

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

2016(平成28)年2月15日 第505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 小野良樹・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) ●やる気を引き出すコミュニケーション・スキル
第264回ヘルスケア研修会

(2・3面(見開き))

- 乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験「J-START」の結果が発表される
- 人間ドックで体と向き合う時間をつくりませんか
- 連載 摂食障害 適切な支援のために(3)
- 連載 腸内細菌が健康寿命を決める!
大切な腸内環境コントロール(3)

(4面) ●ジョイセフの支援活動「想い出のランドセルギフト」

- 連載 ALCA だより(12)
- 胃部X線デジタル検診車を導入一本会

やる気を引き出す

第264回 ヘルスケア研修会

コミュニケーション・スキル



スポーツ界やビジネス界、その他さまざまな分野で実践され、成果を上げているコーチング。健康づくりの現場でも、その技術が生かせる場は多い。去る11月18日に開催された第264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、早くからコーチングの技術を習得し、自身の労働衛生コンサルタント業務で実践すると共にエグゼクティブ・コーチとしてコーチングの技術指導も行っている、勤労者健康科学研究所の齋藤照代代表を講師に招き、「やる気を引き出すコミュニケーション・スキル 明日から使えるコーチングを学ぶ」と題する研修を行った。

保健指導に明日から使える コーチングの技術を学ぶ

齋藤照代代表は、まずコーチングの発祥について「1950~60年代のアメリカで、それまでであったコミュニケーション・スキルを融合して生まれたものだと言われている」と説明した。

また、コーチングが短期間に世界中に広まった理由については、「習得の途中でもそれを使うことができる簡便性と即戦力性」、さらに「相手の持っているものを引き出し、自発的に課題を解決する

ように導いていくので、相手を選ぶ必要がなく、さまざまな価値観に対応できる多様性」にあると語った。そして、解説の合間に参加者同士での演習を差し込みながら研修を進めた。

4つの基本スキル

齋藤代表は、「コーチングとは、『意識するコミュニケーション』であり、『必要な答えはその人の中にある』というスタンスの下、気づいていない答えを相談者から引き出し、自ら行動を起こすように支援するコミュニケーションである」と述べ、コーチングの4つの基本スキルを次のように解説した。

①「傾聴」のスキル

コーチングにおける最も基本的なスキルである「傾聴」には、さらに、①ゼロポジション②ペアリング③傾きと相づち④おうむ返しといった4つのスキルがある。

②「質問」のスキル

「質問」はコーチングの非常に重要なスキルで、その役割と効果は次の通りである。

- ①相手の情報を収集する
- ②相手に対する関心を示す
- ③相手の考えを深めさせる
- ④はまさにコーチング的質問であり、質問方法の工夫でこうした効果が引き出せる。

③「承認」のスキル

「承認」は非常にパワフルなスキルで、うまく使えば相手のモチベーションを格段に高めることができる。「相手のやり方や考えに任せる」ことは最大の承認である。

④「提案」のスキル

コーチングは相手に考えさせ決めさせることが基本なので、「提案」のスキルはそれほど頻繁に使うものではないが、時と場合に応じて効果的に使いたい。提案する際は、「ノーと言えない自由」を必ず保証することが大切である。

環境設定

その上で齋藤代表は、「コーチングを効果的に行うためには、物理面と心理面から環境設定を行う必要がある」として、ポイントを示した。

①場所と時間

「ラポール(お互いに信頼関係が構築され、親しい感情が通じ合っている状態)」の形成を行う。

②心理的環境設定

そのためにはまずマインドセット(心の準備)をしてからコーチングに臨むことが大切である。その上で、スキルを駆使し親密感を高める。

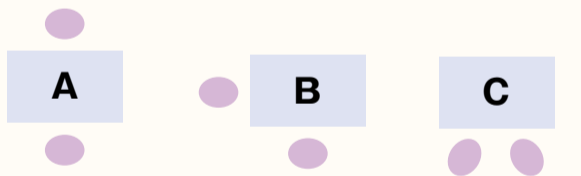
③距離

相手とは70~150センチ程度の間を置くのがよい。

④高さ

同じ目線に立つ。

図 環境設定スキルのポイント ②位置関係



A 対面の位置
対立の姿勢とも
言われる

B 90度の位置
対面よりも視線を
外しやすい

C ハの字の位置
対面よりも視線を
外しやすい
Let'sの位置

最後に事例を一つ示し、それに対して5つの基本ステップに則ってコーチングを行う演習が行われた。

当初は面識のない相手とのいきなりの演習に戸惑いを見せていた参加者だったが、次第にお互いの関係を築いて活発に演習に取り組み、和気あいあいとした雰囲気の中で研修を終えた。

さらに齋藤代表は、コーチングを展開する際の5つの基本ステップ①現状を知る・ゴールを決める(ゴールは本人が決める)②障害と強みを知る③方法を選ぶ・戦略を練る④サポートする⑤行動を促す(いつから始めるか、自分の言葉で言わせる)——を示し、保健指導の場面を例に詳しく解説した。

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・無料)

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。

厚生労働省第3次対がん総合戦略研究事業「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験」

J-STARTの成果が発表される



若い女性への乳がん検診の標準化と普及に向け、超音波検査の有効性を検証するための比較試験(J-START)が行われている。先頃、J-STARTの1つ目の評価項目である「マンモグラフィ検査(MG)に超音波検査(US)を加えることによる、MG群(US併用群)との感度・特異度・発見率の比較」が示された。そこで、本研究の概要とその成果について、J-START研究班運営委員でもある本会の坂住奈子がん検診診断部長が解説する。



2015年11月5日、医学雑誌「THE LANCET(電子版)」のトップページにJ-STARTの成果が掲載された

厚生労働省は東北大学の大内憲明教授を研究リーダーと致しているのに対し、日本としては、2007年度より「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験(J-START)」を開始した。

Table 1: 感度・特異度・がん発見率. Columns: 介入群(MG+US), 非介入群(MGのみ). Rows: 症例数, 要精検率, がん発見率, etc.

Table 2: 検診方法別の乳がん発見率. Columns: 介入群(MG+US), 非介入群(MGのみ). Rows: M/G単独, U/S単独, etc.

この結果は15年11月5日に医学雑誌「THE LANCET」に掲載された(図)。その結果は15年11月5日に医学雑誌「THE LANCET」に掲載された。この結果は15年11月5日に医学雑誌「THE LANCET」に掲載された。

感度(がんをがんとして判定する率)は、介入群が91.1%、非介入群では77.0%であった。特異度は介入群で91.4%、非介入群では91.4%であった。

介入群の方が早期がんの割合が多いことである。ステージ0・Iの非発見者が50%、非介入群で0・33%であった。

さらには乳がんのステージ分類を表2に示す。この表から読み取れることは、介入群の方が早期がんの割合が多いことである。



拒食症の一番の身体症状は栄養失調です。日本では、6年間の経過観察中に約60%の拒食症患者が亡くなります。

適切な支援のために、栄養状態がよくなることは、拒食症の治療の重要な目標です。

拒食症の診断は、身体的な変化だけでなく、心理的な変化も重要です。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

第3話 拒食症の治療

拒食症の一番の身体症状は栄養失調です。日本では、6年間の経過観察中に約60%の拒食症患者が亡くなります。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

表1 緊急入院の適応指針(15歳以上). 1. 全身衰弱(起立、階段昇降が困難) 2. 重篤な合併症...

表2 小児の入院の身体基準. 1. 体重: 標準体重の70%以下あるいは急激な体重減少 2. 心拍数: 50/分以下...

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

(公財)東京都予防医学協会の人間ドックで

体と向き合う時間をつくりませんか。本会の拠点である保健会館本館の改装に伴い、2015年春、人間ドックをリニューアルしました。

ワンフロアで検査を実施し、スムーズに! 医師による結果説明の開始時間を1時間早め、スピーディーに!



拒食症の一番の身体症状は栄養失調です。日本では、6年間の経過観察中に約60%の拒食症患者が亡くなります。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

拒食症の治療には、医師と患者の協力が必要です。

拒食症の予防には、健康的な生活習慣が重要です。

腸内細菌が健康寿命を決める! 大切な腸内環境コントロール。腸内環境が健康を左右する。

腸内細菌が健康寿命を決める! 大切な腸内環境コントロール。腸内環境が健康を左右する。

腸内細菌が健康寿命を決める! 大切な腸内環境コントロール。腸内環境が健康を左右する。

腸内細菌が健康寿命を決める! 大切な腸内環境コントロール。腸内環境が健康を左右する。

「想いの国」ランドセルギフト

子どもたちの思いを乗せて

ランドセルがアフガニスタンと日本の子どもたちとの架け橋に

開発途上国の妊産婦と女性の命と健康を守る日本生まれの国際協力NGOジョイセフでは「教育は保健事業の基本的な礎」と考え、さまざまな支援活動を行っている。その一環の「想いの国」ランドセルギフト」では、現地のNGOアフガン医療連合センターとの連携により、アフガニスタンの子どもたちへの保健教育活動と組み合わせ、2004年からの12年間で約16万個のランドセルを届けてきた。ランドセルの配付で女子も男子のように学校へ行き、将来自分や家族の健康を守るように、就学率や識字率を上げることがねらいだ。その概要を紹介する。

アフガニスタンの

妊産婦死亡率と識字率

アフガニスタンの妊産婦死亡率は、出生10万対396とアジアで最も高く、「妊産婦死亡の動向」1990〜2015、その背景要因の一つに女性の地位の低さ、及び識字率の低さ(成人女性の非識字率約8割)があげられている。

ランドセルと学用品

ジョイセフでは、ランドセルを配付すると同時に、日本からの新品の学用品も贈っている。

ランドセルを贈る

日本の子どもたちの思いを乗せて贈る側の日本の子どもたちにとってもランドセルは大切なものだ。

アフガニスタンの子どもたち

現地でのノート(小)の価格は60ペーシで60円ほどだが、アフガニスタン国民の3人に1人が貧しい生活を強いられる現状では、簡単に購入できない「貴重品」と言える。アフガニスタンの子どもたち



贈られたランドセルを大事そうに抱えて



ランドセルと共に贈られた文房具を手に

ランドセルが第2の人生を歩むのがうれしいと考える人も多い。

寄付と共に寄せられたコメントには、ランドセルギフトをきっかけに親子でアフガニスタンの子どもたちの様子を知り、当たり前のように通学

している。

ランドセルの寄贈方法

【募集期間】2016年

〈春〉3月10日〜5月31日

〈秋〉9月1日〜10月17日

①ランドセル1個につき1800円

の海外輸送経費を

振込む(銀行・郵便振替・クレジット・コンビニ)か、52

円書き損じはがき46枚を送付

②ランドセルを指定倉庫に送付(送料は寄贈者負担)

※豚草のランドセルは宗教上の理由で不可

③新品のノートや鉛筆、ボールペン、消しゴムなどもランドセルの中に入れて送ることが可能

詳細はジョイセフホームページ(<http://www.joicfp.or.jp/jp/>)を

参照してください。

ランドセルギフトは、アフガニスタンの子どもたちの教育に役立つだけでなく、日本の子どもたちの国際教育にも役立つ

ことだ。

東京から肺がんをなくす会(ALCA)では、検診の最後に専門医が問診、診察、検査結果の説明や生活指導を行います。

問診に当たっては、あらかじめ質問票に記入していただくのですが、「咳が出る」「息が切れる」といっても実際にお聞きしないと、その程度がわかりません。また、肺以外の病気で肺の病状と似た症状が出ることもあるので、その可能性なども考えて質問しています。

診察では、主に聴診器で呼吸音を聞いたり、頸部を見たり触ったりします。軽い喘息などは聴診でないと診断できないことがあり、肺線維症などでも特有な呼吸音が聞こえることがある

ので、聴診はとても大切で、暫定的な結果を説明します。

その際、最終結果を待つまでもない、明らかな変化が出ていない場合、特にそれが肺炎などを疑わせるような場合には、直ちに治療や他の専門医療機関に紹介する場合もあります。

また、この会は「肺がんをなくす」会であり、そのための最良の方法は禁煙です。従って、喫煙中の方には症状の有無にかかわらず積極的に禁煙をすすめ、希望者には本会保健会館クリニックの禁煙外来を紹介しています。

その他、医師も看護師も、時間の許す限り一般的な健康相談にも応じます。心配なことがあれば遠慮なくご相談ください。

とスモーカーライザーについては当日説明します。

X線やCTの画像は、後日行われる別の専門医の診断を経て最終結果となりますが、当日の診察医師も画像を見ることができ

る。

ALCA だより

金子昌弘 本会保健会館クリニック 所長

医師の診察

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見

脂質異常症の

第266回ヘルスケア研修会

最新知見



胃部X線 デジタル検診車を導入

本会では、JKKの競輪公益資金による補助金を受けて老朽化した検診車を整備し、1月8日、胃部X線デジタル検診車「B号車」を導入した(写真)。

アナログからデジタルへとシステムを替えることにより、画像保管通信システム(PACS)に画像の

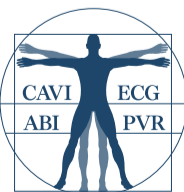
保存ができるようになり、モニター診断や比較撮影が可能となる。

本会の担当者は、「デジタル検診車の導入は、より精度の高い胃がん検診の実施につながる。また、検診車の整備によって、受診しやすい環境を整え、受診率の向上、ひいては胃がん死亡率の減少を目指したい」と語る。

血圧脈波検査装置

VaSera

VS-3000シリーズ



不整脈など、波形の乱れが生じやすいデータでも適切な連続波形を選択し、計測することが可能です。



〒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

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。

