じて改めて読むと、現代の予防医学の諸説との共通性に驚かされる。

医療技術が進歩した現代と江戸時代では生活環境が大きく異なる点は否めない。しかし、高齢化が著しい今の日本では、江戸時代よりも、より一層「養生」の重要性が増している。著者は指摘する。

その結果、CT導入前後で肺がんの発見率を比べると、初めて受診した人で3倍以上に、繰り返し受診した人で約2倍高くなる。海外でもその効果をもっと科学的に証明しようという動きが始まりました。

米国では、5万人の喫煙の早期である1期の人が約50%でしたが、導入後は約80%にまで上昇しました。

肺がん治療後の成績はその進行度に大きく左右されるので、CTで発見された人のほとんどは、その後も数見つかるといわれています。このような陰影は小さ過ぎて気管支鏡などでも診断できないので、肺の一部を切除する開胸手術により診断と同時に治療も行いました。

今回は肺がん検診にCTを導入することによって、どのような効果があったかを具体的に説明します。

CTを導入すると、1ヶ月前後の淡い異常な陰影が多数見つかるようになります。このような陰影は小さ過ぎて気管支鏡などでも診断できないので、肺の一部を切除する開胸手術により診断と同時に治療も行いました。

これらのデータを国際的に発表したところ反響がとて大きく、海外でもその効果をもっと科学的に証明しようという動きが始まりました。

米国では、5万人の喫煙の早期である1期の人が約50%でしたが、導入後は約80%にまで上昇しました。

肺がん治療後の成績はその進行度に大きく左右されるので、CTで発見された人のほとんどは、その後も数見つかるといわれています。このような陰影は小さ過ぎて気管支鏡などでも診断できないので、肺の一部を切除する開胸手術により診断と同時に治療も行いました。

今回は肺がん検診にCTを導入することによって、どのような効果があったかを具体的に説明します。

**ALCA** だより 4

金子昌弘 本部長

低被ばくCT導入の効果

**お知らせ**

第254回ヘルスケア研修会

3月19日(水) 14:16時

東京・千代田区「星陵会館」

第254回ヘルスケア研修会が3月19日(水) 14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「糖尿病治療を正しく理解して、積極的に対策を！」をテーマに、順天堂大学医学部の河盛隆造特任教授が講演する。

司会は本会の鶴田浩子管理栄養士。

参加費2000円。定員先着400人。

**血管機能検査の新時代**

**VaSera** VS-3000シリーズ

医療機器認証番号：224ADBZX00086000

CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

● 動脈の硬さの評価

CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

● 末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定

ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

**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 **フクダ電子株式会社**