

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



今月の主な紙面

〈1面〉● 摂食障害——職場での理解と支援
第272回ヘルスケア研修会

〈2・3面(見開き)〉

- 連載 ホルモンからみた思春期のこころと体(4)
- 連載 産業医訪問(106)
- 連載 健康長寿社会を実現するための公衆衛生戦略(2)

〈4面〉● 子宮頸がんの予防目指し

LOVE49全国街頭予防・啓発アクション

- 新刊紹介『頭痛女子バイブル』
- 人間ドックのお弁当「彩食健美膳」
今年度のテーマはベジファースト——本会
- 本会の長谷川壽彦医師が瑞宝中綬章を受章

摂食障害 第272回ヘルスケア研修会

職場での理解と支援

ストレスが原因であること 理解し、寄り添う姿勢で

摂食障害は若い女性に多い病気と思われているが、中高年や男性でも増えている。一方、病気の理解という面では、食べ方の問題だという誤った認識もまたに根強く、まだまだ不十分だ。摂食障害を抱える従業員に、職場はどのように対応するべきなのか。第272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、政策研究大学院大学保健管理センター教授で内分秘専門医として治療や研究に携わる鈴木眞理氏を講師に招き、「摂食障害——職場での理解と支援」と題して講演を行った。



そして、摂食障害の3つのタイプ——過食性障害(夜食症候群)、過食症、拒食症(神経性やせ症)——について、次のように説明した。

肥満の男性に多い 過食性障害や 夜食症候群

鈴木眞理氏はまず、ストレスホルモンが食行動に及ぼす影響について、ネズミを使った実験を示し、摂食障害がストレスによって引き起こされることを説明した。

過食性障害では、発作的な「どか食い」を繰り返し、急激に体重が増加する。苦しいくらい満腹になるまで食べてしまい、そのことに自己嫌悪を感じている。ただ、吐いたり、下剤を使ったりはしない。従来は単純肥満と診断されることも多かったが、社会的孤立、自己嫌悪、仕事上の問題などのストレスが原因で起きていた摂食障害である。「急激に太った場合、必ず

原因がある。それを聞き出すためには、まず共感すること。本人が否定的に言っても、『でも食べるのが癒やしなので』という肯定的に返したい。食べることや肥満を責めず、聞き方を変えながら探っていく進捗があるはず」と鈴木氏は説く。

やせ型の女性に みられる過食症

一方、「過食」に嘔吐や下剤使用が伴うのが過食症だ。嫌な気分を忘れるために過食する。体に大きなインパクトを与える過食が癒やしとなるからだ。そして暴食した後、我に返り、太る恐怖に襲われ嘔吐や下剤を使用する。嘔吐には嫌なものを出すといった心理的な作用もあるため、吐くことは患者にとって快感でもある。

また過食性障害の中でも多いのが夜食症候群だ。ある企業で調査したところ、従業員約1万人のうち12・9%が該当するとの結果が出た。男性に多く、週2回以上、19時以降に1日分のカロリー半分以上を摂取し、さら

拒食症(神経性やせ症) 拒食症

拒食症では栄養失調により多様な合併症が起こるが、特に後遺症になり得るのは低身長のまま、骨粗鬆症、不妊だ。この他、「食」への執着、不安うつ、認知障害、思考力や判断力の低下なども生じる。また、若年層における精神疾患の中で最も死亡率が高い(6~11%)病気でもある。

拒食症の患者は、「やせる」と物事がうまくいくと思いついて、とにかく食べない。それでいて元気で、長時間勤務などもこなす。しかし「つらいことが平気なのは、前頭葉が縮んで感じなくなっているからで、決して『大丈夫』な状態ではない」と、鈴木氏は強調した。

入院による栄養療法をすすめる目安は標準体重の65%以下(表)。そうなる前に、生活指導や産業医面談などを行い、仕事の内容や量を見直したい。

拒食症の治療は何より体重を増やすことだが、食べさせるのは非常に困難だ。そこで鈴木氏は「現実的な希望を目標に据えれば、受け入れられやすい。『あなたに安心して仕事をお願いするには、あと何が必要』といった形で具体的に示す」と述べる。「本人の話をよく聞きながら、当面のストレスを減らせるように、仕事量を減らす、年休を使うようにすすめる、時には遅刻や早退を認めるなどして、落ち着いて自分の体のことを考えられるような状況を作っていく。『やせ過ぎはダメ、子どもが産めなくなるし、骨も溶ける』などと言えは、もう相談に来なくなる。ホッとできる、相談しやすいなど、信頼感を持ってもらうことが最優先。本人が楽になれる場を作ることから始めていく欲しい」と鈴木氏は参加者にエールを送った。

表 やせの程度による身体状況と活動制限の目安(15歳以上)
神経性食欲不振症のプライマリケアのためのガイドライン(2007年)

標準体重%	身体状況	活動制限
55以下	40%に運動・意識障害	入院による栄養療法の絶対適応
55~65	機敏な動作ができず、最低限の日常生活にも支障がある	入院による栄養療法が適切
65~70	軽労作の日常生活に支障あり	自宅療養が望ましい
70~75	軽労作の日常生活は支障なし	制限つき就学・就労の許可 重労作・体育禁止
75以上	通常の日常生活は可能	就学・就労の許可 競技スポーツの許可
80以上	80%が本症の診断基準	
85以上	月経再来の可能性あり	

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、「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(氏名、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、厳重な管理の下に運用しております。送付名簿からの削除や変更を希望される場合には、お手数ですが、右記広報室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。

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・送付中止について

送付先の変更・送付中止を希望される場合には、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
電話 03-3269-1131
でも承っております。

ホルモンからみた 思春期の こころと体

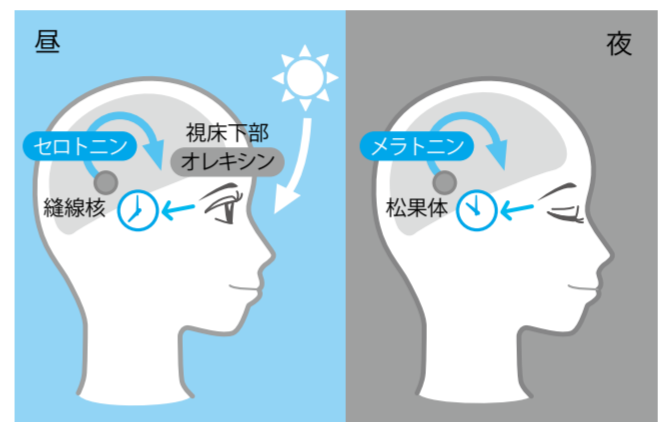
政策研究大学院大学
保健管理センター 教授
鈴木真理

ヒトは体内時計
を持っていて、
朝、太陽光が網
膜を通じて脳の視
床下部に刺激が届
くと、セロトニンやノルアドレナリンというホルモンが分泌されて、頭と体を覚醒させます。これらのホルモンが不足すると、朝起きるのがつらい、目を開けていても頭がぼんやりしている、といった状態になります。

「睡眠と老化予防」のメラトニン

メラトニンは、3歳頃まで分泌量が増え、それ以降は急激に減少します。睡眠不足になると、メラトニンの分泌量が減り、目覚めやすくなる。メラトニンは、体内時計を調節する役割があり、睡眠不足になると、体内時計が狂ってしまいます。

図 体内時計とホルモン



メラトニンは、睡眠不足になると、体内時計が狂ってしまいます。また、メラトニンは、老化予防にも効果的です。メラトニンは、活性酸素の除去に役立ち、細胞の老化を防ぎます。



産業 医 訪 問

荒木労働衛生コンサルタント
事務所所長

荒木 葉子 氏

1 あなたの産業医歴は?

私は98年に慶應義塾大学医学部を卒業後、母校の内科学教室に入局しました。『女性労働者の健康支援』というテーマで、5年間は大学院で血液内科を専攻しました。



私は98年に慶應義塾大学医学部を卒業後、母校の内科学教室に入局しました。『女性労働者の健康支援』というテーマで、5年間は大学院で血液内科を専攻しました。

2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

報知新聞社は社員が約900人、そのうち中層の男性は約50人です。中層の男性は、働き手不足が深刻です。報知新聞社は、女性活躍を推進するために、様々な取り組みを行っています。

報知新聞社は社員が約900人、そのうち中層の男性は約50人です。中層の男性は、働き手不足が深刻です。報知新聞社は、女性活躍を推進するために、様々な取り組みを行っています。

▶▶106◀◀

労働者を支援したいという思いがあったので、05年に今の事務所を立ち上げました。クライアントの企業に寄り添い、いろいろな取り組みを試行錯誤しながら続けています。

現在契約しているI系企業では、寝食を忘れて仕事に没頭したり、遊ばなければいけないというプレッシャーを感じて、コミュニケーションをとるのが苦手だったりして、自身のバランスを崩す社員が多いです。また若い女性社員も多いので、彼女たちにフレキシブルな働き方を提供したいと考えています。

健康長寿社会を 実現するための 公衆衛生戦略

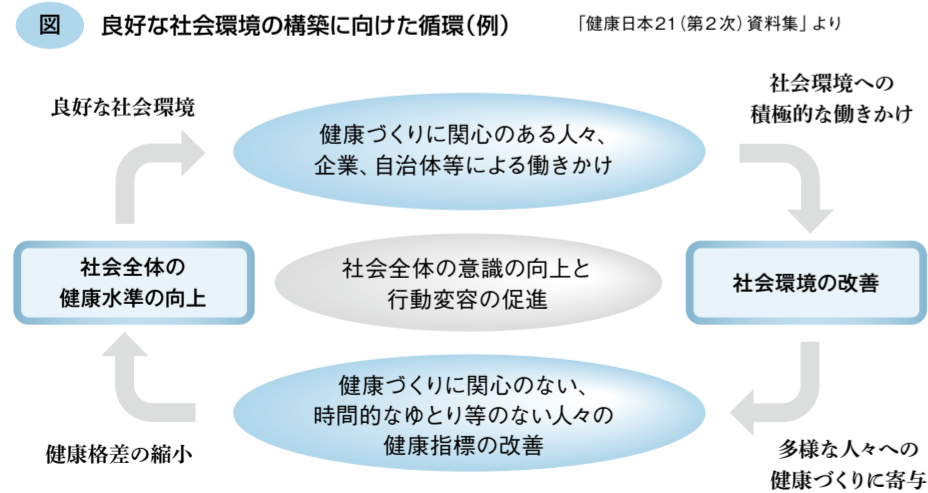
辻一郎
研究科教授
東北大学大学院医学系

個人の生活習慣は大きな影響を与える社会環境を改め、幅広い人々に向けて健康的な生活を提言していくことが「社会モデル」です。日本においては、健康増進法の制定や、禁煙法の強化などが進んでいますが、公衆衛生の観点から、さらなる取り組みが必要です。

喫煙率の低下
要因は「社会モデル」
日本での成果の一つとして、健康増進法の制定や、禁煙法の強化などが進んでいますが、公衆衛生の観点から、さらなる取り組みが必要です。

世界と日本の「健康づくり」

図 良好な社会環境の構築に向けた循環(例) 「健康日本21(第2次)資料集」より



健康づくりに関心のある人々、企業、自治体等による働きかけが、社会全体の意識の向上と行動変容の促進につながります。健康づくりに関心のない、時間的なゆとり等のない人々の健康指標の改善も重要です。

人間ドックで 体と向き合う時間をつくりませんか

5つの特色

- マルチスライスCTで高品質の健康チェック
- 受診者様全員に保健相談を実施
- ワンフロアでスムーズな検診を実現
- 管理栄養士考案のお弁当をランチでご提供
- 大腸内視鏡検査などアフターフォローも充実

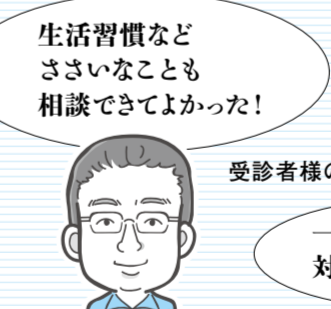
私たちの取り組み

保健師の工夫 1
健康診断の悪いところばかりに目が行きがちですが、よくなっている点をお伝えするよう心がけています。

検査技師の工夫 1
心電図検査に用いる吸着器具を温めておき、検査時の不快感を減らす工夫をしています。

検査技師の工夫 2
苦手意識のある方が多いバリウム検査では、受診者様の緊張をほぐすような声がけに努めています。

看護師の工夫
丁寧・正確・スピーディーをモットーに、それぞれの受診者様のニーズに合わせた対応を心がけています。



生活習慣など
ささいなこと
相談できてよかった！
受診者様の声
一つひとつの検査の
対応が丁寧だった♪

保健師の工夫 2
さまざまな質問に対し、限られた時間の中で可能な限り調べてお答えするようにしています。

ご予約
電話 0120-128-177
携帯電話からは 03-3269-2190
(受付時間/月～金 9:00～17:00)

東京 予防医学
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp



予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。

子宮頸がんの予防目指し LOVE49全国街頭予防・啓発アクション

検診に携わる細胞検査士らが 定期的な検診の重要性をアピール

日本では年間約3500人が命を落としていく子宮頸がん。とりわけ近年、20〜30代の若年女性での罹患率の増加が問題となっている。こうした中、4月9日の「子宮の日」にちなんで、子宮頸がん検診の受診を呼びかける啓発活動「2017年春LOVE49(しきゅう)全国街頭予防・啓発アクション」(主催・LOVE49プロジェクト実行委員会、共催・日本臨床細胞学会、細胞検査士会、後援・厚生労働省)が全国各地で行われた。



子宮頸がんは、早期に適切な治療を行うことで治療が期待できるがんである。また、がんになる手前の段階で見えれば、子宮を温存する治療で済み、妊娠力(妊孕性)やQOLの維持も可能だ。子宮頸がんの早期発見の鍵となるのは、「定期的ながん検診を受診すること」。

子宮頸がんは、早期に適切な治療を行うことで治療が期待できるがんである。また、がんになる手前の段階で見えれば、子宮を温存する治療で済み、妊娠力(妊孕性)やQOLの維持も可能だ。子宮頸がんの早期発見の鍵となるのは、「定期的ながん検診を受診すること」。

子宮頸がんは、早期に適切な治療を行うことで治療が期待できるがんである。また、がんになる手前の段階で見えれば、子宮を温存する治療で済み、妊娠力(妊孕性)やQOLの維持も可能だ。子宮頸がんの早期発見の鍵となるのは、「定期的ながん検診を受診すること」。

子宮頸がんは、早期に適切な治療を行うことで治療が期待できるがんである。また、がんになる手前の段階で見えれば、子宮を温存する治療で済み、妊娠力(妊孕性)やQOLの維持も可能だ。子宮頸がんの早期発見の鍵となるのは、「定期的ながん検診を受診すること」。

がんを防いで死亡を減らす効果のある非常に有効な検診であり、国は、20歳以上の女性を対象に2年に1回の受診をすすめている。

しかし、日本の子宮頸がん検診の受診率は30%台に留まっており、目標とする受診率50%には届いていない。

LOVE49プロジェクトは、特に20〜30代の女性に定期的な子宮がん検診の受診を呼びかけることや、子宮に関連する病気に悩む女性たちが速やかに医療機関を受診でき



この度、本会の長谷川壽彦 常任学術顧問が瑞宝中綬章を受章した。瑞宝中綬章は、国

**本会の長谷川壽彦医師が
瑞宝中綬章を受章**

人間ドックのお弁当「彩食健美膳」 今年度のテーマは「ベジファースト」

本会の人間ドックのお弁当「彩食健美膳」は、アン

ある献立にしました。昼食時の講話では、管理栄養士がお弁当の内容や野菜の食べ方のポイントなどについて情報提供し、好評を得ています。

菜の食べ方のポイントなどについて情報提供し、好評を得ています。

新刊紹介 BOOKS

日本人の10人に4人が頭痛持ちだという。そして断然女性に多いそうだ。そんな頭痛に悩む女性たちにエールを贈る一冊が発売された。



頭痛女子バイブル

(監修) 五十嵐久佳

日常生活の中で頭痛がやってくるのだ。次に、頭痛女子たちの疑問から生まれた「虎の巻」で知つながらコツがあるので活用しな手はない。

まずは冒頭のフローチャートで頭痛タイプを分類する。疲労やストレスといった外的要因だけでなく、癖、生活習慣など自分の中にある原因が見つかる場合も多い。原因がわかれば、対処の道筋が簡単にできるものが豊富だ。

調理法で、手軽に取り入れられるメニューが揃っている。

表紙にも登場するゆるめ のキャラクターたちが本文全体で案内役を務めてくれる。目に優しい色使い、文字の大きさや配置からも、頭痛時でもストレスなく読めるようにとの配慮が感じられる。

実は、本書の制作に携わった人のほとんどが頭痛女子だといふ。

巻末には体験談や頭痛名医リスト、最新治療情報も盛り込まれており、頭痛女子にとって心強い一冊といえるだろう。



1食当たりの栄養価 (※飯150gの場合)	
エネルギー	681kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	18.7g
炭水化物	96.6g
塩分	3.4g

お知らせ

第274回ヘルスケア研修会
第274回ヘルスケア研修会
7月12日(水) 14:16時
東京千代田区「星陵会館」

第274回ヘルスケア研修会
第274回ヘルスケア研修会
7月12日(水) 14:16時
東京千代田区「星陵会館」

小児健康相談室のご案内

「大学病院等は混雑していて予約が取りにくい」という声にお応えし、専門医が診療や相談を行っています。

腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医 村上睦美 日本医科大学 名誉教授	担当医 浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	担当医 前田美穂 日本医科大学教授	担当医 南昌平 聖隷佐倉市民病院名誉院長 磯辺啓二郎 元千葉大学教授	担当医 岡田知雄 神奈川県工科大学 応用バイオ科学部教授	担当医 鈴木真理 政策研究大学院大学 教授
外来日 第3木曜日 午前	第1木曜日 午後	第1水曜日 午後	第2月曜日 午後 第4水曜日 午後	第3水曜日 午後	第1金曜日 午後

**前田美穂先生の
貧血電話相談室**
第1水曜日
14時半〜15時半
養護教諭、保健師、
看護師からの
相談をお受けします(無料)

問い合わせ・申し込み 公益財団法人 東京都予防医学協会 学校保健部 電話 03-3269-1131 東京都新宿区市谷砂土原町1-2