

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。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2015(平成27)年4月15日 第496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) ●睡眠面からの保健指導 第259回ヘルスケア研修会

(2・3面(見開き))

- 連載 自傷行為の理解と援助
「故意に自分の健康を害する」若者たち 最終回
- 連載 思春期から伝えておきたい健康課題とは 最終回
- 連載 トピックス 消化器疾患 肝炎編(4)
- 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報(4)
どうする!? 個人で職場で ストレスへの対処

(4面) ●心臓検診、腎臓検診の打ち合わせ会を開催—本会

- 平成26年度理事会を開催—本会
- 健康診断のレベルアップ目指し
医師、看護師によるミーティングを開催—本会
- 本会年報2015年版ができました

睡眠面からの保健指導

第259回ヘルスケア研修会



睡眠は心身の疲労を回復する役割を持つが、近年では睡眠の不足や質の悪化が生活習慣病のリスクにつながることも明らかになってきている。こうした中、厚生労働省は、睡眠の重要性を普及啓発するために睡眠指針を改定し、「健康づくりのための睡眠指針2014—睡眠12箇条」を示した。1月28日に開催された第259回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンター、本会)では、睡眠指針の改定に関する検討会委員でもある順天堂大学大学院医学部の谷川武教授(写真)を招き、「生活習慣病予防に役立つ睡眠面からの保健指導—睡眠指針2014と睡眠時無呼吸を中心に」と題する講演を行った。

睡眠は心身の疲労を回復する役割を持つが、近年では睡眠の不足や質の悪化が生活習慣病のリスクにつながることも明らかになってきている。こうした中、厚生労働省は、睡眠の重要性を普及啓発するために睡眠指針を改定し、「健康づくりのための睡眠指針2014—睡眠12箇条」を示した。1月28日に開催された第259回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンター、本会)では、睡眠指針の改定に関する検討会委員でもある順天堂大学大学院医学部の谷川武教授(写真)を招き、「生活習慣病予防に役立つ睡眠面からの保健指導—睡眠指針2014と睡眠時無呼吸を中心に」と題する講演を行った。

生活習慣病や睡眠時無呼吸への効果的なアプローチを示す

指針改定の経緯と見直しのポイント

谷川武教授はまず、昨年11年ぶりに改定された「睡眠指針2014」について、「健康日本21」の睡眠分野の取り組みを進める手立てとして03年に『健康づくりのための睡眠指針—快適な睡眠のための7箇条』が策定された。今回の改定では、この間に蓄積された睡眠に関するさまざまな科学的知見を盛り込み、保健指導に生かせるよう、各項目についての詳しい解説と根拠を示した」と述べた。

「良い睡眠でからだも心も健康に」

また、その特徴として「ライフステージ・ライフスタイル別に記載した」ことや「生活習慣病やその他の健康に関する記載を充実させた」ことをあげ、「この辺りが実際の保健指導に役立つポイントだ」と述べた。

「良い睡眠でからだも心も健康に」

続いて谷川教授は、「睡眠12箇条」の各条項の概要と背景などを紹介した。

このうち、第1条「良い睡眠でからだも心も健康に」については、「適切な量の睡眠を確保し、睡眠の質を改善して、睡眠障害に早期から対応することで、からだの健康づくりや事故の防止につながる」という、指針の基本となる考え方」と解説した。

その上で、「まず、睡眠の質や量の悪化は生活習慣病のリスクになるといえる。そして、日中の眠気はヒューマ

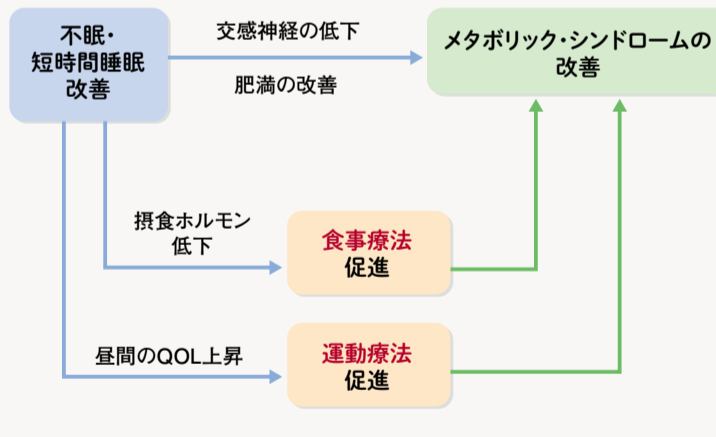
また、谷川教授は第3条の「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

図 メタボリックシンドロームへの介入



「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

「良い睡眠は生活習慣病予防につながります」に関し、不眠や睡眠不足が生活習慣病に与える影響について、さまざまなエビデンスが集積されていることを紹介しながら、睡眠不足によってメタボリックシンドローム(メタボ)が増えるというように解説した。

個人情報取扱について

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
koho@yobouigaku-tokyo.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

学校保健セミナー 採録

自傷行為の理解と援助

「故意に自分の健康を害する」若者たち

松本俊彦

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
自殺予防総合対策センター 副センター長

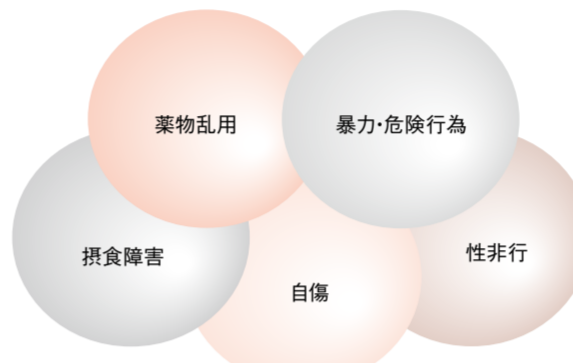
最大の「自傷的」な行動は 助けを求めないこと

自傷を繰り返す若者たちの多くは、さまざまな健康を害する行動を合わせて持っている(図)。

友人は最大の「自傷的」な行動を伴う

「自傷的」な行動を伴う最大の行動は、友人に自傷を知らせないことである。自傷する若者たちの最大の行動を伴う友人は、友人である。そして、こうした若者たちが友人に自傷の事実を知らせないことは、友人に自傷を知らせないことである。友人に自傷を知らせないことは、友人に自傷を知らせないことである。

図 「故意に自分の健康を害する」症候群



松本俊彦著「自傷行為の理解と援助」日本評論社より

しかし、自傷の発見と、その対応が友人だけに留まっている場合は、本人のさらなる孤立を招いたり、自傷の「伝染」といった事態になることも少なくない。

学校における 自傷予防教育プログラム

学校における自傷予防教育プログラムとして、米国マサチューセッツ州で行われている取り組みを紹介したい。それは、学校の休み時間に次のような内容のDVDを流すというものである。

分を傷つける行動をしていたら、それは何か苦しみを抱えているサインである。友人の見ぬりをせずに、「あなたのこと心配。力にならなう」と声をかけよう。

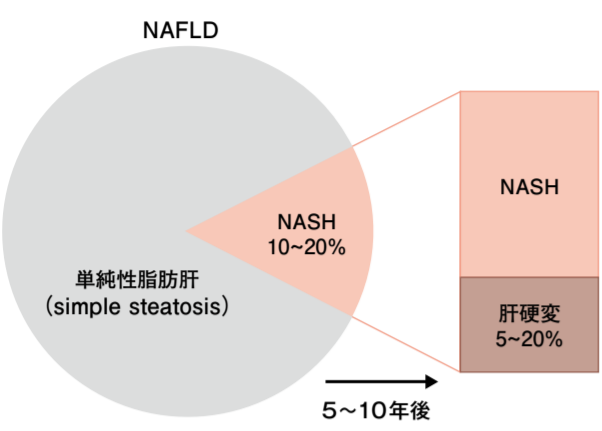
援助希求能力の豊かな 信頼できる大人になろう

若者たちへの講演の最後に、私は必ず次のような話をしている。「3人に1人は信頼できる大人がいる。これは別の精神科医としての、それは40数年間の人生経験に基づいた確信である。だから、たとえ最初に相談した大人が「頼りない大人」でなかったとしても、あきらめずに3人の大人には相談してみよう」。

あなごれない脂肪肝

脂肪肝のうち、お酒の飲み過ぎを原因とするアルコール性脂肪肝は、肝炎→肝硬変→肝がんへと進行する恐れがあるため、古くから問題視され、積極的に治療が行われてきました。

図 NAFLDの予後



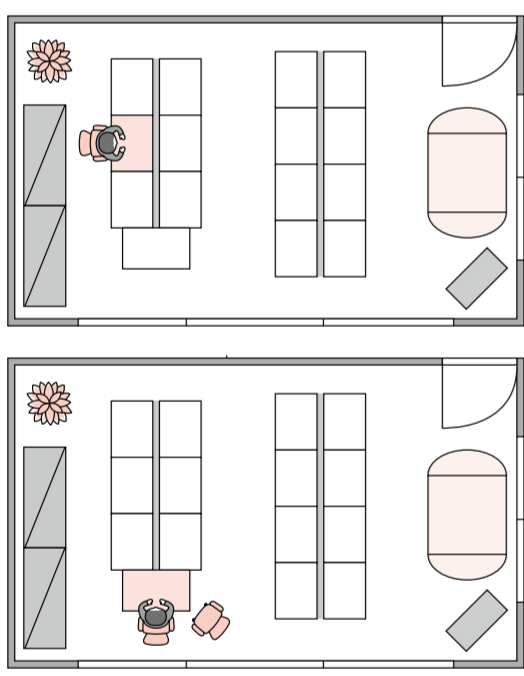
日本肝臓学会「NASH-NAFLDの診療ガイド2010」より

早期の対策が重要

NAFLDの段階での脂肪肝は可逆性の変化で、食事面や運動面を生活習慣の是正によって改善できます。

NAFLDの段階での脂肪肝は可逆性の変化で、食事面や運動面を生活習慣の是正によって改善できます。

図 職場の環境改善の例



改善前 → 改善後

教育・研修の実施

まずは、労働者自身がストレスに気づき、自ら対処するセルフケアが基本です。そのためには、職場で副リーダーとしてのセルフケア教育が重要です。



横山亜希子 保健師

個人と職場それぞれの対策を紹介しました。ストレスに対処する方法を個人で見つけ、職場では未然に不調を防げよう。職場全体で声をかけ合える環境がつけられるといいですね。

トピックス

消化器疾患

肝炎編 4

治療のターゲットは ウイルスから過剰栄養へ

本会健康支援センター長 保健会館クリニック所長 肝臓 専門 医 小野良樹

1日20g以内のアルコールの摂取を指します。すなわち本酒なら1合、ビールなら1本程度、いわゆる適量酒とされている範囲の飲酒のことです。

健康増進部からの お役立ち情報

実践!!

4月は就職や転職、異動といった環境の変化が多い季節です。慣れない環境で気を張り過ぎて体調を崩したり、ストレス溜まってしまいませんか。今回はストレスへの対処と、個人での対策と職場での対策について、保健師の宮本麻美がお伝えします。

個人での対策

過度なストレスは、精神的肉体的にさまざまな影響を与えます。ストレスを上手に引き出し、こころの健康をと言われるビタミンCは、ストレスに対する抵抗力を高める副腎皮質ホルモンを作用させます。

職場での対策

今年12月から、労働者の健康を促進する目的で、職場での対策として、座席位置を工夫することによって職場の雰囲気や改善された事例を紹介いたします。

セルフケア能力を伸ばすことが求められます。職場の環境整備 職場改善の特徴は、問題点の改善を通じて、連携の強化や業務配分の見直しなどを行うことです。効率化の動きや職務満足感のアップといった職場の活性化が期待される点にあります。

学校保健セミナー 採録

思春期から 伝えておきたい 健康課題とは

北村邦夫

日本家族計画協会理事 家族計画研究センター所長

一方、われわれが2011年度に厚生労働科学研究の一環として実施した「性感染症の予防と妊婦を維持しよう」性感染症は、男女差別をしない、顔で選ばない、お金があるなし関係なし、学歴不問、セックスの経験は無関係、職業を選ばない、性器をけがらうのではない、そして、妊婦性(妊婦力)に大きく影響する。「口腔性交にも Condom を」というメッセージを伝えることは、今後の性教育の課題の一つである。



図 子宮頸がんの罹患率と死亡率(日本人)

最後に、やせによる健康問題にも目を向けたい。やせ過ぎの若い女性が増えているが、やせは月経や骨粗しょう症など種々の健康障害の原因となる。骨量は20歳くらいまでの間に最大となり、その後は減少する。一方では、思春期の適切な生活や運動は極めて重要。

個人で 職場で どのように? ストレスへの対処



対処の支援、職場環境等の改善といった二次予防を主に行うことが重要です。職場での悩みを相談できる場があるとは、メンタルヘルスケアを促す上で重要なポイントとなります。悩んだ時すぐ相談できるように窓口を設置することや、二次予防としての職場復帰支援体制の構築も求められています。

よりよい学校検診に向けて

新年度を迎え、全国の小、中、高等学校では児童生徒の健康診断が一斉に始まっている。これに先立ち、本会では例年、小児の心臓病と腎臓病の専門医による打ち合わせ会を開いて、検診の円滑な実施を図っている。今年も、腎臓病検診の打ち合わせ会を3月6日に、心臓病検診の打ち合わせ会を3月13日に開催した。打ち合わせ会には、本会の検診の指導と、検診で異常が見つかった子どもたちの診断や治療などを担当している専門医や本会のスタッフが参加し、関係者間の共通理解と連携を深めた。

打ち合わせ会では、2014年度の検診の実施報告や、15年度の実施予定件数と日程確認などが行われた。

また、腎臓病検診の打ち合わせ会では、本会も協力している、平成24年度厚生労働科学研究特別研究事業(本田班)継続事業「学校検尿における尿中蛋白クレアチニン比・アルブミンクレアチニン比基準値作成のための疫学研究」について、研究実施責任者の松山健・公立福生病院副院長が中間報告を行った他、日本学

心臓検診、腎臓検診の打ち合わせ会を開催—本会



心臓検診打ち合わせ会



腎臓検診打ち合わせ会

校保健会「平成25年度学校生活における健康管理に関する調査」の概要について村上睦美・日本医科大学名誉教授が報告した。

打ち合わせ会では、こうした最新の知見を基に、より効果的で効率的な検診のあり方をめぐり、活発な議論が交わされた。

それぞれの打ち合わせ会に参加した医師は次の各氏である(順不同・敬称略)。

▼心臓検診
浅井利夫(東京女子医科大学)

学名誉教授、本間哲(同大学講師)、鮎沢衛(日本大学医学部准教授)、伊東三吾(篠原病院院長、深澤隆治(日本医科大学准教授、高橋健(順天堂大学医学部准教授、秋元かつみ(同大学医学部助教、佐地勉(東邦大学医学部教授)、鈴木淳子(東京通信病院)、三澤正弘(都立墨東病院部長、土井庄三郎(東京医科歯科大学大学院教授、村上保夫(日本心臓血圧研究振興会常務理事)、山岸敬幸(慶應義塾大学医学部准教授)、原光彦(都立広尾病院部長)、赤木美智男(杏林大学医学部教授)、弓倉整(板橋区医師会)、北川照男(本会理事長・日本大学医学部名誉教授)

平成26年度理事会を開催 本会

東京都予防医学協会の平成26年度第3回理事会が3月24日、本会で開催された。

理事会に先立って挨拶した本会の北川照男理事長は、約2年に及んだ保健会館本館の改修工事が終了し、2月6日にグランドオープンを迎えたことに触れて、次のように述べた。

「本改修工事は、総務部長を責任者として、本会の次世代を担う職員らがプロジェクトチームを作り、取り組んできた。その意味で、職員の新施設への愛着もひとしおと思われる。

改修に当たっては、利用者への配慮はもとより、これからの事業展開を踏まえた設計が行われており、まさに新しい時代を象徴する施設が完成したと感じている。

景気が回復傾向にあるとは言え、中小企業ではまだまだ厳しい状況が続いているが、今後は役員一同、リニューアルした施設を最大限に活用して、事業の拡大に取り組んでいく所存である」

この後、北川理事長を議長として、平成27年度の事業計画と収支予算、設備投資の見込み、組織の改編などの議案について審議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

また、最後にリニューアルした保健会館本館の施設見学も行われた。

本会では毎年、健康診断に従事している医師や看護師と関連スタッフによるミーティングを開催し、現場で起こるさまざまな問題を話し合い、共通理解を深め、健診のサービスマスターの向上を図るよう努めている。

3月7日に行われたドクターズミーティングには、地域や職域の健康診断を担当する医師を中心に本会のスタッフなど約50人が出席(写真)。

健康診断のレベルアップ目指し 医師、看護師によるミーティングを開催

2015年度の事業の概要や健診の報告が行われた他、総合健診部の三輪祐一郎部長が「労働衛生の動向とストレスチェックについて」と題して講演した。

三輪部長は、現在、国が進めている「第12次労働災害防止計画」の概要について説明した

上で、今年12月から施行される「ストレスチェック制度」の目的や内容、流れと実施方法、事後措置の概要や注意点などについて解説し、「本会も、顧客からの実施依頼にこたえられるように準備を進めている」と述べた。

一方、2月6日に行われたナースミーティングには、本会の健康診断に従事している看護師をはじめ、関係スタッフ約40人が出席した。



ミーティングでは、現場で起こるさまざまな課題への対応策や健診業務の変更点などについて説明が行われた。

また、質の高いサービスの提供や事故防止のための意見交換なども行われた。

人・往来

●JICA「ヘルスプロモーション研修」の研修員が本会で研修

JICA(国際協力機構)では、健康づくり・予防活動に関する研修を目的に、2014年度国別研修(中華人民共和国)「ヘルスプロモーション研修」の研修員14人を受け入れた。

その一行が2月5日、本会を訪れ、健康増進支援活動などについて研修した。

東京都予防医学協会年報 2015年版 第44号 (平成25年度活動報告) ができました

●各分野の執筆者とテーマは下記のとおりです(敬称略)●



「年報」は本会のホームページ <http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp> からダウンロードできます。

- 【I 学校保健】
心臓病検診 「心臓病検診の実施成績」浅井利夫(東京女子医科大学名誉教授)
腎臓病検診 「腎臓病検診の実施成績」村上睦美(日本医科大学名誉教授)
糖尿病検診 「小児糖尿病検診の実施成績」浦上達彦(日本大学医学部准教授)
脊柱側弯症検診 「脊柱側弯症検診の実施成績」南昌平(聖隷佐倉市民病院名誉院長)
小児生活習慣病予防検診 「小児生活習慣病予防検診の実施成績」村田光範(東京女子医科大学名誉教授)
貧血検査 「貧血検査の実施成績」前田美穂(日本医科大学教授)
寄生虫検査 「寄生虫検査(学校保健分野)の実施成績」本会検診検査部
- 【II 地域・職域保健】
定期健康診断・基本健康診断 「定期健康診断の実施成績」/「平成24年職場環境に関する調査—ポピュレーション戦略を支援する取り組み」須賀万智(東

- 京慈恵会医科大学准教授) / 「胸部X線検査の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科) / 「住民健診の実施成績」本会地域保健部
- 特殊健康診断 「特殊健康診断の実施成績」三輪祐一(本会総合健診部)
- 保健指導事業 「保健指導の実施成績」本会健康増進部
- 人間ドック 「人間ドックの実施成績」三輪祐一(本会総合健診部)
- 超音波検査 「超音波検査の実施成績」本会検診検査部
- クリニックの外来診療 「クリニックの実施成績」小野良樹(本会保健会館クリニック)
- 【III 母子保健】
妊婦甲状腺機能検査 「妊婦甲状腺機能検査の実施成績」百瀬尚子(本会内分科)
- 性感染症検査 「東京地区におけるクラミジア・トラコモナスおよび淋菌検査の実施成績」北村邦夫(日本家族計画

- 協会家族計画研究センター所長)
- 新生児スクリーニング検査 「新生児の先天性代謝異常症のスクリーニング成績」本会母子保健検査部 / 「先天性甲状腺機能低下症(CH)の新生児スクリーニング実施成績」杉原茂孝(東京女子医科大学教授) / 「先天性副腎過形成の新生児マス・スクリーニング実施成績」鹿島田健一(東京医科歯科大学大学院) / 「新生児スクリーニングで発見された成人に達したフェニルケトン尿症の管理」大和田操(本会代謝病研究部)
- 【IVがん検診】
胃がん検診 「胃がん検診の実施成績」本会放射線部
- 肺がん検診 「肺がん検診の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科)
- 「東京から肺がんをなくす会」の検診 「『東京から肺がんをなくす会』の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科)
- 大腸がん検診 「大腸がん検診(便潜血反応検査)の実施成績」本会検診検査

- 部 / 「大腸がん死を減らすには」鈴木康元(松島クリニック診療部長)
- 子宮がん検診 「子宮がん検診(女性検診センター)の実施成績」長谷川壽彦(本会常任学術顧問)
- 東京産婦人科医会との協力による子宮がん細胞診 「子宮がん細胞診の実施成績」/「子宮がん検診における最近の話題」木口一成(本会検査研究センター) / 「子宮がん精密検診センターの実施成績」伊藤良彌(本会婦人検診部) / 「レディースクリニック(レディース外来)の実施成績」長谷川壽彦(本会常任学術顧問)
- 乳がん検診 「乳がん検診の実施成績」坂佳奈子(本会がん検診・診断部)
- 乳房2次検診センター 「乳房2次検診センターの実施成績」坂佳奈子(本会がん検診・診断部)
- 【V 研究・健康教育活動】
学会・研究会等での活動 / 健康教育活動 / 2013年度の本会の概要