

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

The News of Health Service

2019 SUMMER

夏号

No. 05

2019年7月15日発行 通巻第533号
公益財団法人東京都予防医学協会

大腸がん検診、 胃がん検診、

早期発見につなげるために



公益財団法人東京都予防医学協会

保健会館クリニック

ADDRESS

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/>



ACCESS

- ▶ JR総武中央線「市ヶ谷」駅より徒歩5分
- ▶ 東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷」駅5・6出口より徒歩2分
- ▶ 都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分

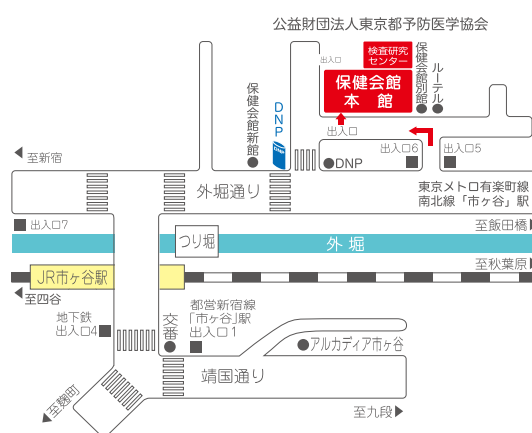
受付時間

月曜日～金曜日……9:00～16:30

第1・3・5土曜日……9:00～11:30

※初診の受付 午前……9:00～11:00

午後……13:00～16:00



診療科目

内科

内分泌科

消化器内科

循環器内科

呼吸器内科

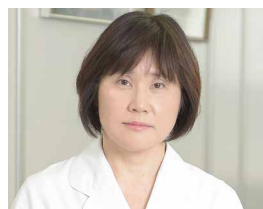
肺放射線診断科

糖尿病内科

婦人科

乳腺外科

医師より一言



乳腺外科
坂 佳奈子
ばん かなこ

日本外科学会認定専門医
日本乳癌学会認定専門医

「乳がん検診で『要精密検査』と言われた」「検診では『異常なし』だったが気になる症状がある」「しこりなどの自覚症状がある」という方々の診察を行っています。また主治医からの紹介状があれば、乳がんの手術後の処方や定期検査なども行います。

▼このような方が対象です

「乳がん検診で『要精密検査』と言われた」「検診では『異常なし』だったが気になる症状がある」「しこりなどの自覚症状がある」という方々の診察を行っています。また主治医からの紹介状があれば、乳がんの手術後の処方や定期検査なども行います。

▼担当している外来の特徴

女性の医師、技師、看護師が、女性専用フロアで診察を行います。また検査から結果説明までが、その日のうちに終わります。乳がん検診の用語は難解でわかりにくいというご意見が多いようです。私たちはわかりやすい言葉でわかりやすい説明を心がけています。

よぼう医学

CONTENTS

特集

- 04 胃がん検診、大腸がん検診
早期発見につなげるために
川崎成郎 本会消化器診断部長



話題

- 08 働く女性の健康確保を支援するために
荒木葉子 荒木労働衛生コンサルタント事務所所長

- 10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために 連載
時差症状を減らして快適に過ごすには
小曾根基裕 久留米大学医学部
神経精神医学講座准教授

- 11 事例から学ぶ 感染症対策 連載
感染症対策の不足と過剰
堀 成美 国立国際医療研究センター特任研究員

- 12 新・産業医訪問 連載
清水健一郎氏 株式会社商工組合中央金庫産業医

- 13 新入社員向けの健康づくり教室

- 14 第8回日本タバコフリー学会学術大会
喫煙者ゼロの職場を目指そう!

- 16 【保健師コラム】
私の健康づくり 連載
「今より10分多く歩く」

- 17 【管理栄養士コラム】
管理栄養士とめぐる歴食の旅 連載
「骨を元気にする食生活」

- 18 【健康運動指導士コラム】
からだ整えていますか? 連載
「水分補給の仕方」

- 19 おすすめの一冊
土屋廣幸
『文科系のための遺伝子入門』
渡辺巖太郎 株式会社健康教養デザイナーズ代表

- 20 疑問、ご意見、よくある質問にスタッフがお答えします
「人間ドック その2」

- 22 本会の活動から

- 25 Information



[特集]

胃がん検診、大腸がん検診

早期発見につなげるために



川崎 成郎
かわさき なるお
本会消化器診断部長

1994年東京慈恵会医科大学医学部卒業、2003年同大学院修了。同大学外科学講座に入局。国際医療福祉大学病院外科准教授、町田市民病院外科担当部長を経て、2018年10月より現職。
資格・その他：日本外科学会 学会認定医・指導医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本静脈経腸栄養学会認定医・専門医、NPO法人PEGドクターズネットワーク理事。

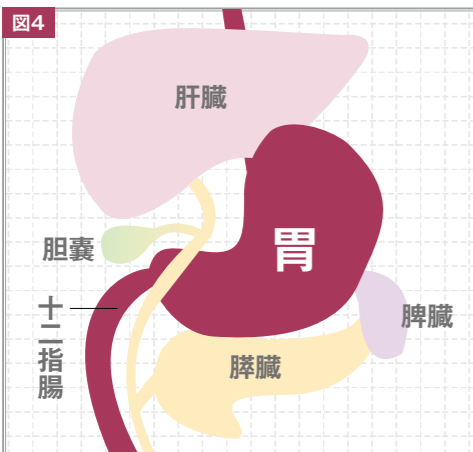
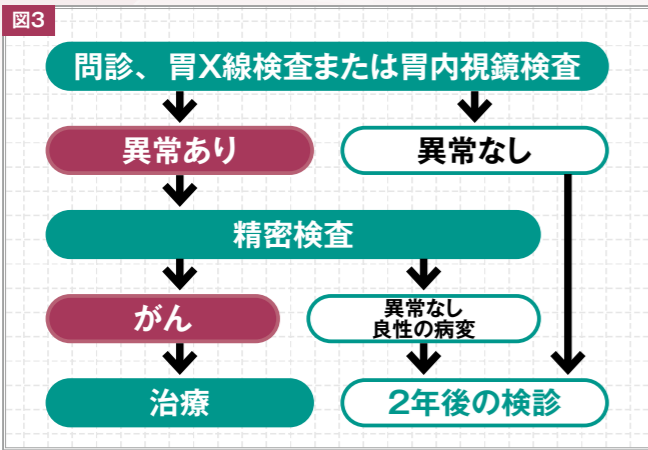
がんによる死亡を減らすためには、有効ながん検診が正しく行われることと、多くの人に検診を受診してもらうことが必要です。しかし、日本のがん検診の受診率は欧米に比べて低く、このことがわが国のがん対策の課題となっています。2016年の国民生活基礎調査によると、国や東京都が目標としている検診受診率50%を超えたのは、40～69歳男性の肺がん検診(51%)のみ。肺がんに次いで死亡数の多い大腸がん、胃がんの検診受診率は、大腸がん検診で男性44.5%、女性38.5%、胃がん検診は男性46.4%、女性35.6%にとどまっています。今回は、本会消化器診断部長の川崎成郎医師が、胃がん検診と大腸がん検診について解説します。

胃がん検診の流れと方法

胃がん検診は図3のような流れで行われます。現在、死亡率減少効果を示す相応な証拠があるとして、胃X線検査と胃内視鏡検査が、住民検診などの対策型検診や人間ドックなどの任意型検診で推奨されています。

●胃X線検査

X線で胃や十二指腸の異常の有無を観察する検査です(図4)。胃がんを見つけることが目的ですが、良性の潰瘍やポリープも発見されます。バリウムと発泡剤(空気で胃を膨



らませる薬)を飲用し、体を動かして胃壁の表面にバリウムを付着させ、X線で胃の形や胃の壁の表面模様(凹凸)を写し出します。異常があると、胃が変形していたり、胃壁の表面の一部でバリウムが溜まったりはじかれたりして、模様の異常として現れます。検査の際はいろいろな方向から撮影を行います。体を動かしてバリウムを付着させることは、胃の細かい部分の観察にはとても重要です。技師の指示に従って検査を受けるようにしてください。検査中に不安などを感じたら、遠慮なく担当技師にお伝えください。胃X線検査で病変が疑われる場合は、「要精密検査」になったら、症状がない

胃がん検診

胃がんの現況

食生活の変化や衛生環境の改善、がん検診の普及による早期発見、医療の進歩など、さまざまな理由により、胃がんの死亡率は低下してきています。それでも胃がんで亡くなる人は依然として多く、部位別のがん死亡数

図1 2017年のがん死亡数の部位別順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性 ▶	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性 ▶	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計 ▶	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

図2 2014年のがん罹患数の部位別順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性 ▶	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性 ▶	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計 ▶	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

国立がん研究センター「がん登録・統計」より

どんな病気? 原因は?

胃がんは、胃壁の内側の粘膜細胞ががん化し、増殖することによって発生するがんです。放置していると、胃壁の外側に向かって浸潤していきます。胃がんの発生に関与しているのは、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の感染と喫煙です。このうちピロリ菌については、1994年に世界保健機関が「確実な発がん因子」と認定しています(左コラム)。その他、食塩や高塩分食品の摂取と胃がん発生リスクとの関連も報告されています。

●ピロリ菌——除菌で胃がんのリスクを減らそう

ピロリ菌とは

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は、1983年に発見されました。その後の多くの研究によって、ピロリ菌感染が慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんの原因になっていることがわかってきています。

胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎などの患者を対象としたわが国の調査では、対象者のうち10年間で胃がんになった人は、ピロリ菌非感染者では0%(280人中0人)、ピロリ菌感染者では2.9%(1,246人中36人)と報告されています(Uemura N.et al.N Engl J Med 345:784-9,2011)。

ピロリ菌感染の診断と治療

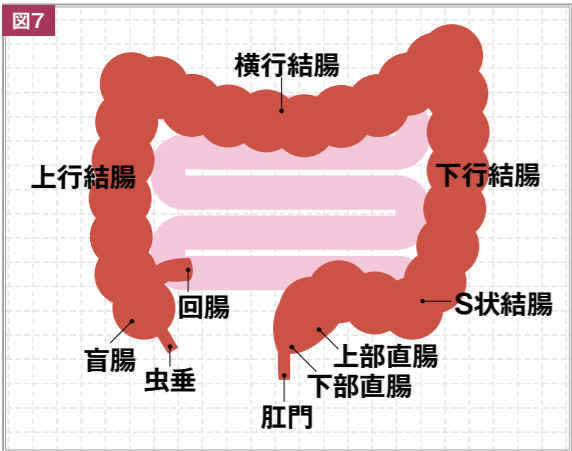
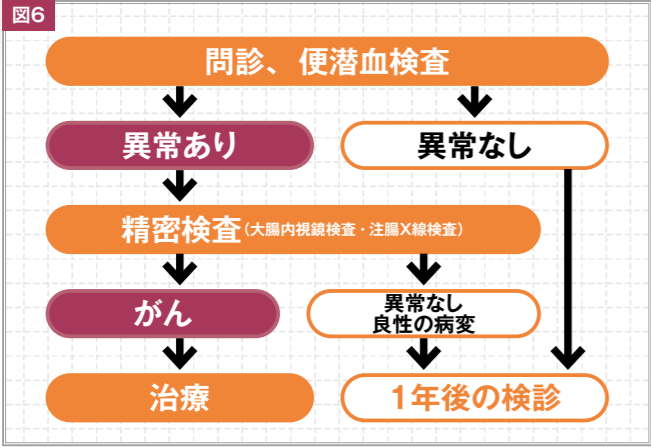
世界保健機関は、ピロリ菌除菌に胃がんの予防効果があることを認め、各国でそれぞれに戦略を

立てようすすめています。ピロリ菌の除菌治療は、胃酸分泌抑制薬と2種類の抗生物質(アモキシシリン、クラリスロマイシン)を朝夕2回、7日間連続して服用します。この方法で7～8割の方は除菌に成功します。初回治療に成功しなかった場合にはクラリスロマイシンをメトロニダゾールに替えて、朝夕2回、7日間連続して服用します。

除菌治療後の注意点

ピロリ菌の除菌治療が成功すると、ピロリ菌が関係しているさまざまな疾患のリスクが低下します。ただしゼロにはなりませんので、除菌後も定期的な検査を受けるようにしましょう。除菌の成功後に逆流性食道炎の発生が報告されていますが、これは、胃酸分泌が正常に戻ったことによつて一時的に起こるものと考えられています。

【特集】
胃がん検診、大腸がん検診
早期発見につなげるために



大腸がん検診の流れと方法

大腸がん検診の流れを図6に示しました。

大腸がん検診の手法として、便潜血検査と大腸内視鏡検査の死亡率減少効果が認められています。

対策型の大腸がん検診では、安価で比較的簡単に受けられる便潜血検査が推奨されています。

大腸内視鏡検査は、検査に時間がかかり、費用も高く、大勢の人を対象にしたがん検診としては不向きな面が多いことや、極めてまれではあるものの穿孔(内視鏡で腸壁に穴が

便潜血検査

大腸などの消化器官から出血した目に見えない微量の血液成分の一つであるヘモグロビンを調べます。

便潜血反応が陽性だった場合には大腸全体の精密検査(大腸内視鏡検査)

あく)などの不利益が生じることもあるため、希望する個人が受ける任意型のがん検診として推奨されています。

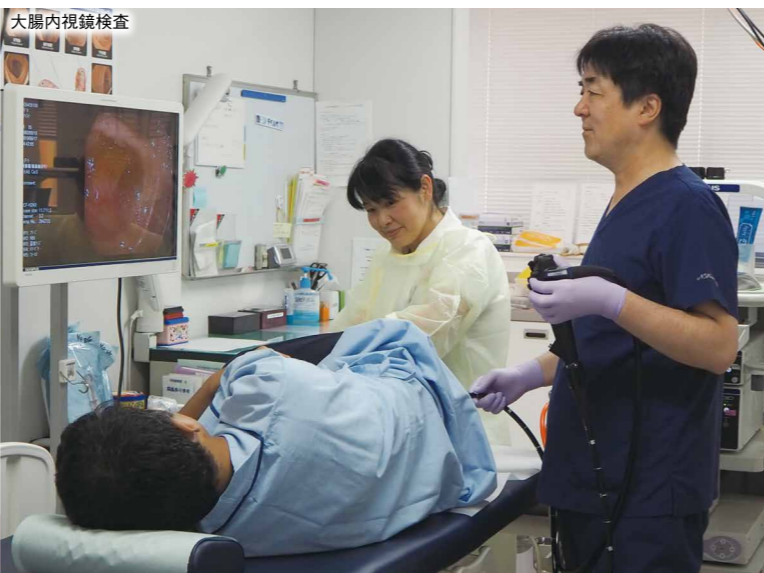
一方で、大腸内を直接見ることのできる大腸内視鏡検査は、便潜血検査よりも精度が高いことから、便潜血検査が陽性だった場合の2次(精密検査として)広く行われています。

大腸内視鏡検査

肛門から「電子内視鏡」と呼ばれる細いスコープを挿入し、直腸を含めた大腸全体をモニターの画像に映して、確認しながら調べていく検査です。

直腸から結腸、盲腸までの大腸のすべての部位を観察していきます。

検査には原則、鎮静剤を使用します。個人差はありますが、腸に癒着などがあると痛みを伴うことがあるため、受診者の既往によって、医師の指示でスコープの種類(長さや太さなど)を替えるなどの対応をしていきます。



胃内視鏡検査

「電子内視鏡」と呼ばれる細いスコープを用いて、その場でモニターの画像を確認しながら行う検査です。「胃カメラ」という言葉の方が一般の方にはなじみがあるかもしれませんが、内視鏡検査は、主に次の2つの場合に行われます。

一つは、胃X線検査と同様に初めてから内視鏡検査を検診として行う場合です。もう一つは、胃X線検査でがんなどが疑われた場合に精密検査として行われます。比較的小さな病変も見つけることが可能な検査です。

内視鏡を口から挿入するため、検査の前には鎮静剤の服用やのどの麻酔を行います。そのため、薬剤アレルギーや持病がある方は注意が必要です。

検査では口から内視鏡を挿入して、食道・胃・十二指腸を観察していきます。

ポリプや腫瘍、潰瘍、炎症などの異常が見つかった場合、その場で病変の一部を採取し、顕微鏡で詳しく調べることもあります。

どんな病気? 原因は?

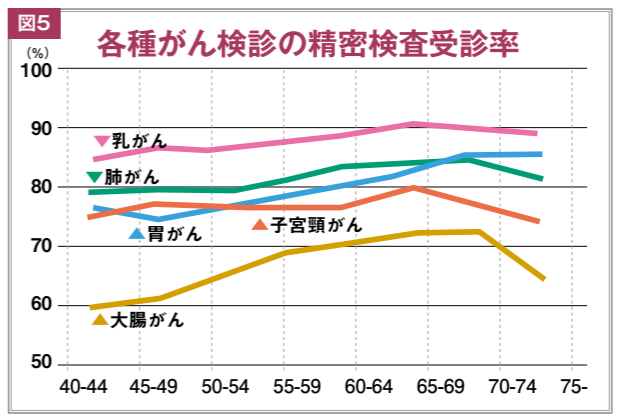
大腸がんは、長さ約2メートルの大腸(結腸、直腸、肛門)に発生するがんで、日本人ではS状結腸と直腸にできることが多いです(図7)。

がんは大腸粘膜の表面に発生し、次第に大腸の壁に深く侵入し、進行するに従ってリンパ節や肝臓、肺などが必要となります。

しかし、大腸がん検診の精密検査受診率は、指針によって定められている5つのがん検診の中でも最も低い状況です(図5)。本来100%であるべき精密検査受診率がとりわけ低いことが問題となっています。

精密検査を受けない理由には、「自覚症状がないから」「痔疾患があるから」「生理中だったから」「内視鏡検査は大変そうだから」などがあります。

その一方で、大腸がんの罹患者ががんの中で一番多いというのも事実です。精密検査は必ず受け、早期発見につなげてください。



別の臓器に転移していきます。

大腸がんの原因の一つに、動物性脂肪の多い欧米型の食生活があげられています。また、直系の親族に大腸がんの人がいるなどの家族歴、特に家族性大腸腺腫症と遺伝性非ポリポーシス大腸がんの遺伝は、大腸がんのリスク要因といわれています。

生活習慣では、運動不足による過体重や肥満、飲酒などがリスクになります。

大腸がん検診

大腸がんの現況

食生活の欧米化に伴って、大腸がんによる死亡者数は増加しており、部位別のがん死亡数では、女性で1位、男性で3位を占めるに至っています(図1)。

罹患数も年々増加しています。現在男性では胃がん、肺がんに次いで3番目に、女性では乳がんに次いで2番目に多いがんであり、男女計では約13万4000人で、すべてのがんのうちで最も多いがんとなっています(図2)。

大腸がんは早期であれば90%以上が完治可能といわれています。毎年欠かさず大腸がん検診を受け、早期発見につなげることが重要です。

ポリプや腫瘍、潰瘍、炎症などの異常が見つかった場合、その場で病変の一部を採取し、顕微鏡で詳しく調べることもあります。

本会では、内視鏡検査をサポートする看護師は、日本消化器内視鏡学会の認定試験に合格して得られる消化器内視鏡技師の資格を取得するようになっています。現在この資格を持つ看護師は5人。今後はさらに内視鏡技師を増やして、心と技の両面から受診者様を支え、スムーズに検診を受けていただけるようにしていきたいと思っています。

働く女性の

健康確保を支援するために



少子高齢社会を迎え、女性の労働力に大きな期待が寄せられています。法制度の面では、1985年男女雇用機会均等法、1992年育児休業法（後の育児介護休業法）、2015年女性活躍推進法が制定され、ここ30年で女性の働き方は大きく変化しました。女性が健康で働くことは、経済を支えるだけでなく次世代を育てていく上でも必要不可欠であり、「持続可能な社会」にとって大変重要です。

こうした中、日本産業衛生学会政策法制度委員会が「提言…働く女性の健康確保を支援するために」を発表しました。そこで、日本産業衛生学会就労女性健康研究会代表の荒木葉子氏に、この提言について解説していただきました。

●執筆者
荒木 葉子
あらか ようこ

荒木労働衛生
コンサルタント事務所 所長

慶應義塾大学医学部卒業、内科学教室入局。血液内科専攻。カリフォルニア大学サンフランシスコ校、NTT東日本首都圏健康管理センター東京健康管理センター所長を経て現職。日本産業衛生学会就労女性健康研究会代表、NPO法人キャンサーリボンズ理事。



女性の労働と健康の実情

(1)労働の性差
2018年の女性の労働力率は、20〜30代で低下するいわゆるM字カーブがほぼ消失しました。独身女性の労働力率はおおかた男性並みで、結婚しても高齢出産あるいは子どもを持たない人も増え、働き続ける人が増えてきました。

そうした中で男性との違いは、①非正規労働が多い（女性55・5%、男性

20・8%）②勤続年数が短い（女性10・2年、男性14・0年）③正社員でも賃金格差がある（所定内給与額…女性24万6100円、男性33万5500円）④業種は医療福祉、卸売小売が多い⑤職種は事務、サービス職業、専門的・技術的職業が多い―などです。

女性は、結婚・家事・妊娠（不妊）・育児・子どもの教育・介護によって雇用形態の変化や離職をしやすく、それが職業選択、昇給昇格にも影響を及ぼしている可能性があります。

(2)健康の性差

性ホルモンの影響を受け、健康状態・疾患には性差があります。女性ホルモンは生殖器・乳房以外にも循環器、消化器、脳神経、呼吸器、皮膚、筋骨格、メンタルヘルス、免疫、内分泌、がん、薬物代謝にも関わっています。例えば、心筋梗塞では平均発症年齢は男性よりも10年遅く、症状は非典型で、予後は男性より悪いといわれています。月経のある間は、月経困難症、子宮内膜症、子宮筋腫のような疾患に加え、妊娠出

産、無月経、不妊、性感染症、貧血、やせ、頭痛、摂食障害、月経前症候群（PMS）/月経前不快気分障害（PMDD）、甲状腺疾患や慢性関節リウマチなどの自己免疫疾患、子宮頸がんや乳がんなどが起こりやすく、更年期以降は、更年期障害、メタボリックシンドローム、心血管疾患、がん、骨粗鬆症や筋骨格系疾患、認知症などが増えてきます。

就労期の健康は、生物学的な性差に加え、就労環境及び育児・介護などに

おける社会的インフラ、性別役割意識なども関係していることが、今回の報告書で指摘されています。

女性の健康への対応組織・法律

女性の健康施策は、医療保険によるもの（医療保険各法）、職域によるもの（労働基準法、労働安全衛生法、雇用機会均等法、育児介護休業法等）、母子保健法によるものに大別されます。

働いていても女性は被扶養者の立場であることも多く、どの医療保険が適応になるか男性よりも複雑です。職場

で行われている健康診断は男性主体の項目が多く、メタボ対策を重視していますが、女性に多いやせや貧血、月経障害、がん、更年期障害などはカバーされていません。ストレスチェックにはセクハラや性差別は入っておらず、性差に基づく項目も見当たりません。これからは、すべての法制度・施策に性差の視点を持つことが重要です。

これからの提言

●国や行政へ
●省庁横断的な行政機関「女性省」な

●正規雇用・非正規雇用の格差是正のための法制度の整備
●長時間労働の是正と、ワーク・ライフ・バランスへの配慮
●生涯を通じた職能訓練の機会の提供
●育児・介護・医療などインフラ及び人材の確保
●企業や事業所へ
雇用における性差の是正、長時間労働やワーク・ライフ・バランスへの対応

以上が提言の主な内容です。

最後に、女性の健康という視点を加えるのに役立つツールを紹介いたします。就労女性健康研究会が、2008年に労働衛生協力研究会と共同で作成した「男女労働者のための健康職場づくりチェックリスト」^{※1}は、職場で優先度が高いもの、実践可能性が高いものを話し合っ検討することができるようになっていきます。こうしたツールを活用し、性差に基づく職場の安全性の確保や活性化を図ることができます。また、健康教育によりヘルスリテラ

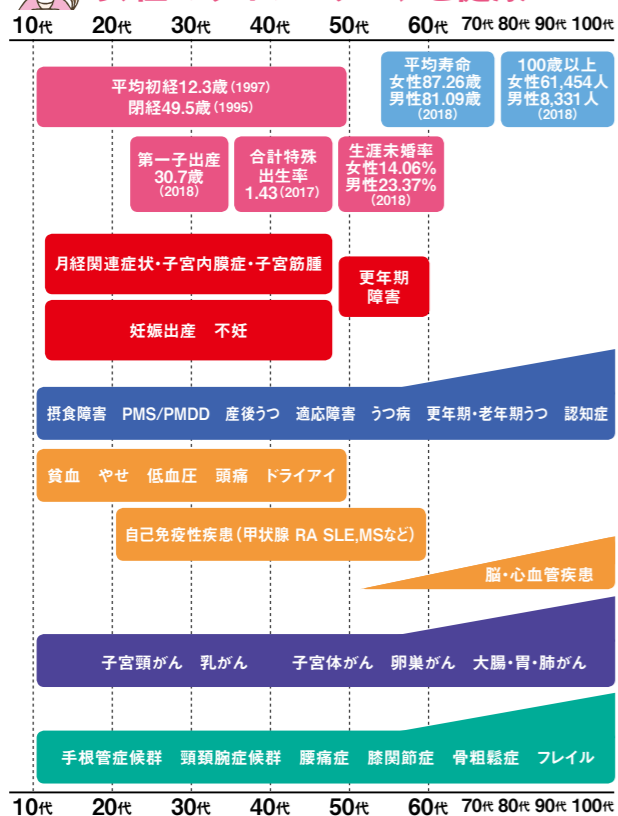
シーを向上させると、医療費削減や生産性の向上が期待できるといわれ、この面での産業保健スタッフの活躍が期待されています。厚生労働省は「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」^{※2}や「女性にやさしい職場づくりナビ」^{※3}を開設しており、国立がん研究センターではがん就業の両立支援に関するツールを多数開発しています。こうした情報を使って性差に配慮したヘルスリテラシー向上を図りましょう。

今後は、生物学的にはゲノム医療、社会文化的にはグローバル化、IoT、AIが変化の核になっていくでしょう。AIはタイプ・ラーニングにより能力が急激に進化しており、単純作業はもとより、無人店舗、自動走行、医療診断、さらには感情労働のようなものも可能となってきました。寿命は長くなるのでしょうか？ 生殖医療も変わるのでしょうか？ 働き方や健康の性差は、こうした技術によってどのように変わっていくのでしょうか？

政府は「働き方の未来2035」^{※4}、「保健医療2035」^{※5}を発表し、より自律的な働き方、健康増進、公平公正な税・社会保障の推進、科学技術の推進・活用を進めようとしています。社会の変化は制度を上回る速度で起こっており、現場で働く私たちは常に今起きていること、起こり得ることに感度を上げて取り組みたいと思います。



女性のライフステージと健康



※1 「男女労働者のための健康職場づくりチェックリスト」 <http://www1999.com/wp-content/uploads/2018/09/CheckList.pdf>
 ※2 「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」 <http://w-health.jp/>
 ※3 「女性にやさしい職場づくりナビ」 <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>
 ※4 「働き方の未来2035」 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutokatsukan/0000133449.pdf>
 ※5 「保健医療2035」 <https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/shakaihoshou/hokeniryoku2035/>

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第5回 時差症状を減らして 快適に過ごすには

い よいよ夏本番。夏休みに海外旅行を計画されている方も多いのではないのでしょうか。海外旅行といえ、健康面で心配なのが時差症状（ジェットラグシンドローム）です。日中の眠気や不眠、パフォーマンス低下のみならず、疲労感、食欲低下、頭重感、胃腸障害もみられ、そうなるにせよ多くの旅行も台無しです。時差の特徴を知って、快適な旅行にしましょう。

時差症状の成因として、①時差帯域のズレ②疲労（睡眠不足）③異文化（言葉、習慣、食事など）によるストレスがあります。

まず、海外へ渡航する場合、東向きか西向きかによって時差症状の強さが違います。西向き渡航（ヨーロッパ方向）は比較的軽微で、到着後、現地の時刻に合わせた生活がしやすいです。それに対し東向き渡航（ハワイや

アメリカ）では、現地の時間に合わせられずに睡眠に問題が起きやすくなります。この傾向には体内時計が関連しています。

体内時計は遅寝遅起きの方向に同調しやすく、こちらにズレる西向き渡航なら1日約3〜4時間ずつズレを修正することが出来ます。一方、東向き渡航では早寝早起きの方向にズレるため、体内時計は1日約数十分しか同調させることができないのです。

南や北向きの渡航（オーストラリアや南太平洋諸島）には時差が数時間しかありませんので、体内時計のズレが少なく、現地時間に合わせやすいと思えます。

次に大切なのは機内での休息です。意識して休息しようとしても、①飛行機の出発時刻②フライトにかかる時間が影響します。同じ地域への旅行でも、

[執筆者]

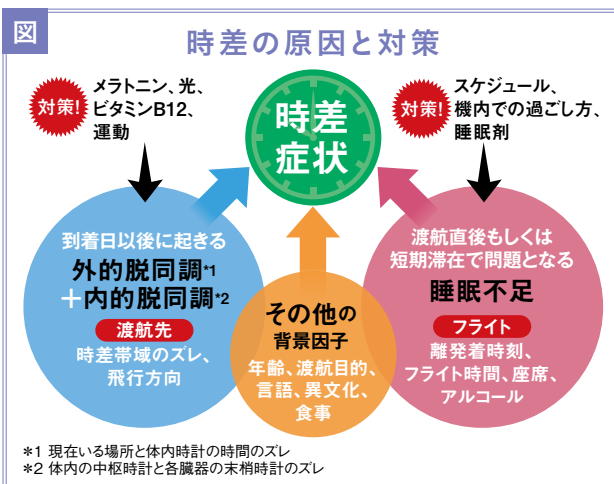


小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職、東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。



*1 現在いる場所と体内時計の時間のズレ
*2 体内の中核時計と各臓器の末梢時計のズレ

午前中や夕方に出発する便では、フライト中は日本の活動時間帯ですので、機内では眠りづらくなります。一方、夜の便ではフライト中が日本時刻の夜になり、機内で深い睡眠が取れます。またフライト時間が短い（4〜5時間）と、離陸と着陸にかかる時間を差し引いた時間が数時間しかないため、十分な休息がとれず、時差に悩まされることとなります。ハワイなどがこのケースに当たります。

短期間の渡航（2〜3日）の場合は現地時間に合わせず日本時間で過ごすという荒業もあります。これはパイロットなどがよく行っている方法です。

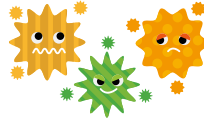
一方、帰国時は逆方向に飛行することになりますので、東向き渡航の方が帰国後は楽ということになります。また海外旅行後しばらくしても時差症状がとれない方は、体内時計の同調

を促進する効果を期待して、朝陽を浴びたり、ビタミンB12を服用してみましよう。

以上の知識を活用して楽しい旅行を計画してください。

事例から学ぶ /

感染症対策



[執筆者]

堀 成美

ほりなるみ

国立国際医療研究センター 特任研究員

神奈川大学法学部、東京女子医科大学看護短期大学卒業。2009年国立感染症研究所実地疫学専門家コース（FETP）修了。同年聖路加国際大学助教、2013年より国際医療研究センター感染症対策専門職、2015年より国際診療部医療コーディネーター併任。2018年8月より現職。

第5回 感染症対策の不足と過剰

私たちは目で見て何ともなければ「きれい」だと思ってしまうことがあります。顕微鏡で見たら、そこには細菌やウイルスなど私たちの体調を脅かすものがあつたとしても、です。目で見てもわからず、匂いや音もしない敵にどう備え、戦えばいいのでしょうか。

接触で広がる感染への対策の基本は、まず「汚染するところをなるべく狭くする、汚染する機会を少なくする」ことです。そうはいってもリスクはゼロになりませんので、私たちがすべきことは、洗ったり消毒をしてキレイにすること。「なんだ、そんなの当たり前じゃないか」という人もいますが、実際にはわかっていてもできていない状況もあります。

事例①

使用済みのオムツを自宅に持ち帰る

最近を持ち帰らずに済むように工夫をしている自治体も増えていますが、保育所から自宅に使用済みのオムツを持ち帰るといった習慣がまだ続いている所もあります。表向きは「親に排泄物の状態を見てもらい健康状態を知ってもらう」といった説明がありますが、健康な状態の便を観察する意味はありません。逆に、感染症が疑われるような下痢の便だったら、オムツ処理時には手袋使用、速やかな処分、直後の厳重な手洗いが必要で

す。不完全な保管や持ち運び、複数の人が触るなど、してはなりません。

日本では、集団生活の場である保育所での病原性大腸菌の感染拡大が度々報告されます。その都度、オムツ処理を含めた衛生管理の提案が行われていますが、実行され、再発防止につながっているのでしょうか。もちろん清潔のためだけでなく、子育て中の親の負担を減らすため、また帰宅後に親子のコミュニケーション時間がとれるよう、使用済みオムツは保育所で処理できるように社会が支援することも大切です。

事例②

自宅での消毒

次に紹介するのは、前述の事例と逆の、しなくてもいいのに過剰に行われている消毒です。自宅で哺乳瓶や乳首を消毒している人たちがいます。病院や保育所など集団生活での衛生管理には必要なこともあります。自宅で食器や箸を消毒する必要がないのと同じよ

うに、哺乳瓶や乳首を消毒する必要はありません。よく洗って乾かしておけば大丈夫です。

また、食器洗いのスポンジを消毒することが必要であるかのようなテレビコマーシャルも見かけますが、実際には感染症対策としておすすめする根拠はありません。それでも気になるようでしたら、スポンジを使わないのも一つの手です。新聞紙やボロ布で油や汚れを拭き取る、スポンジの代わりに小さな使い捨ての布を使うなどの工夫ができます。

「やらないよりやったほうがまし」と誤解をしている人もいます。不要な場面で消毒剤を使用することは、安全としても、環境への負荷としても、避けたいところです。私たちが日常よく触るものの筆頭であるスマホや携帯電話。これらは消毒したり、触る度に手を洗ったりしませんよね。

必要な時、必要な感染管理ができるよう、場面ごとに提案し、実践していくことが大切です。

接触で広がる感染症の対策の基本

1. 汚染範囲を極力狭くする
2. 汚染機会を少なくする

さらに・・・「洗う」「消毒する」でリスクを減らす



産業医 訪問

第4回

株式会社商工組合中央金庫

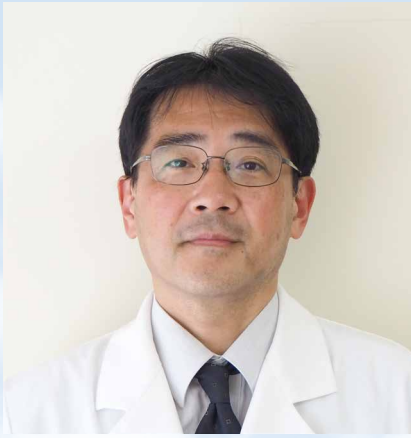
産業医 清水健一郎氏



「10年ルール」を機に産業医に

私は、1986年に慶應義塾大学医学部を卒業しました。卒業後は内科を専攻し、慶應義塾大学病院で2年間、内科各科をローテートしました。その後は浜松赤十字病院に2年間出張した後、再び大学病院に戻りました。

その頃、内科には「10年ルール」というものがあり、卒業後10年間は無給助手として勤務できるが、それ以降は身の振り方を決める必要があります。そのため10年後に備えて、病棟・外来診療をしながら専門医資格と学位を取



得していたので、病院を出る時には次の勤務先として老人病院や一般病院などの選択肢もありました。

しかし、無給助手の時、当社（商工組合中央金庫）でアルバイトをしていて、スタッフをよく知っていたことや、大学病院で人間ドックの手伝いをしていて、健康診断や健康管理にも関心があつたことから、新たな職場として当社を選びました。

当時は主治医制度が強い時代でしたので、病院では1年365日、担当者さんになにかあると、休日でも夜間でもお構いなしに主治医に連絡が入りました。ポケベルで呼び出されて駆けつけるのです。35歳ぐらいになると体力的にも厳しくなり、転職にはいいタイミングだったのかもしれない。

当社に来てからも、大学病院の非常勤講師として週1回、研究の手伝いをしていきます。学位の取得は、血圧の日内変動に着目し、周波数解析を用いて研究をまとめました。一方、超高齢者に関する研究も行っていて、現在、慶應義塾大学病院の百寿総合研究センタ

ーがその研究を引き継いでくれています。

当社はメガバンクには及びませんが、全国と一部の海外に支店・出張所があり、過重労働やストレスチェックなど約5000人分の最終的なデータを、健康管理センターで集約しています。私は診療所長をしながら専属産業医として、管内の職員を担当しています。管外で問題が生じた時は、その地域の嘱託医や嘱託産業医と連絡を取り、適切に対応しています。

中立的な立場で職員に対応

昨今、過重労働やメンタルヘルス対策に加え、特定健診・特定保健指導、ストレスチェック制度の導入、さらに今年4月からの働き方改革と、産業医の果たすべき役割が増えてきており、非常にやりがいを感じています。

当社でもメンタル不調を訴える職員が増え、今では、私の仕事の半分以上はメンタルヘルス対策です。治療を要する場合は専門医に任せますが、不調の原因が職場にある場合は、その原因を改善しなければいけません。専門医への紹介と職場の環境改善を並行して進めることが大切です。

また、メンタル疾患などで休業していた職員の職場復帰は、主治医の判断だけではうまくいきません。産業医が会社と職員の間に立つて判断する必要

があります。状況により復帰訓練制度の利用をすすめるなど、スムーズな復帰に向けた調整を行っています。

この他、特定健診とも関連しますが、当社の仕事はデスクワークが中心なので、肥満傾向の職員が多いです。私は趣味で「ポケモンGO」というゲームをやっていますが、ゲームを進めるためには街中を歩き回らなければならず、いい運動になるので職員にもすすめています。目的もなく、ただ歩きましょうでは長続きしないものです。

ポケモンをやらぬ職員には、通勤時、なるべく会社から遠い駅の出口を利用すること、また電車に乗る時も、階段に近い車両は混むので、なるべく空いている不便な車両に乗れば、知らないうちに運動量を増やせることなどをアドバイスしています。

大学病院で診療していた頃は、患者さんの職業や家庭の状況について深く考えませんでした。当社で働くようになってその重要性を痛感しました。患者さんには仕事や家庭というバックグラウンドがあり、その点に留意しながら診ていくことで、より効果的な支援ができます。

産業医も会社に雇われている立場ですが、会社寄りとみられると職員が本当のことを話してくれません。あくまでも中立的な立場で対応するように心がけています。



新入社員向けの 健康づくり教室

新入社員の笑顔は職場の宝です。

本会では、これから社会生活を始める新入社員が健康で充実した毎日を送れるよう、
新入社員向けの健康づくり教室を行っています。

若いうちから自分の体質や体の状態を知り、健康を維持していくためのコツをアドバイスいたします。
朝から元気に仕事ができる、生き生きとした社員を一緒に育てませんか？
本会で行っている健康づくり教室の一例を紹介いたします。

アルコール教室

田島ルーフィング株式会社様の新入社員研修で、アルコール体質検査を実施し、健康を害さない飲酒について簡単な講義を行いました。

アルコール体質検査は、アルコールを分解する2つの酵素の活性力の強弱などにより、大きく5つのタイプに分ける遺伝子検査です。アルコール体質（検査の結果）は一生変わりません。

これから社会人になるというタイミングで自分の体質を知り、アルコールとの付き合い方を考えることは、今後の心身の健康にも大変役立ちます。最近では、新入社員研修に取り入れる企業様が増えています。



新入社員健康教室

株式会社東京建設コンサルタント様では、健康教室を行いました。日々のセルフケアを通して上手に自己管理ができるようになっていただき、健康に働いていただくことを目標に、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3職種のスタッフが以下のような内容でお話ししました。

- ①保健師「生活リズムの整え方」
睡眠と生活リズム、飲酒、喫煙、ストレスとリフレッシュ方法、健康診断の活かし方について
- ②管理栄養士「体にいい食事の話」
歯周病予防、からだにいい食べ方の基本（適正な摂取エネルギー量、栄養バランスを整える、睡眠と食習慣、嗜好品）について
- ③健康運動指導士「体を動かすことのススメ」
VDT症候群の緩和、疲労回復、よい睡眠、体力アップの歩き方、ストレス軽減のストレッチなど、実技中心に体験



セミナー形式による教室や個別の健康相談など、ニーズに合わせて実施することが可能です。
保健師、管理栄養士、健康運動指導士など、さまざまな職種がお手伝いいたします。

健康増進部までお気軽にお問い合わせください

Tel.03-3269-2171 平日 10:00～16:00

喫煙者ゼロの職場を目指そう!

Tobacco-Free Workers Initiative

いかなる高性能な喫煙室であっても、
 受動喫煙の健康被害をなくすことはできません。
 職場での受動喫煙をなくすには、勤務時間内の禁煙だけではなく、
 喫煙習慣のある職員が一人もいない職場を作ることが、最も確実に最も安価な方法です。
 喫煙者ゼロの職場を実現するにはどうすればよいか、
 実現した会社の実績や今後の課題について話し合います。
 多数の皆様のご参加を、心からお待ちしております。

大会長挨拶

喫煙は、喫煙者本人への健康被害はもちろん、受動喫煙による周囲の人々への害も少なくないことが証明されており、受動喫煙防止のための法律や条例が整備されています。一方、残留煙や呼出煙の問題もあり、いかに高性能な喫煙室でも受動喫煙の害をゼロにすることはできません。したがって、喫煙者が一人もいない職場こそが全く受動喫煙にさらされない最も安全な職場であり、健康な職員の多い職場といえるでしょう。

そこで今回の学術大会のテーマは「喫煙者ゼロの職場を目指そう!」としました。

海外招請講演には、韓国からホングアン・スー博士をお招きし、日本よりはるかに進んでいる韓国での禁煙推進の現状をご報告いただきます。

国内からは、特別講演として、非喫煙者にもかかわらず受動喫煙によると思われるIV期肺がん罹患し、国会でも受動喫煙対策の審議に参考人として招かれ意見を述べた長谷川一男氏(その際、国会議員から不適切なヤジを浴びせかけられたことは記憶に新しいと思います)と、熱心に毎月の訓示で社員に直接語りかけることなどにより、喫煙社員ゼロを実現したティーベック社の砂原健市社長をお招きしております。

教育講演としては、加熱式タバコあるいは電子タバコと呼ばれる新型タバコの有害性について産業医科大

学の榊田尚樹教授に解説していただき、またジャーナリストの石田雅彦氏には、大手の新聞やテレビなどのマスメディアが、潤沢なタバコ資金によりいかに操られているかについて具体的に示していただきます。

さらにランチョンセミナーでは、日本CT検診学会理事長の中川徹・日立健康管理センタ副センタ長にCTによる肺がん検診と禁煙との関連について解説していただきます。

大会長講演としては、予防医学事業中央会が行った喫煙に関するアンケートの結果を中心に、健康に携わる職場としての喫煙に関する取り組みについて解説いたします。

最後のシンポジウムも本大会のテーマに沿って「喫煙者ゼロの職場を目指そう」として、特別講演や教育講演の演者の方々をはじめ行政や産業医の方々にも加わっていただき、各職場から一人でも喫煙者を少なくするにはどうすればいいか検討したいと思います。

日本タバコフリー学会の会員以外の方も、喫煙問題に関心のある方はどなたでもご自由に参加いただけますので、ぜひご出席いただき、喫煙の害や禁煙方法などへの知見を深め、健康的な職場や家庭環境の実現のために役立てていただければ幸いです。

2019年9月22日(日) 9時~17時30分

- 会場： 東京都医業健康保険組合会館 大ホール
 東京都新宿区南元町4番地 (JR信濃町駅から徒歩5分)
 ☎03-3353-4311
- 主催： 特定非営利活動法人 日本タバコフリー学会
- 共催： 公益財団法人 東京都予防医学協会
- 大会長： 金子昌弘(本学会 副代表理事)
 公益財団法人 東京都予防医学協会 保健会館クリニック 所長



[プログラム]

- ★ 大会長講演：全国33健診施設の職員の喫煙状況……………金子昌弘 (東京都予防医学協会)
- ★ 海外招請講演：韓国における禁煙支援……………ホングアン・スー (韓国国立がんセンター)
- ★ 特別講演 I：受動喫煙撲滅プロジェクト……………長谷川一男 (日本肺がん患者連絡会)
- ★ 特別講演 II：喫煙率0%までの2年9か月の軌跡……………砂原健市 (ティーベック株式会社)
- ★ 教育講演 I：加熱式タバコと電子タバコの有害成分……………榊田尚樹 (産業医科大学)
- ★ 教育講演 II：タバコ資金に操られるマスメディア……………石田雅彦 (フリージャーナリスト)
- ★ ランチョンセミナー：肺癌CT 検診現場での禁煙支援……………中川 徹 (日立健康管理センタ)
- ★ シンポジウム：「喫煙者ゼロの職場を目指そう」
- ★ 懇親会(18時~20時) カフェレストラン グリーンクロス ☎03-3404-0035
 新宿区霞ヶ丘町3-2 神宮外苑ゴルフ練習場内1F(JR信濃町駅から徒歩10分)

[参加申込]

- 早期登録(8月31日まで)
大会 4000円(非会員5000円)、学生無料 / **懇親会** 4000円(非会員5000円)、学生無料
- 当日申込
大会 5000円(非会員6000円)、学生無料 / **懇親会** 5000円、学生無料

一般演題申し込み・早期登録・懇親会の詳細は、学会ホームページをご参照ください。

特定非営利活動法人 日本タバコフリー学会
 〒561-0802 大阪府豊中市曾根東町1-11-44 ビコロ曾根3F
 TEL: 06-6857-2333 FAX: 06-6857-2334
 URL <http://tobaccofree-adv.main.jp/>



私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山本 絵莉
本会健康増進部

第2回 今より10分多く歩く

★★きっかけ★★

スポーツ活動を推進する取り組みとして、本会内で2018年12月3～23日に「わくわくウォーキングキャンペーン」が行われました。このキャンペーンは、スポーツ庁が推進するFUN+WALKアプリを使って歩数をモニタリングし、チームごとに歩数を競うものです。私たちも部署でチームを組み、参加しました。

★★私のチャレンジ★★

業務中はスマートフォンを携帯

できないため、通勤・休憩時間をモニタリングしてみると、1日約4000～5000歩の日が多いことがわかりました。自分が予想していた歩数よりも少なく、驚きました。

休日の歩数をみると、趣味のルアーフィッシングで河川沿いを歩く日は1万歩を超えますが、映画・海外ドラマを自宅でゆっくりと鑑賞する日は1000歩もありません。「これはまずい、歩かないといけない!」と切に思いました。しかしその一方で、以前、1時間のウォーキングにチャレンジした際に、翌日の疲労感から「もうやりたくない」と思った苦い体験が思い出され…。そこで、まずは休日にもより10分(+1000歩に相当)多く歩くことにしました。

★★歩く効果★★

厚生労働省は、今よりも10分多く歩くことで健康上の効果が期待でき、生活習慣病の予防になることを示しています。

また、歩くことでセロトニン(脳内ホルモンの一つで、欠乏するとうつ病の原因になる)の分泌が増え、脳によい変化をもたらすといわれています。

歩くことは、働き盛り世代の課題である生活習慣病・肥満・うつ病などの予防に効果的なのです。

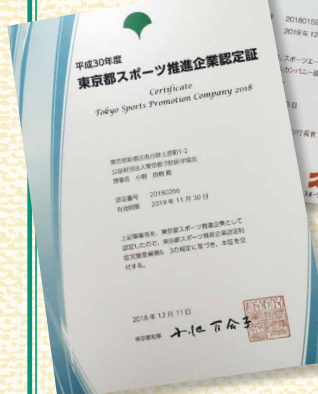


「わくわくウォーキングキャンペーン」のストラップとFUN+WALKアプリの画面

★★長く続けるために★★

長く続けることを目標に、そのためにも環境のよい所を歩くようにしました。普段気づかなかった草花の季節の変化を感じることができ、リフレッシュの時間になりました。時々、帰り道にスイーツを購入することも隠れた楽しみです。また、朝の目覚めがスッキリするなど体調の変化も実感できました。キャンペーンが終わった今も休みの日に10分多く歩くことを続けることができています。

そして今は、平日の通勤時に10分多く歩く取り組みも始めました。今後も自分のペースで楽しく、無理なく10分多く歩く取り組みを続けていこうと思っています。



本会は、従業員の健康増進のためにスポーツの実践に向けた積極的な取り組みを行っている企業として、東京都の「平成30年度スポーツ推進企業」及びスポーツ庁の「平成30年度スポーツエールカンパニー」に認定されました。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



鶴田 浩子
本会管理栄養士

古代からあった骨粗鬆症

骨は、コラーゲンが網目状に結びついているところにカルシウムやリンが沈着してできています。そして常に古い骨が壊され、新しい骨が作り出されています。このバランスが崩れ、壊れる速度が上回ると骨量が減ってしまいます。

またコラーゲンの網目の劣化(加齢)により骨粗鬆症は起こります。

人類は古くから骨粗鬆症に悩んでいたようで、約4000年前の古代エジプトのミイラに骨粗鬆症による骨折の跡が見つかっています。

骨粗鬆症のリスク

骨粗鬆症は女性に多く、加齢及び女性ホルモンの分泌低下が原因になることが知られています。女性ホルモンにはカルシウムが骨か

ら血中に溶け出のを抑える働きがあります。骨密度は女性ホルモンの分泌が活発な18歳前後に最大となり、その後ゆっくりと低下していき、閉経を境に急激に低下します。これら加齢や閉経は避けられないリスクです。

一方、運動不足、多量飲酒、喫煙、スナック菓子やインスタント食品の過剰摂取、過度なダイエットなどによる低栄養、低体重もリスクになります。こうした習慣は、回避できるリスクです。

必要なのはカルシウムだけ?

カルシウムだけをたくさん摂っても丈夫な骨は作られません。しっかりとたんぱく質を摂って低体重や低栄養を防ぎ、骨折しないよう体重や筋肉を保つことも大切です。そのためには1日3食を摂り、1食に主食、主菜、副菜を揃えま

しょう。その上で、骨作りを助けるビタミンやミネラルも摂るよう心がけましょう。

骨作りを助ける栄養素

①カルシウム

骨の組織の主成分。日本人は不足しがちな栄養素です^{*}。乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、ゴマなどに多く含まれ、コップ1杯の牛乳で約200mg摂れます。

②ビタミンD

カルシウムの腸での吸収を助けます。1日当たりの目安量は5.5μg。魚やきのこ類に含まれ、鮭なら1/3切れ(20g)程度です。

③ビタミンK

体内に吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。1日当たりの目安量は150μg。緑黄色野菜や納豆などに含まれ、納豆なら1/2パック(25g)程度です。

※推奨量…女性(18歳以上)650mg/男性(18歳~29歳)800mg、(30~49歳)650mg、(50歳以上)700mg

Menu



豆腐ハンバーグ

(2016年度本会人間ドックお弁当より)

良質なたんぱく質とカルシウムが摂れる一品です。丈夫な骨作りのためには、きのこやブロッコリーのソテーなどを付け合わせにしてビタミンDとKの摂取も忘れずに。

材料：4人分

1人分：139kcal、食塩相当量0.5g

木綿豆腐	1/2丁(150g)程度
豚ひき肉	150g
卵白	1個分
人参みじん切り	10g
玉葱みじん切り	10g
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
油	小さじ2



Step 1 豆腐をゆでて冷まし、キッチンペーパーでしっかり水けを切る。

Step 2 ボールに①とAを入れ、こねる。

Step 3 4等分にし、平たくまとめる。

Step 4 フライパンに油を引き③の両面を焼く。軽く焼き色がついたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

からだ整えていますか？

水分補給の仕方

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



松本重美
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

夏のは、暑さに負けないために大切な水分補給の方法をお伝えします。今回は水分補給の大きな目的は、①上がり過ぎた体温を下げる②発汗により失われた水分と電解質（塩分などのミネラル）を補うことです。

体温を下げるという点では水温が重要になります。日本スポーツ協会※1が推奨する適温は5〜15℃（冷蔵庫で冷やした程度の温度）。水が入った水分は体内が冷え過ぎてしまうので、摂り過ぎには注意が必要です。

また、ある程度汗が引き体温が元の状態に戻ったら、常温の飲み物にして体を冷やし過ぎないことも、体調を崩さないためのポイントです。

失われた電解質を補うという点では、スポーツドリンクを飲めばいいと思われがちですが、糖質（炭水化物）の含有量によって体内での吸収に違いがあります。図のように、運動時の水分補給のタイミング別にスポーツドリンクの種類や摂取量を変えると、パフォーマンス低下や脱水を防ぎ、熱中症予防に効果的です。

夏場の日常生活や通勤程度の活動なら、麦茶やルイボスティーなど、利尿作用の少ないカフェインレスの水分を補給するとよいでしょう。同じ水分でも、水だけを摂るのは危険です。血液中で水分のみが増えると、血液の浸透圧※2が低くなり、体内では浸透圧を保とうとして余分な水分を体外へ排出する働きが生じるため、かえって軽度の脱水状態になるリスクがあります。

のどの渇きを感じたらすでに軽度の脱水状態といわれます。子どもはのどの渇きに敏感なので、水分を補給しやすいのですが、高齢者は渇きを感じにくいいため、水分不足になりやすくなります。そのため、決まった時間に水分を摂る、1日に必要な水分を決めるなど、こまめに飲むことを習慣づけることが大切になります。

※1 旧日本体育協会
※2 低濃度の側から高濃度の側へ水分が移動する時の力(圧力)



☒ スポーツドリンクの種類と効果的な摂取方法

	運動前・後	運動中や発汗の多い時
種類	体液と同じ浸透圧の「等張性飲料」	体液より浸透圧が低い「低張性飲料」
成分 (100mL中)	・糖質(炭水化物) …4~6g ・ナトリウム…40~55mg(塩分: 0.1~0.15%)	・糖質(炭水化物) …2~3g ・ナトリウム…40~55mg(塩分: 0.1~0.15%)
吸収の早さ	ゆっくり	早い
特徴	糖質が多く含まれ、胃での滞留時間が長い運動のエネルギーになる	胃の通過が早く、腸管での吸収が早い糖分が少なく、カロリーが低め
摂取の タイミングと量	運動前後に 250~500mLずつ	2~4回/30~60分 (1回: 200~250mL程度) ※1時間以上の運動の場合、時々等張性飲料でエネルギーの補給も行い、小休止をするとよい(エネルギー切れによる筋肉のこむらがり予防)

参考文献：日本体育協会「熱中症ガイドブック」、東京都教育委員会「体育・スポーツ活動中の熱中症予防マニュアル」



おすすすめの一冊

土屋廣幸『文科系のための遺伝子入門』

2 003年ヒトゲノム計画が完了し、ヒトのDNA配列の全容が

明らかになりました。以後の遺伝子解析技術の進歩は目覚ましく、遺伝子と病気や性格、さらに心の問題との関係が次々と解明されています。最近では、DNAを自在に改変できるゲノム編集技術が確立され、遺伝子治療への期待が大きく膨らんできました。遺伝に関する知識や理解力（リテラシー）が、今ほど人々に求められている時代はありません。

『文科系のための遺伝子入門』は、遺伝リテラシーを身につけるための、格好の図書といえます。小児科の医師である著者は、行動遺伝学、発達心理学を長年の研究テーマにしてきました。『性格はどのようにして決まるのか』や『遺伝子を生かす教育』（訳書）などの著作もあり、性格に及ぼす遺伝と環境の役割や教育の重要性について、深い見識を持っています。

第1章「遺伝子の役割」では、誰に



よくわかる遺伝リテラシー 土屋廣幸

新曜社

文科系のための遺伝子入門
よくわかる遺伝リテラシー
土屋廣幸
新曜社

もなじみのあるABO血液型の成り立ちから入り、メンデルのエンドウマメの実験を詳しく解説し、遺伝の法則を丁寧に入れてくれます。第2章「染色体とDNAと遺伝子」では、混乱しやすいこれら3つの基本用語を平易に解説してくれ、遺伝というものの全体像がつかめるようになります。続く各章

では、遺伝子の複製、遺伝子の本体であるタンパク質の話、遺伝子の異常と病気の関係などが、具体的な例を引きながらわかりやすく述べられていきます。最終章では、遺伝子をめぐる最近のトピックスが簡潔にまとめられています。iPS細胞、ヒトゲノム計画、が

ん関連遺伝子、DTC遺伝学的検査、そしてゲノム編集まで、日常お目にかかる項目ばかりです。一読すれば、さまざまな遺伝子関連記事がきつと身近に感じられるようになると思います。各章の最初にはキーワードが示され、章末にはゴシック体で要点がまとめられるなど、知識を整理するためのさまざまな工夫がなされており、優れた入門書となっています。

題名は『文科系のための遺伝子入門』とありますが、医療専門職の方々にも、知識の不備を補う上で有意義な本であると考えられ、おすすすめしたい気持ちです。

著者は「あとがき」で、遺伝子が単に医学・薬学・生物学にとどまらず、政治・経済・社会など幅広い分野で利用されていく状況を指摘しています。そして、ヒトとは何かという根本的な問いかけに思いを馳せてほしい、とのメッセージを読者に投げかけているようです。

渡辺 巖太郎

わたなべ げんたろう
株式会社健康教養デザイナーズ代表
1975年順天堂大学医学部卒業後、細胞遺伝学、内科学を専攻。1982年より大手銀行専属産業医として産業医学の理論と実践に関わる。2016年より現職。

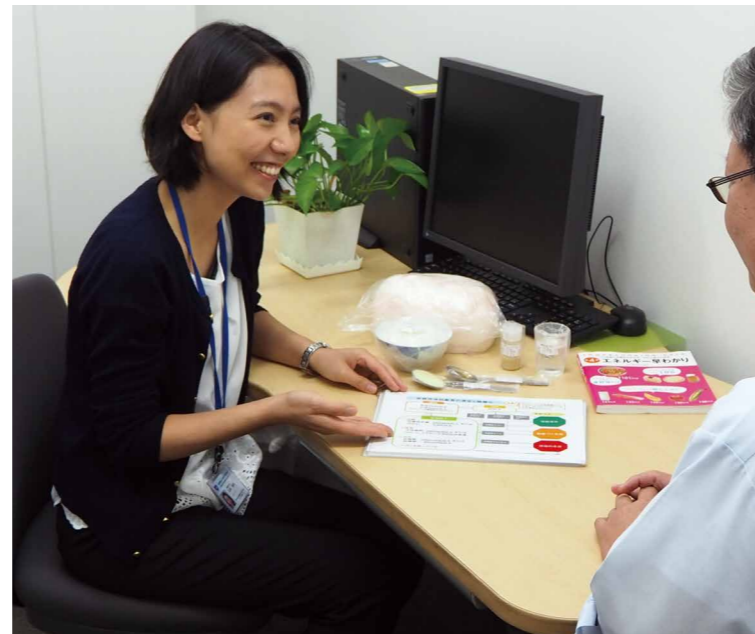
健康づくりコース

コース名	内容	所要時間
体力アップコース	<ul style="list-style-type: none"> エルゴメーターによる最大酸素摂取量測定(間接法) 体力レベル診断 運動相談 	約30分
スマートライフコース	<ul style="list-style-type: none"> 腹部CT法内臓脂肪検査 食事診断 栄養相談 	約20〜30分
骨コツアップコース	<ul style="list-style-type: none"> 骨密度 食事診断 栄養相談 	約20〜30分

Q3 オプションの健康づくりコースとはどういうものですか?

A 人間ドックは基本項目にオプション検査を組み合わせることで、一人ひとりに合った「私だけの人間ドック」を作ることが可能です。

健康づくりコースは、検査と管理栄養士、または健康運動指導士による個別相談を組み合わせたコースです。「体力アップ」「スマートライフ」「骨コツアップ」の3つからお選びいただけます(左図)。



Q4 結果はいつ頃わかりますか?

A 本会の人間ドックでは、受診当日の最後に、その時点までに判明している健診データに基づき、医師による診察と説明、保健師による保健相談を行っています。

その後、専門医による画像診断※などを経て、2〜3週間ほどで最終的な結果票を郵送します。

※ 複数の医師による二重読影

Q5 結果が「要精密検査」だった場合はどうしたらいいですか?

A 人間ドックの結果、「要精密検査」となった項目は、さらに詳しい検査や受診が必要です。なるべく早めにご受診ください。

本会保健会館クリニックの専門外来もご案内できますので、どうぞご利用ください。

Q6 人間ドックの予約を取りたいのですが。

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)

▼インターネット予約

東京 予防医学 🔍 検索



<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

なお、インターネットからお申し込みができない場合には、お気軽にお電話でご相談ください。

疑問、ご意見

よくある質問にスタッフがお答えします



今回のテーマ 人間ドック その2

本会に寄せられる疑問や質問にお答えしながら、皆さまの健康づくりを後押しするシリーズ。今回のテーマは「人間ドック その2」です。

Q2 人間ドックの特徴を教えてください。

A 人間ドックは健康診断の検査項目にがん検診などを加えた形で、より多くの項目でより詳しく検査を行います。

本会の人間ドックでは、基本項目に胸部CT検査を組み込んでいるのが特徴です。また、受診者全員への個別の保健相談の実施や、管理栄養士が考案したお弁当の提供、さらに昼食時にはお弁当に関する講話や食事相談なども行っています。



今年度のお弁当のテーマは「眠り方改革——食事で見直す睡眠の「質」」。主菜には鶏肉サラダとメヌケのウニソース焼きの2種類を揃え、野菜もたっぷり(220g)添えて、食べ応えのある献立です。1食当たりの栄養価はエネルギー652kcal、カロリー、食塩相当量3.5gとなっています。

Q1 人間ドックの予約から結果を受け取るまでの流れと当日の終了時間を教えてください。

A 本会の人間ドックの流れ(お申し込みから結果まで)は下図の通りです。

ご予約いただいた受付時間(8時半または9時)から順次検査を開始します。終了時間は、開始時間やオプション検査の有無などによって異なりますが、早い方で11時過ぎ、遅い方で13時30分頃には終了します。

●人間ドックの流れ

申し込み前日	項目	内容
▶	予約受付	お電話かインターネットで承ります
▶	資料送付	問診票、受診票、検査キットなどを送付します
▶	採便	2日分の便を採取します(受診日を含めて7日前から採取可能です)※1
▶	問診表記入	予め問診票にご記入ください
▶	食事制限	前日の夕食は21時頃までにお済ませください※1

※1 検査の内容によって異なる場合があります。

当日	時間	項目	内容
朝	▶	採尿	起床後、尿を採取します
①8:30~ ②9:00~	▶	受付後、検査開始	(基本検査項目) 問診、身体測定、血液検査、聴力検査、尿検査、便検査、胃部X線、心電図、腹部超音波、胸部CT検査など (オプション検査項目) 脳チェック、頸動脈エコー、骨密度、子宮がん・乳がん検診など (オプションコース) セットコース、健康づくりコース
10:15~	▶	昼食	管理栄養士プロデュースの「彩食健美膳」をご提供します
11:00~	▶	医師の診察と説明	診察と検診結果に基づき医師が説明します
11:00~	▶	保健相談	保健師による個別の保健相談を行います
11:30~	▶	終了※2	お疲れさまでした!

※2 オプション検査の内容などによって検査等の順番が前後することがあります。ご了承ください

2〜3週間後 ▶ 結果票送付

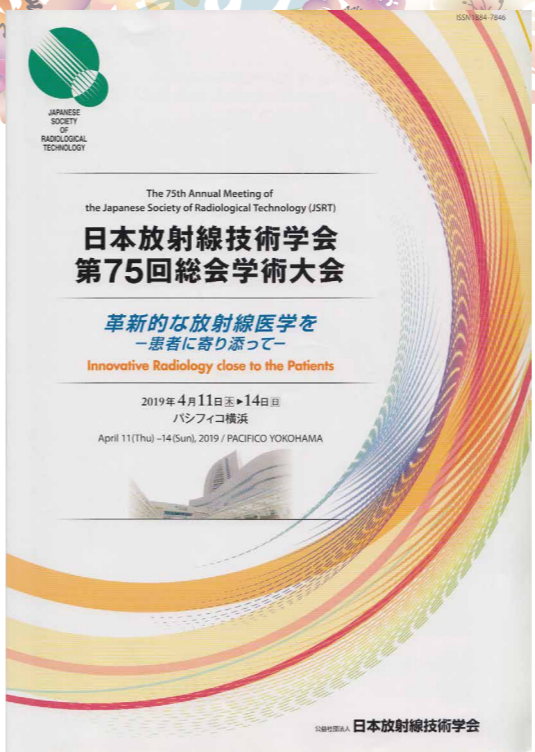
本会の活動から

第75回日本放射線技術学会総会 学術大会に参加

第75回日本放射線技術学会総会学術大会（大会長 石田隆行・大阪大学大学院医学系研究科教授）が4月11～14日、神奈川県横浜市で「革新的な放射線医学を―患者に寄り添って―」をテーマに開催された。

毎年春に行われる本学術大会は、国内外から多くの技術者や研究者が集まる大規模な学会である。加えて、国際医用画像総合展（ITEM）も同会場で開催されており、最新の医療機器などを知ることができた。

研究発表や機器展示の場で取り上げられていたの



が「医療被曝」に関する内容だった。米国ではACR—D—R (American College of Radiology—Dose Index Registry)と呼ばれる線量情報の登録制度が施行されており、ACRに登録している全施設の線量データの統計解析が行われ、全米内の施設の線量の比較や評価ができるようになってきている。

日本でも、肺がんCT検診における線量及び画像の精度管理にD—Rを応用したCAD—R (Combined Application Dose Index)システムが研究開発されている。このシステムを用いて、他施設との撮影条件の差を知り、過剰な被曝を防ぐことで、国内全体のCT検査被曝を減らしていくことが可能になるのではないかと期待されている。

本会では、これまでも低線量CT検診の実施に先駆的に取り組んできたが、今後さらなる努力を重ねて、質の高い検診を続けていきたいという思いを強くした。

放射線部 池田 悠

第44回日本超音波検査学会 学術集会で座長

第44回日本超音波検査学会学術集会（大会長 武山茂・国立病院機構横浜医療センター臨床検査科）が4月27～29日、「未来へつなぐ―One step beyond」をテーマに神奈川県横浜市で開催された。

本学術集会では、多数の教育講演、シンポジウム、パネルディスカッション、ワークショップ、セミナーが行われ、ゴールデンウィーク中であつたことや

第92回日本産業衛生学会に参加

第92回日本産業衛生学会（企画運営委員長 斉藤政彦・大同特殊鋼株式会社統括産業医）が5月22～25日、「現場への貢献―人・企業・社会を支える―」をメインテーマに、愛知県名古屋市中区で開催された。

近年、労働力や職場環境は大きく変化している。ダイバーシティーマネジメントの促進に伴う女性や高齢者の役割の増加、外国人労働者の急増、グローバル化による競争の激化、インターネットの普及によるテレワークの推進、科学技術の急速な進歩に伴うAI（人工知能）やロボットの進出などであり、これらの変化は近い将来、仕事や労働、職場などの基本概念が大きく変わる可能性を示唆している。

また、働き方改革関連法案成立に伴って労働安全衛生法が改訂され、産業医・産業保健機能をより強化することで、産業保健現場における積極的な対応



天候に恵まれたこともあり、参加者は3954人と盛況だった。

筆者は、本学会の検診専門部会の委員として、「貴方に今足りないものは何か？ 知識か、技術か？」という企画で座長を務めた。

同企画では、「アンケート調査結果と腹部超音波検診判定マニュアルとのDiscrepancy」「検診で、正しく、脂肪肝を拾い上げるために必要な知識」「効率よく脾臓を観察するコツ」をテーマに3人の委員が講演し、最後に検診における腹部超音波検査の知識、技術についてディスカッションを行った。

検査技術は日々進歩しており、検査技術と検診精度向上のために、こうした企画の重要性を改めて感じることであった。

検診検査部長 神宮字広明



シンポジウム12題やワークショップ16題の他、口演、ポスター発表等、多数の充実したプログラムが組み立てられ、多くの関係者が参加した。

本会からは、検査研究センター長の木口一成が講師として招かれ、子宮頸がん検診の精度管理に関して講演した。

また、母子保健検査部次長の吉田志緒子がワークショップで「LBC法における本会の成績と運用上の注意点」と題して発表。婦人科細胞診における細胞の塗抹方法には、ブラシ等をガラスに直接塗る従来法とバイアル液に細胞を保存し機械によってガラスに塗るLBC法があるが、吉田は「塗抹法が異なる」と標本の特徴（背景や細胞の出現の仕方など）も異なる」として、LBC法で作製した標本の特徴と注意点について述べた。

総会に参加して、LBC法のシステムや検査時の注意点を改めて確認することができた他、呼吸器等さまざまな部位での細胞診の見方や細胞診に至るまでの臨床や経過など、疾患を広い視野で学ぶことができた。ここで得た知識を、今後の検査の技術向上につなげていきたい。

母子保健検査部 田中美希

第60回日本臨床細胞学会総会に参加

日本臨床細胞学会主催の「第60回日本臨床細胞学会総会」が6月7～9日の3日間、東京都新宿区の京王プラザホテルで開催され、母子保健検査部の職員15人が参加した。

総会では「臨床に寄与する細胞診」をテーマに、

健康増進部課長 加藤京子

本学会に参加し、改めて自身の産業保健活動を振り返ることができ、学びを深める貴重な機会となった。

全国労働衛生団体連合会で表彰

公益社団法人全国労働衛生団体連合会(全衛連)は、主に職域の健康診断を実施する労働衛生機関が、相携えて健診技術や保健指導技術等の向上を図り、勤労者とその家族の健康の保持・増進、国民保健の向上発展に寄与することを目的に活動している団体である。

6月13日、全衛連の表彰式が浅草ビューホテルで行われた。

本会では、放射線部科長の草刈正典が功績賞を、検診検査部の石塚紀子と筆者が奨励賞を受賞した。多くの方からいただいたお祝いの言葉の中でも、「この日を迎えることができたのは、職場の上司、同僚、後輩、そして家族の支援があったことを忘れてないでほしい」という一言は深く心に染み込んだ。これからも労働衛生機関の一員として、ともに支



え合いながら、都民の皆様の健康の維持・増進の手伝いをさせていただきたい。

健康増進部 鶴田浩子

令和元年度 評議員会が開催

本会の令和元年度第1回評議員会が6月6日に開かれ、小野良樹理事長を議長として、「平成30年度の事業報告と収支決算」「定時評議員会の開催について」などの審議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

一方、6月21日に開催された令和元年度第1回評議員会では、柴田昭二評議員を議長に選任し、理事会で決議された「平成30年度の事業報告と収支決算承認の件」「任期満了に伴う役員(理事・監事)選任の件」などに関する審議が行われ、満場一致で承認された。

また同日、評議員会に続いて開かれた第2回理事会(臨時)では、業務執行理事の選定と担当業務などが審議され、新体制が次のように決まった。

理事長 小野良樹(健康支援センター担当)、専務理事 小川登(経理・検査研究センター担当)、常務理事 大島利彦(職域保健担当)、常勤の理事 阿部勝巳(地域・学校保健担当)、前田秀喜(総務担当)、理事 内藤淳(東京都福祉保健局長)、櫻林郁之介(予防医学事業中央会理事長)、北村邦夫(日本家族計画協会理事長)、村田篤司(天童会秋津療育園名誉園長)、根本克幸(神奈川県予防医学協会専務理事)、監事 小海正勝(高田・小海法律事務所弁護士)、中村寿孝(樋口会計事務所税理士)

(順不同)

小児健康相談室のご案内

検診で異常を指摘された子どもを対象に、専門医によるフォローアップを行っています

学校検診で異常を指摘されたけれど、近くに専門医がない。軽微な異常で治療は必要ないけれど、定期的な経過観察は必要。「小児健康相談室」では、そうした子どもたちを対象として、専門医による経過観察、生活指導を行っています。

検査や診断には費用がかかります(保険診療)。本会で学校検診を受けた方は、検査・検診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

前田美穂先生による

『貧血電話相談室』

養護教諭・保健師・看護師からの相談をお受けします(無料)

開催日：第1水曜日 14時半～15時半

	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	村上陸美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学 名誉教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院 名誉院長	岡田知雄 神奈川工科大学 応用バイオ科学部教授	鈴木眞理 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金曜日 午後	第3水曜日 午後	第1金曜日 午後



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
東京都新宿区市谷砂土原町1-2

03-3269-1131

第8回日本タバコフリー学会学術大会 喫煙者ゼロの職場を目指そう! Tobacco-Free Workers Initiative

日時 9月22日(日) 9時~17時30分
会場 新宿区・東京都医業健康保険組合会館 大ホール
主催 特定非営利活動法人 日本タバコフリー学会
大会長 金子昌弘 日本タバコフリー学会副代表理事、
本会健康支援センター長

●参加費 早期登録4,000円(非会員5,000円)、学生無料
当日申込5,000円(非会員6,000円)、学生無料

詳細は学会HPをご参照ください。

第287回ヘルスケア研修会 産業看護職・担当者に求められる 障害者雇用就労支援の基礎知識

日時 9月25日(水) 14時~16時
会場 千代田区・星陵会館2階ホール

演題 産業看護職・担当者に求められる障害者雇用就労支援の基礎知識
——制度理解・採用・職務設計・安全配慮・キャリアアップ・
定着・トラブル対応

講師 下村洋一氏 下村労働衛生コンサルタント事務所代表

●参加費 2,000円
●申込不要 ●定員 200人(先着順)

問い合わせ 東京都予防医学協会 広報室
☎03-3269-1131 内線2241、2242

第1回 歯科保健セミナー 生えてくる前から考える 乳幼児の歯の健康

日時 11月9日(土) 10時~15時
会場 千代田区・損保会館 404・405

テーマ 海外に追いつけ! 歯科先進国に学ぶ最新のオーラルケア、
生えてくる前から考える赤ちゃんの歯の健康

講師 西真紀子氏 NPO法人最先端のむし歯・歯周病予防を
要求する会 理事長、歯科医師

●受講料 10,000円+税
●対象 歯科衛生士、歯科医師、保健師、歯科技工師、
歯科助手、看護師、助産師、保育士、(管理)栄養士等

第19・20回 生きるための心の教育セミナー スキルアップ編

日時 第19回11月9日(土) 第20回2月1日(土)
10時30分~16時45分(各回共通)

会場 新宿区・保健会館新館 地下1階(各回共通)

テーマ 性教育を依頼された時に役立つ知恵と工夫など

講師 渡會睦子氏 東京医療保健大学医療保健学部看護学科教授

●受講料 15,000円+税
●対象 保健師、助産師、看護師、養護教諭、医師、薬剤師 他

問い合わせ 日本家族計画協会(JFPA) ☎03-3269-4785
JFPAのHPからお申込みいただけます。

SHIMADZU
Excellence in Science

今以上のデータクオリティを短時間で。
島津製作所の技術が、質量分析の常識を変える。

超臨界流体クロマトグラフ質量分析計
Supercritical Fluid Chromatograph Mass Spectrometer

Nexera UC/LCMS-8060

液体と気体の両方の性質をもつ超臨界流体を移動相に用いたNexera UC 超臨界クロマトグラフィーを分離系に採用することで、難揮発性・熱的不安定成分の分析を可能にし、高速分析での一段上の分離分析精度をお約束します。



トリプル四重極型 ガスクロマトグラフ質量分析計
Gas Chromatograph Mass Spectrometer

GCMS-TQ8050

新たな領域を切り拓く超高感度トリプル四重極型GCMS。高いイオン透過性能とノイズ除去性能を両立したOff-Axisイオン光学系の特長を最大限に引き出すために、増性能を高めた検出器を新たに採用しました。これらの最新技術により、フェムトグラムオーダーの極微量のイオンを確実に検出できるようになり、世界最高の感度を実現しました。



株式会社 島津製作所 分析計測事業部 <https://www.an.shimadzu.co.jp/>

詳細は



●個人情報の取扱いについて

日頃より、公益財団法人東京都予防医学協会の機関誌「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、下記広報室までご連絡ください。

●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、広報室までお知らせください。

Eメール koho@yobouigaku-tokyo.jp
F A X 03-3269-7562
T E L 03-3269-1131



健康管理コンサルタントセンター コンサルテーションのご案内

健康管理相談を お引き受けします

健康管理コンサルタントセンターの幹事である医師が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします（予約制・無料）。

お問い合わせ・ お申し込みは事務局まで

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
公益財団法人東京都予防医学協会 広報室
TEL 03-3269-1131 内線2241、2242

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

2019 SUMMER 夏号 No.05
2019年7月15日発行 通巻第533号

●発行人 小野良樹
●発行所 公益財団法人東京都予防医学協会
〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2
TEL : 03-3269-1121
FAX : 03-3260-6900
URL : <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

●企画 広報企画委員会
●編集 広報室
●デザイン 大谷達也(有限会社アイル企画)
●印刷 大日本印刷株式会社

●『よぼう医学』は本会ホームページ(<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>)からもご覧いただけます。

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載をお断りします。



NECネクサソリューションズは、未来を見通す視線で
人々が安心して暮らせる健康長寿社会づくりに ICT から貢献します

私たちは、次の3つの環境づくりを通じてお客様に貢献します

1. 医療現場の情報環境づくり

お客様内の医療業務をよりよくする情報環境づくり

2. 地域医療を連携する情報環境づくり

患者様・受診者様を中心に、医療・介護・福祉施設
などの地域医療を連携する情報環境づくり

3. お客様経営のための情報環境づくり

信頼される安定した医療の継続を実現するお客様
経営のための情報環境づくり

より良い医療現場の実現を目指して情報をお届けします



<https://www.nec-nexs.com/supple/medical/>

いま知りたい医療業界の情報をお届けする Web 情報サイト

スマートフォン・タブレットでも
ご覧いただけます

<人気コンテンツ>

- 医療業界の旬な話題・経営に役立つ情報をご紹介しますコラム記事
 - お客様経営に効く IT 活用情報 【注目記事
電子カルテの導入における医学管理料の効率的算定について】
 - プレゼンに役立つ医療系イラスト素材やパワーポイントテンプレート
- ・・・その他、IT 導入事例やセミナー情報、便利なお役立ちサービスが満載



会員に登録いただくと、業務に役立つ情報をメールでお届けいたします（登録無料）。その他、会員特典も多数ご用意しています。

NECネクサソリューションズ

医療営業部 03-5730-5121 〒108-8338 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル



公益財団法人 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

本会の人間ドックの **5つの特色**



1

マルチスライス
CTで
高品質の
健康チェック



2

受診者全員に
保健相談を
実施



3

ワンフロアで
スムーズな
検診を実現



4

管理栄養士
考案の
お弁当ランチを
ご提供



5

大腸内視鏡
検査など
アフターフォローも
充実

健康的な毎日を送れるよう、精度の高い検査と心をこめたサービスで、
皆様の健康づくりをサポートいたします。

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



検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保健組合様へのお手続きが必要な場合がございます。
健康保健組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。
お支払いには各種クレジットカードをご利用いただけます。



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION