

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

2020 SPRING

春号

No.08

2020年4月15日発行 通巻第536号  
公益財団法人東京都予防医学協会

## 健康経営

始めてみませんか、

「特集」

よぼう医学

No.08

2020 SPRING

春号

2020年4月15日発行  
通巻第536号

発行人 小野良樹  
編集 広報室

発行所  
東京都新宿区市谷砂土原町1-2  
Tel 03-3269-1121

# 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

受診者全員に  
保健相談を実施

マルチスライスCTで  
高品質の健康チェック

人間ドック  
5つの特色

大腸内視鏡  
検査など  
アフターフォロー  
も充実

ワンフロアで  
スムーズな  
検診を実現

管理栄養士考案の  
お弁当ランチをご提供

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

# 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

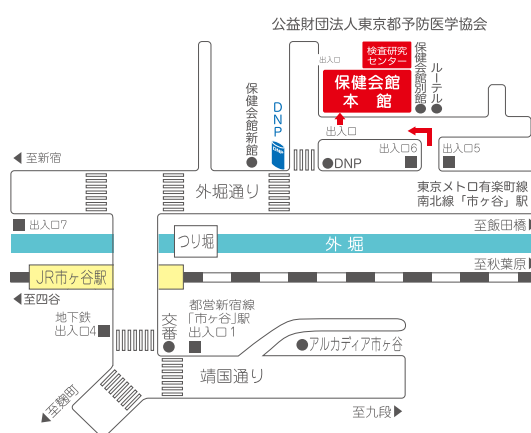
## 受付時間

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	

## 消化器内科の担当医師より一言



星野京子

ほしの きょうこ

日本内科学会内科認定医  
日本消化器病学会認定専門医

早く安心していただけるよう、必要な検査の説明と心配を心がけています。上部・下部消化管内視鏡検査、腹部超音波検査や血液検査などは当クリニックで対応いたします。ご希望により、ご自宅近くや専門の医療機関への紹介も行っていきますので、ご相談ください。

### ▼大切にしていること

胃・十二指腸)の所見を指摘された方、便潜血検査や腹部超音波検査で肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓などの精密検査をすすめられた方、定期検査を指示されている方、その他消化器症状のある方などを診ています。

### ▼担当している外来の特徴

各種健診で上部消化管(食道・

# よぼう医学

## CONTENTS

### 特集

## 04 始めてみませんか、健康経営

須賀万智 東京慈恵会医科大学 環境保健医学講座 教授

## 08 阿久津昌久 全社担当産業医に聞く 健康経営銘柄選定企業 味の素株式会社の取り組み

10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために **連載**  
もし睡眠に異常を感じたら  
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**  
新型コロナウイルス騒動でわかった  
3つのこと  
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**  
川井三恵  
本会総合健診部長・産業医

13 話題  
アブセンティーイズムと  
プレゼンティーイズム  
渡辺厳太郎 株式会社健康教養デザイナーズ 代表

14 「チームよぼう」が応援します!  
旭化成株式会社 様

16 【保健師コラム】  
私の健康づくり **連載**  
「音楽でリフレッシュ」

17 【管理栄養士コラム】  
「低栄養」に気をつけて **連載**  
「思春期女子の場合」

18 【健康運動指導士コラム】  
からだ整えていますか? **連載**  
「『立つ』を支える」

19 おすすめの一冊  
岩波 明『天才と発達障害』  
清水英佑 東京慈恵会医科大学 名誉教授

20 東京都予防医学協会  
健康フェスティバルを開催

22 本会の活動から

25 Information





[特集]

# 始めてみませんか、健康経営

少子高齢化が進展し、高齢者の人口比率の拡大や生産年齢人口の減少などへの対策が課題となる中、注目されているキーワードがあります。それが「健康経営」。従業員の健康増進を経営課題とし、企業価値を高めようとする動きが広がっています。健康経営とは何か、そのメリットや企業として取り組む上での重要なポイントについて、東京慈恵会医科大学教授の須賀万智先生に解説していただきました。



**須賀 万智**  
すか まち  
東京慈恵会医科大学  
環境保健医学講座 教授

2000年東京慈恵会医科大学大学院医学研究科修了。東京慈恵会医科大学内科学講座、聖マリアンナ医科大学予防医学教室を経て、2010年より東京慈恵会医科大学環境保健医学講座に勤務、2018年より現職。専門は疫学、予防医学、公衆衛生学。日本医師会認定産業医。社会医学系専門医・指導医。日本産業衛生学会産業衛生指導医。日本公衆衛生学会認定専門医。

## 健康経営とは

「健康経営とは、一言でいうと「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること」です(図1)。健康経営の実践において、従業員は企業にとって大切な「資産」であり、従業員の健康増進は人的資本に対する積極的な「投資」として捉えられます。従業員の健康管理を法律で義務づけられているからやっているのではなく、従業員の健康増進も企業の利益につながる事業の一つと位置づけ、経営者が主体となり積極的に取り組むという考え方は、従業員の健康増進に取り組むことで、従業員の活力向上や生産性の向上など組織の活性化をもたらす、結果的に業績の向上や企業価値の向上につながることを期待されています。

健康経営により成果を得ている企業の例をあげると、ジョンソン・エンド・ジョンソンは世界中のファーマリー企業で従業員の健康増進プログラムを展開し、その効果(投資リターン)は投資額の約3倍(投資1ドルに対し1.88〜3.92ドルの投資リターン)に達したと報告しています(図2)。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 健康経営がうたわれる背景

以前、東京都予防医学協会が主催する「健康づくり懇話会」に参加し

た事業所を対象に、「職場環境に関する調査」\*を実施したことがあります。調査票は、健康づくり全般(7項目)、健康診断(10項目)、喫煙(6項目)、食事(6項目)、運動(8項目)、メンタルヘルス(9項目)――の6領域46項目から構成され、それぞれの対策の実施状況を評価した結果、「事業所のトップが従業員の健康づくり対策の推進を表明している」事業所は、そうでない事業所に比べ、ほとんどの対策の実施率が高いことが明らかになりました。このことは、

人材確保や業績向上といった経営上のメリットを伝えることが効果的だろうと考えられます。健康経営がうたわれる背景には、あえて「経営」という言葉を用いることで経営者の関心を引き、従業員の健康増進の意義を知ってもらい、健康づくり対策に積極的に取り組んでもらおうという目論見もあるのかもしれない。

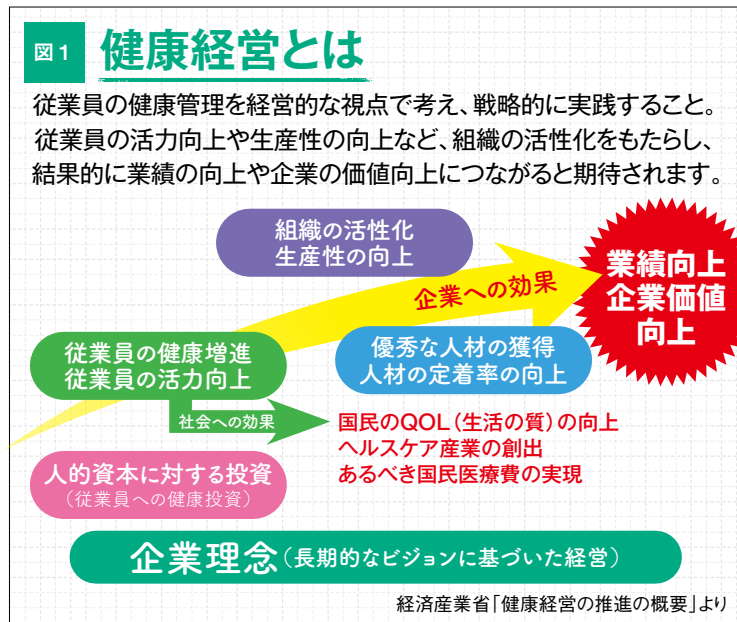
\*「職場環境に関する調査」については、東京都予防医学協会年報2015年版を参照

## 経営者主体で取り組む必要性

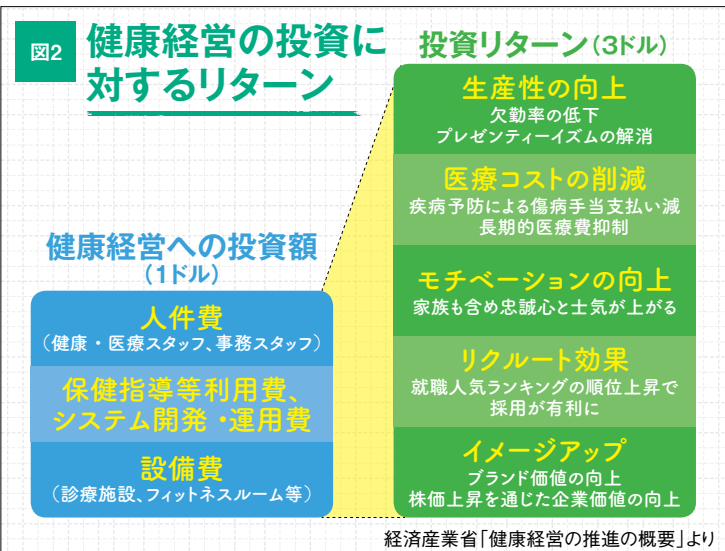
経営者が主体となり、組織全体で取り組むことが特に有効に機能するのは、職場環境を改善する「ポピュレーション戦略」です。

ハイリスク戦略が高リスク群を直接ターゲットにするのに対し、ポピュレーション戦略は対象者個人のリスクの大きさにかかわらず、集団を構成するすべての人にアプローチできるといふメリットがあります。

健康を損ねる原因には「個人的因子」と「環境的因子」があり、個人が持っているリスク因子を減らすのが「ハイリスク戦略」、身近な環境に潜んでいるリスク因子を減らすのが「ポピュレーション戦略」と考えればわかりやすいでしょうか。



従業員の健康増進を進める上で、経営者が組織全体で健康づくりに取り組む姿勢を表明(健康宣言)することが極めて重要であることを示しています。健康づくり対策は直接的に利益を生み出す活動ではないため、経営者にとっては優先順位が低くなりがちです。従業員の健康増進に関心が薄い経営者には、持ってもらえない



喫煙を例に考えてみましょう。従業員の喫煙率が高いことが問題になっている企業が、たばこの有害性を知らず、禁煙ポスターを掲示し、全従業員を対象に「健康セミナー」を開催しました。ところが、喫煙するかどうかは個人の自由だからと、勤務時間中にたばこ喫煙スペースに抜け出す人がいる状況は変わりませんでした。そのうち、東京オリンピックをきっかけに建物全体の受動喫煙対策が強化さ



れることになり、「建物内全面禁煙」と「タバコ自販機撤廃」が実施されると、喫煙者が屋外喫煙所に出かける回数が増え、減少していきました。さらに、経営者が「職場禁煙宣言」を表明したことで社内全体が喫煙しづらい雰囲気になると、禁煙希望者が相次ぎ、喫煙率が急激に低下

しました。ここで「」内に示した取り組みがポピュレーション戦略に当たります。

このように、職場環境は従業員の健康行動を決定づける要因となります。職場環境を見直すことで、従業員の行動変容を促したり、健康になりたいという従業員の努力を後押しできます。職場環境の改善は健康経営になくてはならない取り組みです。

働き方改革もそうですが、職場環境を明確に変えられるのは従業員ではなく経営者ですから、こちらも同様に経営者が主体となる必要があるのです。

## 健康経営企業の認定制度

健康経営は経済産業省を中心に推進されており、経営者が健康経営に取り組みモチベーションとなるような顕彰制度が整備されています。「健康経営銘柄」は、東京証券取引所の上場企業33業種から原則1業種1社ずつ選定されます。一方、「健康経営優良法人」は、健康経営に取り組む企業の見える化を目的として、上場企業に限らず、所定の基準を満たせば認定を受けられます。「中小規模法人部門」は従業員数1人から対

## 健康経営顕彰制度の申請区分

	健康経営銘柄	健康経営優良法人 大規模法人部門	健康経営優良法人 中小規模法人部門
製造業その他	東京証券 取引所 上場企業	301人以上	300人以下
卸売業		101人以上	100人以下
小売業		51人以上	50人以下
医療法人・サービス業		101人以上	100人以下

東京商工会議所「健康経営ハンドブック」より

象になりますので、企業規模にかかわらず申請できる仕組みになっています(図3)。

健康経営の基本要素は、①経営理念・方針②組織体制③制度・施策実行④評価・改善⑤法令遵守・リスクマネジメントの5つです。それぞれに関して、どのようなことに取り組むべきかは認定基準に示されています(図4)。

さらに詳しく知りたい方は、経済産業省のホームページに掲載されていますので参考にしてください(https://www.meti.go.jp/policy/mono\_info\_service/healthcare/kenko\_kei\_eihnm1)。

## 健康経営の進め方

2017年から開始され、3回目を迎えた「健康経営優良法人2019」では、大規模法人部門に816法人、中小規模法人部門に2501法人が認定されました。わが社も健康経営を始めてみようかと考える経営者が増えています。ただ、具体的に何から始めたらよいかかわからず、第一歩が踏み出せずにいる方も多いように思います。そのような方はまず、内外に「健康宣言」を行うことから始めましょう(図5)。

先述したとおり、経営者が組織全体で健康づくりに取り組む姿勢を表

## 健康経営の進め方



経済産業省「健康経営普及チラシ」より

明することは、従業員の健康増進を推進するために必要不可欠です。その後は社内の担当者・担当部署を決め、コミュニケーションを図りながら計画(P)、実行(D)、評価(C)、改善(A)と進めていきます。最初からあれもこれも取り組もうと欲張らずに、現在ある資源を有効活用し、コストをかけずにできることから一歩ずつ進めていくのがよいだろうと思います(図6)。

健康経営は経営者主体で進めるものですが、経営者だけで実現できるものでもありません。従業員と一緒に相談し、うまく協力し合える関係をつくるように心がけてください。

## 東京都予防医学協会からの お知らせ

本会は、受診者個人の健康づくりをサポートするとともに、各事業所の健康づくり対策を支援するサービスを展開しております。健康診断集計結果票の説明、職場環境の評価、健康づくり対策の相談など、さまざまに対応しております。詳しくは健康増進課(TEL 03-3269-2171)まで、お気軽にお問い合わせください。

## コストをかけずに できることから始めよう!

**社外リソースを活用しよう!**  
保険者(健康保険協会・健康保険組合)等と連携して推進しましょう!  
東京商工会議所「健康経営ハンドブック」より

## 健康経営優良法人2020(中小規模法人部門)認定基準

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件
1. 経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題の把握	①定期健診受診率(実質100%) ②受診勧奨の取り組み ③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	左記①~④のうち2項目以上
		対策の検討	④健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)の設定 (※「健康経営優良法人2021」の認定基準では必須項目とする)	左記⑤~⑧のうち少なくとも1項目
	健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲージメント	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職または従業員に対する教育機会の設定	
		ワークライフバランスの推進	⑥適切な働き方実現に向けた取り組み	
		職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み	
		病気の治療と仕事の両立支援	⑧病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み(⑮以外)	
	従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導	⑨保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	必須
		健康増進・生活習慣病予防対策	⑩食生活の改善に向けた取り組み ⑪運動機会の増進に向けた取り組み	
		感染症予防対策	⑫女性の健康保持・増進に向けた取り組み ⑬従業員の感染症予防に向けた取り組み	
		過重労働対策	⑭長時間労働者への対応に関する取り組み	
メンタルヘルス対策		⑮メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み		
受動喫煙対策		受動喫煙対策に関する取り組み		
4. 評価・改善		保険者へのデータ提供(保険者との連携)	(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	必須
5. 法令遵守・リスクマネジメント(自主申告)			定期健診の実施、健保等保険者による特定健康診断・特定保健指導の実施、50人以上の事業場におけるストレスチェックの実施、従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていないこと、など	必須 ※誓約書参照

経済産業省ホームページより



健康経営銘柄選定企業

阿久津昌久 全社担当産業医に聞く

# 味の素株式会社の取り組み

## 「セルフ・ケア」めざし、個別全員面談などを展開

従業員の健康づくり対策を積極的に推進し、2020年には4年連続で健康経営銘柄に選ばれるなど実績をあげている味の素株式会社。全社担当産業医として取り組みを進めてこられた阿久津昌久先生に話をうかがいました。



阿久津 昌久  
あくつ まさひさ

味の素株式会社 全社担当産業医

1985年日本大学医学部卒業。同大学附属病院第3外科に入局。1990年より日本運健康保険組合、1996年より富士ゼロックスを経て、2001年より現職。

### 独自の取り組みで社員の背中を後押し

味の素では早くから健康づくりに力を入れておられますね。

阿久津 私が着任したのは2001年で、ちょうど会社が健康管理施策を治療から予防へシフトしようとしていた時期でした。着任後すぐに業務を見直し、事業所内の診療所を廃止し、健診結果の封入などの事務作業は健診機関に

委託するようにし——東京都予防医学協会にご協力いただいています——、集団を対象とした「健康教室」も効果が悪いのでやめて、その年から、担当していた事業所で全員面談を導入しました。その後、全員面談は全社的な取り組みになり、今は約3600人の全従業員を対象に、1人30分かけて行っています(図)。

——全員面談というのは、手間も時間もかかりそうですが、  
阿久津 面談では食事や運動、タ

バコ、アルコール、睡眠、さらに現病歴や既往歴などの項目を聞いてデータ化します。また、管理職との面談では部下に関する話も聞き、本人の面談に生かすようにしています。

こうして蓄積された情報があれば、一人ひとりに応じた適切なアドバイスができるので、結局これが一番効果的なのです。定期健診では埋もれがちな心身の不調も、会うことでわかることは少なくありません。

——メンタルヘルス対策はどのように進めておられるのでしょうか。  
阿久津 当社独自の「メンタルヘルス回復プログラム」で職場復帰した社員を段階的に支援しています。再発率ゼロを目標とするこのプログラムの、全員面談とともに当社の取り組みの二本柱になっています。

そして、こうした取り組みの基礎になっているのが「セルフ・ケア」という方針です。  
——セルフ・ケアというのは具体

的にはどのようなことですか？

阿久津 正しい知識に基づき社員が自ら行動し、その結果を評価していくことです。ですから、例えば受診が必要な社員には、病院を選んで紹介するのではなく、病院の選び方を教えて自分で動けるように少し背中を押すくらいのスタンスで臨んでいます。

そうすることで自己管理能力や自身の健康感を養ってもらい、「味の素で働いていたら、自然に健康

になっていった」というような健康の文化をつくっていきたくて考えています。

全員面談は「年1回以上実施する」と規定されていますが、もはやそれが不要なくらいにすっかり慣例化しているので、実施率はほぼ100%です。これも当社の「文化」だと思っています。

### 健康経営を始めて変わったこと、変わらないこと

——「健康の文化をつくる」というのは健康経営にも通じますね。

阿久津 そうですね。当社が「健康経営」に名乗りを上げたのは2015年ですが、そこから何か新しいことを始めたのではなく、もともとやっていたことを会社として整理し、体系化しているだけなのです。

ただ、全事業所の食堂の献立に味の素流のヘルシーランチを加えましたが、こうした取り組みはわれわれ健康推進センターだけでは難しく、会社が動いてくれることで実現できるようになりました。これは健康経営の恩恵ですね。

——取り組みを進める上で大事に

だけですか。

阿久津 医療や健康管理の部門の取り組みは会社の人には見えづらいため、楽をしようと思えばできてしまいます。しかし、だからこそ襟を正して、しっかりとやらなければならぬと思っています。

私たちは、自分たちの仕事の実績をきちんと「見える化」して報告しています。これは自分たちを守るためでもあります。仕事を見直して効率化し、実績を上げてそれを会社に示していけば、望む方向に進んでいけるのではないかと考えています。

——健康経営を始めて、どんな変化がありましたか？

阿久津 社員のストレスが圧倒的に軽減しているという印象です。管理職との面談でも5年前とはストレスの緊迫度合いが明らかに違い、年々和らいでいると感じています。

これは「働き方改革」の一環として、「どこでもオフィス」という、場所や時間帯を問わない働き方や、所定労働時間の短縮などを推進した成果だと考えています。

——今後の取り組みについてお聞かせください。  
阿久津 やはり仕事は結果を出すことが大事です。当社の健康経営

### 図 「すべての不調発見の入り口となる」全員面談

- 最低でも年に1回実施
- 対象は全従業員 (正社員、嘱託社員、パートタイム従業員)
- 過去15年以上継続しており、実施率は100%
- 面談には30分間/人 をかける 事業所によっては6か月を要する
- 定期健康診断だけでは表れにくい潜在的な心身の不調を漏れなく拾う
- 法定化された「ストレスチェック」、健康保険組合主体の「特定保健指導」に必要な措置の機能も併せ兼ねる
- 海外出向者は、WEB面談で遠隔的にフォローを実施



阿久津先生は健康経営というものを本当によくご存じて、  
すぐ積極的に取り組んでいらっしゃるの、  
保健師やスタッフも一生懸命ついでいています。  
(健康経営担当の浅井さん)



阿久津昌久全社担当産業医(前列右から3人目)、人事部労政グループ兼人事部健康推進センター健康経営担当の浅井誠一郎さん(後列右から4人目)と人事部健康推進センターの皆さん



# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第8回 もし睡眠に異常を感じたら

〔執筆者〕



小曾根 基裕  
おそねもとひろ

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認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

### 新型コロナウイルス感染症の流行

により、不安な日々を過ごしている方も多いと思います。また春先は、日照時間や気候の変化に加え、職場や学校の環境、人間関係が刷新され、何かと睡眠に問題を生じやすい時期でもあります。

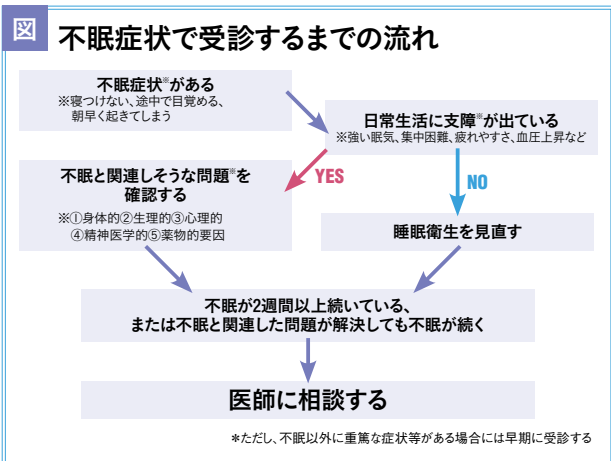
こうした状況でよくみられるのが不眠です。寝つけない、寝てもすぐに目が覚める、朝早く起きてしまうなど、これまで自然に取れていた睡眠に変化が生じます。さらに不眠症は日中の症状を伴います。不眠の症状がみられたら、まず日中にも症状が生じていないかチェックしてみましょう。昼間の眠気が過度に強い、注意・集中力が低下して頭が回らない、気分が落ち込むなど、精神機能に影響がないかを確認します。また身体的にも、疲れやすい、血圧が高くなった、糖尿病のデータが

悪化したなどの体調不良がないか確認してみます。もし日中の機能障害がみられたら要注意です。

次に不眠の原因について検討してみましょう。不眠が始まった時期に、学校や職場など環境の変化、人間関係などのトラブル、さらに身体的な病気の影響（痛み、かゆみ、呼吸苦など）、またその病気で飲み始めた薬など、以前とは異なるイベントがなかったかを検討します。不眠の原因には、①身体的②生理的③心理的④精神医学的⑤薬物的——原因があり、いずれかに該当していないか考えてみましょう。明らかに関連していそうな事由があり、それが解決することで症状が改善すれば問題はありませぬ。しかし、契機となる原因が見当たらない、原因の見当はつきが不眠が長期間（2週間以上）続いているなど、社会生活や日常生活に

支障が及んでいる場合は治療が必要ですので、医師に相談してください。

また、不眠以外の睡眠障害に過眠があります。夜はそれなりに眠っているのに日中の眠気が強く、いくら寝ても眠気がとれず、社会生活に影響します。過眠の原因としては、長時間残業などによる睡眠不足や、交代勤務など不規則な生活による睡眠覚醒リズム障害などがあげられます。まずは1〜2週間、毎日6時間以上の睡眠をしっかりと取るようにして、眠気が改善するかどうか試してみてください。睡眠中に呼吸が浅くなったり一時停止する睡眠時無呼吸症や、覚醒維持機能そのものに異常のあるナルコレプシーも過眠症の原因となります。これらの診断には特殊な睡眠検査が必要になります。その他には、寝ている間に異常な行動をしてしまう睡眠時随伴症、ベッド

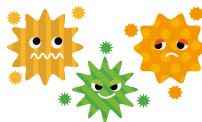


に入ると脚がムズムズして眠れないといった睡眠関連運動障害もあります。睡眠は日常生活の質を維持・向上してくれるよき相棒です。適切な睡眠を取って日々をより豊かなものにしてください。



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8回 | 新型コロナウイルス騒動でわかった3つのこと

### <その1>

2019年12月末、中国が世界保健機関 (WHO) に「原因不明の肺炎の人が増えている」と報告をしました。しかし、原因が「未知のウイルス」であったのはほんの数日で、すぐに新しいタイプのコロナウイルスと判明しました。

昔に比べて、病原体が何かを分析するスピードが上がっていること、皆で協力する体制がつけられていることがわかりました。

### <その2>

最初が流行が確認された中国の武漢市の様子をインターネットの動画で見た時、私たちは当初、「とても怖いウイルスなのかもしれない」と思いました。「重症の人がたくさんいる」と感じたからです。

新しい感染症が流行する時は“致死率”は高く出ます。計算の際に、分母は重症な肺炎の人、分子は死亡した人となるためです。病院に来るのは重症の人が多きこともわかっています。しかし時間が経つにつれ、「病院には来ないような軽い症状の人」がたくさんいることがわかりました。そうすると致死率は低くなります。

いつもと同じパターンであることがわかりました。

### <その3>

高齢者や持病がある人を除いて、ほとんどの人は重症にならないこ

とがわかった後も、テレビを見ていて不安な日が続きました。不安なのに不安な情報を探してしまい、気持ちもからだも元気を失い「このままだと感染したら重い症状になってしまうかも」とさらに不安になりました。

これではウイルスに負けてしまう！そこで、不安情報を探すのをやめて、できる予防をやってみようと思い始めて気づきました。ウイルスに勝つための対策はいろいろあったのに、十分やれていなかったことに。

### <まず私たちがすべきこと>

「咳やくしゃみをする時は、手や周囲が汚染されないように注意する」

「熱や咳の症状がある時は休む、人混みに出かけない」

そして思います。体調不良の人が周囲にいた時、安心して休めるための環境を作れていただろうか、食事や飲み物がなくて困っていただろうか。

また同じような感染症は流行します。その時には今よりもっと強い私たちがいますように。

**感染予防のために、できること。**

All we have to do to prevent infection is simple.

**新型コロナウイルス | COVID-19**

Supervision: Kenji Shibuya (King's College London), Yoshiko Hayashi (Dameda Medical Center), Naomichi Hori (National Center for Global Health and Medicine), Eiji Kusumi (Onvitas Clinic) Design / Illustration: Takahito Takuma (Dowlgraphics Inc.)

出典: <https://www.bowlgraphics.net/covid19> (インターネットや印刷での利用は無料。詳細は左記Webサイトで)



産業医  
訪問

## 第7回

公益財団法人東京都予防医学協会

産業医  
川井三恵氏

## さまざまな企業で健康管理を实践

私は1987年に東京慈恵会医科大学を卒業し、研修医終了後、15年ほど循環器内科医として同大病院で勤務しました。

その大病院で、高血圧や糖尿病を放置した結果、心筋梗塞などで運ばれて来る多くの患者さんを目の当たりにして予防医学の重要性を感じ、40歳から大手鉄道会社の健康管理センターに、

7年間産業医として大学から出向しました。

その他にも、タイヤ・ゴムメーカーや貿易商社、IT企業など、さまざまな企業の産業医を経験しましたが、産業医として働く際に困ったのは、健康管理にあまり熱心でない会社を担当した時でした。

私が産業医を始めた当時は、まだ過重労働面談が始まったばかりで、うつ症状で出社できない社員が「個人の責任」として片付けられることも多かった時代です。会社側には「病気の従業員が再び働けるように、就労支援を考えましょう」、本人には「治療を受けて、退職せずに復職を目標にしましょう」と働きかけました。

また、安全衛生委員会では、過重労働やパワハラについて理解が得られるように説明しました。今は解説書もたくさん出ていますし、講習会もあります。

当時は、「そういう話をする医者に初めて会った」と言われることもありました。

某広告会社では、締め切りに間に合わせるために「2、3日の徹夜は当たり前。疲れたらその辺で適当に寝る」といった状況でしたので、社員の作業環境を整えることの大切さを訴えて、仮眠室の設置につなげました。

「ブラック企業」という言葉すらなかった時代から産業保健に関わってきたですが、今は就労についての法律もずいぶん整備されてきています。

産業医として法律順守をモットーに、これからも会社と社員の橋渡し役にになりたいと思っています。

## 専門職と連携して健康経営を推進

大学からいただいたご縁で、2017年から東京都予防医学協会(本会)で勤務しています。

本会では総合健診部長を拝命し、健診全般の業務を担当しています。また、循環器専門医として心電図読影や保健会館クリニックで心臓精検(健康診断2次検査)を担当しています。

また、本会の産業医も兼務しています。本会には、事務職員の他に有機溶剤を扱う技師、放射線技師、看護師、レントゲン車や検体回収などの運転業務職員などいろいろな職種があります。その点、これまで多種多様な業種

の産業医を経験したことがとても役立っています。

本会では昨年、理事長の小野良樹が「健康経営宣言」を行いました<sup>\*</sup>。重点施策として、①メンタルヘルス対策の強化②生活習慣病対策の強化③喫煙者ゼロの3点を掲げています。

健康経営推進活動の企画立案・評価および常勤理事会への施策提言等を行う機関として健康経営推進準備室が設置され、職員が安全・安心に、心身ともに健やかに働けるよう、積極的に取り組んでいます。

また、保健師や管理栄養士、健康運動指導士からなる健康増進部が中心となって、ストレッチ教室やウォーキング大会、階段利用の促進など職員の健康増進に取り組んでいます。

こうした活動が認められ、「東京都スポーツ推進企業」、「スポーツエールカンパニー」に認定された他「Sport E-Linkプロジェクト」の企画団体として認められました。

健康支援の取り組みは、産業医と保健師や管理栄養士などが連携することが大切です。産業医として、スタッフと共通の理念で1人ひとりの職員を支援することができるよう、いつも心がけています。

<sup>\*</sup>本会の健康経営の取り組みについてはホームページをご覧ください。

[https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/gaiyo\\_07.html](https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gaiyo/gaiyo_07.html)





# アブセンティーズムと

# プレゼンティーズム

健康経営を進めるに当たって、従業員の健康関連コストは重要な要素の一つ。このうち、「アブセンティーズム(Absenteeism)」と「プレゼンティーズム(Presenteeism)」という2つの概念について、渡辺巖太郎氏に解説していただきました。



医学博士、学術修士、  
労働衛生コンサルタント  
株式会社健康教養デザイナーズ 代表  
**渡辺 巖太郎**  
わたなべ げんたろう  
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。

アブセンティーズム（傷病欠勤）とは、病気により欠勤や休職をして業務につけない状態のことで、具体的な疾病対策や欠勤による労働損失の評価など、以前から多くの研究が蓄積されています。しかし2000年頃から、就業はしていても病気や健康問題を抱えているために生産性が上がらない状態が注目されるようになってきました。正確な定義は決まっていますが、このような状態をプレゼンティーズム（疾病就業）と呼び、産業保健の新しい課題となっています。

多くの病気で確認されました。しかし研究が進むにつれて、病気に限らず健康に関連したさまざまな状態が業務能力に関係していることが実証され、最近では睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣、健康診断の数値、心理的な姿勢なども視野に入ってきました。

プレゼンティーズムと労働損失の関係を説明するために、生産性の低下を評価する測定方法（主に質問項目と思い出し期間の設定から成立するもの）が開発されています。疾患ごとにさまざまな測定方法が存在し、信頼性と妥当性を検証しながら使用されています。大規模研究によれば、企業における健康関連の総費用（医療費・薬剤費・アブセンティーズム・プレゼンティーズム）のうち、プレゼンティーズムによる損失コストの占める割合が、

多くの状況において最も高いことが示されています。プレゼンティーズム対策が急がれている理由はここにあります。

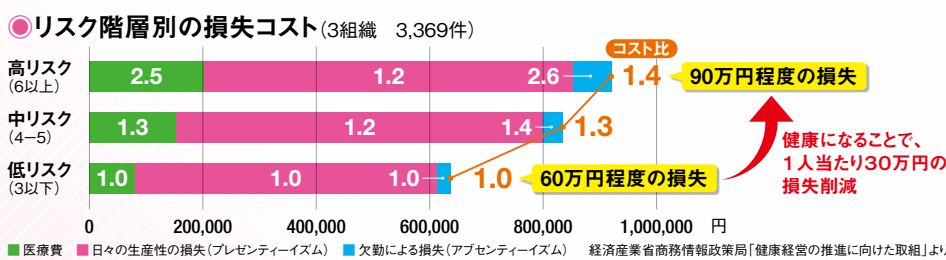
## 健康経営における重要なアウトカム指標

経済産業省は、個人の健康関連リスク（保健指導等の基準でリスク判定可能なもの）を「生物学的リスク」「生活習慣リスク」「心理的リスク」に分類し、リスク階層別に損失コストを示しました（図）。損失額はプレゼンティーズム、医療費、アブセンティーズムの順に高く、高リスク群は、低リスク群に対してコスト比1.4倍、30万円の損失額の増加が示されています。さらに、アブセンティーズムとプレゼンティーズムはワークエンゲ

ージメントや従業員満足度とも関連することから、両者を健康経営の重要なアウトカム指標と位置付けました。プレゼンティーズムの研究が進む中、産業保健専門職は健康経営と歩調を合わせながら、この課題に取り組んでいくことが求められています。

### 健康関連リスクと階層別損失コスト

- 健康関連リスク（保健指導等の基準でリスク判定）
  - 1: 生物学的リスク ①血圧 ②血中脂質 ③肥満 ④血糖値 ⑤既往歴
  - 2: 生活習慣リスク ①喫煙習慣 ②飲酒習慣 ③運動習慣 ④睡眠・休養
  - 3: 心理的リスク ①主観的健康感 ②生活満足度 ③仕事満足度 ④ストレス



◇参考図書◇ 『プレゼンティーズム——その意義と研究のすすめ』(武藤孝司著、星和書店)



健(検)診から健康経営まで、健康づくりに本会が協力したお客様を紹介するシリーズです

# チームよぼうが応援します!

## 第5回 旭化成株式会社様

グローバルな事業を展開している総合化学メーカーの旭化成株式会社様。定期健康診断やがん検診、人間ドック、麻しん・風しんの抗体検査などで本会をご利用いただいています。



旭化成株式会社環境安全部東京健康管理室事務長の尾越善朗さん(後列右から2番目)、保健師の千田有美子さん(前列右から2番目)とスタッフの皆さん

### 「健康」は経営の最重要課題の一つ。グループ全体で取り組む

1922年に創業した旭化成グループは、「世界の人びとの『いのち』と『くらし』に貢献する」の理念の下、「マテリアル」「住宅」「ヘルスケア」の3領域を中心に事業を展開。グループ全体の従業員数は約4万人。このうち東

日本エリアを管轄している東京健康管理室では保健師4人、産業医3人の体制で約3600人の社員をみている。「旭化成がニューイヤークラウド」のニューイヤー駅伝で4連覇!」のニュースに沸いた1月、統括産業医の小山一郎先生、東京健康管理室事務長の尾越善朗さんと保健師の千田有美子さんに話をうかがった。

#### 定期健診後のフォローアップ 保健相談等を実施

健康診断や、その後の事後指導についてはいかがでしょうか。

小山「健診の第一の目的は、本人の健康状態を評価し、健康を維持しながら継続的に業務を行えるよう、会社と従業員それぞれが実施すべき具体的な対応につなげることです。従ってその結果を本人だけでなく職場の管理職も活用できるようにすることが重要です。グループでは全従業員に対して、グ

御社は健康管理活動をどのような体制で進めておられるのでしょうか。小山「旭化成グループでは、レスポンスグループ・ケア(RC)※という活動の中で健康管理活動を行っています。当社のRCの方針は「環境保全、品質保証、保安防災、労働安全衛生および

密検査の受診率、保健指導の受講率の高さにつながっていると思います。健康づくりをさらに充実させるために

何か特徴的な取り組みなどはございますか。

尾越「当社ならではの取り組みとして救命救急のエキスパート研修を行っています。裾野を広げることも大事ですが、それと同時に研修を積んで指導的な立場で対処できる人も育成しています。RCの責任者から推薦された人たちに2011年から毎年、維持講習を受けてもらっていて、今年は約120人が受講しました。

千田「実際に社内でも倒れた方にAEDを装着し、救命できた事例もあります。

今後はどのような取り組みをお考えでしょうか。本会への注文などもございましたら。

尾越「協会の担当者がきめ細かく聞いてくださっていて事務の負担はかなり減ってきている印象です。今後もサポートしていただけると助かります。

千田「従来の取り組みの継続は大前提ですが、社員の意識をさらに高めていけるような取り組みができればと思っています。遠隔地の社員も参加できるようなスマホのアプリを使った運動のイベントなども検討中です。小山「行動変容を起こすためには健診

### 定期健康診断・がん検診 本会施設内での健診編

#### 実施した内容

定期健康診断、がん検診、麻しん・風しん抗体検査(希望者のみ)

#### ☆事前準備(9~12月)

- ・打ち合わせ(日程調整、健診項目の見直し等)
- ・資材の準備

#### ☆定期健診等を実施(1~3月)

本会の施設で定期健康診断・がん検診を実施 2020年は希望者に麻しん・風しん抗体検査を実施

#### ☆アフターフォロー

- ・健診結果を納品
- ・健診データを一元管理用の形式に加工して送付



番外編1 社員向けのがんセミナー「大腸がんと健診事後フォローの重要性」の様子

番外編2 BSL(一次救命処置)エキスパート講習会



後の1回の面接だけでは難しく、継続的なフォローが必要であることはわかっています。ただ、そのためには保健指導の仕組みや考え方、スタイルを変えていかなければなりません。

また、健康経営に関しても動き始めています。今までは環境安全部が中心となっていてRCを進めてきましたが、今は人事部門をはじめさまざまな関係者と今以上に連携し、従業員の健康保

持増進とともに会社の生産性向上にも貢献する活動に発展させ、今年から本格的に展開していく予定です。

健康経営ではデータの管理と活用が非常に重要になってきます。当社は複数の医療機関で行った健診データを一元管理していますが、協会にはそのシステムに合わせてデータを納品していただいているので、助かっています。引き続きよろしくお願ひします。



遠隔地の従業員と面談する統括産業医の小山一郎先生。旭化成では地域による格差をなくすため標準化を進めており、遠隔地の従業員とはウェブ会議システムを活用し面談を行う



# 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



田波遥香  
本会保健師

## 第5回 音楽でリフレッシュ

### ★★大人のピアノ★★

今回は、私が行っているリフレッシュ方法を紹介したいと思います。

私は趣味でピアノを習っています。子どもの頃に習っていたこともあり、大人になってまたピアノを弾きたいと思ったのが、再び習い始めたきっかけでした。そうはいつでも楽器演奏は練習がとても大事なので、当初は「社会人になってピアノを習うのは、レッスンのスケジュールも合わないだろうし、練習できる時間や環境もないし、難しいよね…」と半ば諦めていました。でも実際に調べてみると、私の家の近所には音楽教室が多いことがわかり、さらに仕事帰りの時間でも受けられるレッスンがあったり、練習室も24時間利用可能など、社会人でもピアノを続けられる環境に出会うことが

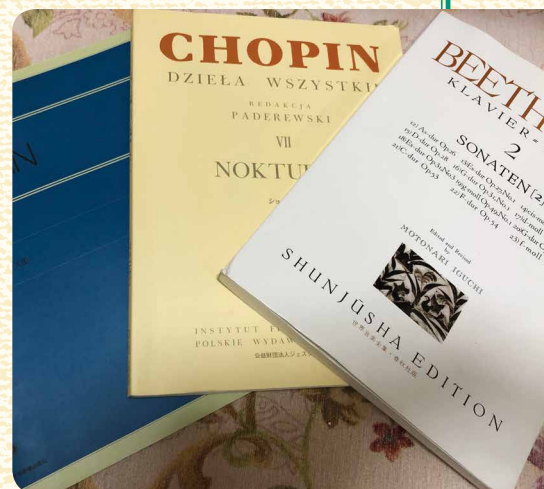
できました。

一般的にはピアノやその他の楽器は学童期で習い終えるイメージがあるかと思います。でも、大人になってからのピアノには、子どもには表現が難しい曲やいろいろなジャンルを楽しむことができるなど、大人だからこそその楽しみ方があると感じています。

### ★★音楽の効用★★

日本老年医学会で発表されたある研究<sup>\*</sup>によると、音楽を演奏したり、聴いたり、歌う動作により、唾液中CgA（クロモグラニンA）と呼ばれるストレス評価の指標に使用される物質が低下することから、ストレスや不安等の症状を和らげる効果があるとされています。

近年では認知症や精神面への介入が必要な治療において音楽療法を取り入れるところが増えており、医療分野においても音楽の効果は



広く認められつつあります。

私自身も日々ピアノの練習を行うことが気分転換につながり、そのお陰で充実した毎日を過ごすことができていると感じています。仕事と趣味を両立させるには時間管理が重要になるため、メリハリをつけて生活を送る習慣も身につきました。このように楽しみながら音楽を続けることは、心身の健康を保つ上で役立っています。これからもリフレッシュの時間を大切にしながら過ごしていきたいと考えています。

皆さんもぜひ、普段の生活の中で楽しんで、心身ともにリラックスできる時間づくりを心がけてみてくださいね！



\* 鈴木みずえ、金森雅夫、長澤晋吾、猿原孝行：痴呆高齢者の音楽療法における行動障害、ストレス、免疫機能に関する評価手法の検討。日本老年医学会雑誌42巻1号：74～82、2005年



# 「低栄養」に気をつけて

監修・本会健康増進部指導医 小堀悦孝

## 第1回 思春期女子の場合



石元 三千代  
本会管理栄養士

今年度は、低栄養によって起こり得る弊害を、年代別に全4回にわたってお伝えします。第1回は思春期女子の低栄養についてです。

### ダイエットの低年齢化

不必要なダイエットにより、過度にやせた「不健康なやせ」が若い女性に多くみられ、問題になっています。要因の一つは適切な体重の認識不足。テレビやファッション誌などで「スリムな方が美しい」とされる風潮が背景にあるようです。

### ▼推定エネルギー必要量(kcal/日)

身体活動レベル	女性	
	Ⅱ(ふつう)	Ⅲ(高い)
10～11歳	2100	2350
12～14歳	2400	2700
15～17歳	2300	2550
18～29歳	2000	2300

〔日本人の食事摂取基準(2020年版)〕策定検討会報告書より

近年、やせ願望は低年齢化が進み、思春期女子にも不健康なやせが増加している

と報告されています。それには、思春期に生じる美意識の影響だけでなく、やせが増加している20～40代には思春期世代の母親が含まれており、見た目を意識してダイエットする母親の姿も影響していると指摘されています。

また思春期はスポーツに専念する時期でもあり、体形や体重が評価に影響する種目(新体操、バレエ、陸上競技など)で指導者から過度な減量をすすめられることも少なくないようです。

### 「不健康なやせ」による問題

極端に偏った食生活や栄養不足が続くと、貧血や骨密度の低下を招いて身長伸びが止まったり、卵巣機能が低下して月経不順や無月経、将来的には不妊につながったりと、成人してから健康にも大きく影響します。さらに、過度なやせ願望は、摂食障害の一つである思春期やせ症(神経性食欲不振症)

を招く恐れもあるのです。

### 思春期の食事に大切なこと

小学校高学年から中学生、高校生にかけての成長期は、エネルギーやたんぱく質などの栄養素が一生のうちでも多く必要になる時期です。主食、主菜、副菜の揃った食事を、1日3食、規則正しく摂りましょう。

特にエネルギー源となる主食(炭水化物)は、成長や身体活動を支える上でとても重要です。例えば、貧血の予防にはたんぱく質と鉄分の摂取が必要ですが、エネルギー不足で貧血になることもあるので、主食も毎食しっかり摂りましょう。

また思春期は、一生分の丈夫な骨を作る時期でもあります。骨量は20歳頃にピークを迎えますので、この時期はその土台となるカルシウム源(牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、緑色野菜な

### ◎バランスのよい食事例



ど)を積極的に摂りたいですね。朝食の欠食、子ども一人で食べる「個食」なども低栄養につながります。また、思春期は心のバランスも崩しやすい時期です。栄養バランスや食生活リズムを整えることも大事ですが、親子で食卓を囲むという何気ない習慣こそ、心身の健康づくりに大切なことだといえるでしょう。



からだ整えていますか？

## 「立つ」を支える

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山村昌代  
本会健康運動指導士

健康  
運動指導士  
コラム

**以**前※、「座り過ぎのリスク」というテーマで、健康のために立つことを推奨しましたが、実は立つことにもリスクがあります。今回は「立つ」ことにスポットを当て、リスク軽減の対策をご紹介します。

人が「立っている」場面、立ち仕事の職場・職業というと、皆さんは何を思い浮かべますか？ 通勤中の電車内、医療・介護現場や製造現場、はたまた警備員や美容師などでしょうか。

立って作業を行うことのメリットとしては、座っている時より作業範囲が

広がる点や次の動作への移行がスムーズな点があげられます。オフィス現場では、立っている時の方が集中力が高まるといったことから、打ち合わせや会議などをあえて立った状態で行う会社も増えてきています。では、立つことのデメリットはというと、座り姿勢に比べて重心の位置が高くなる分、バランスを保つ必要があることです。立ち姿勢を保つためにエネルギーを使い、下肢の筋負担も伴うため、全身の疲労感が高くなる傾向があるといえます。

そこで、立ち姿勢の負担を減らすための対策を3つあげます。1つ目は、立ち作業用の椅子やマット、足載せ台などの活用です。例えば立ち作業用の椅子は、腰かけて使う椅子とは異なり、寄りかかるような「立ち座りの姿勢」がとれるため、下肢の負担を軽減できます。2つ目は、安定した立ち姿勢を保つよう心がけること。両足を軽く開き、片側の足をやや斜め前にする姿勢——体育の授業で習ったいわゆる「休めの姿勢」はバランスもとりにやすく、疲労の蓄積を抑えることにつながります。3つ目は、動作・作業に適した筋肉をつけ、それを維持するための適度なトレーニングを行うことです。今回は簡単なエクササイズとして以下の2つをご紹介します。

最後に：エクササイズに加え、からだをしっかりと休めることもお忘れなく。

※2018年創刊号(No.1)

## 足首ストレッチ

- 1 片足を1歩前に出す
- 2 前に出した足のつま先を上げて下ろす（左右各10回）  
\*つま先をしっかり上げることを意識する



## ワンレッグバランス

- 1 軽く膝を曲げたまま片足立ちになる
- 2 前後左右に体重移動を行いながらバランスを保つ（4方向各10回）終わったら反対の足も







# おすすめの一冊

## 岩波明 『天才と発達障害』

### 歴

史に名を残した、私たちがよく耳にする有名な小説家、音楽家、学者、画家たちは、精神医学者の目から見ると、特殊な才能の持ち主であり、その特性であるこだわりの強さは、実は「発達障害」によるものであるという見解である。例えば、夏目漱石、芥川龍之介、中原中也、野口英世、南方熊楠、山下清、ダーウィン、モーツァルト、テネシー・ウィリアムズ、ヴィヴァン・リー等々である。

著者の岩波明教授は東京大学医学部卒業後、都立松沢病院での臨床経験を経て、2012年より昭和大学医学部精神医学講座の主任教授を務めている。ベストセラーになった『発達障害』（文春新書）をはじめ多数の著書がある。本書は以下の6章より構成される。第1章「独創と多動のADHD」、第2章「空気が読めないASDの天才たち」、第3章「創造の謎とトリックスター」、第4章「うつつに愛された才能」、第5章「統合失調症の創造と破壊」、

文春新書  
1212

## 天才と発達障害

岩波 明



文藝春秋

天才と発達障害  
岩波 明  
文春新書

第6章「誰が才能を殺すのか?」である。千円札の肖像画でも有名な野口英世は、黄熱病の研究や幼少期に囲炉裏に落ちて大やけどを負ったことでも知られている。彼の過剰なまでの集中力、衝動的な浪費癖と生活力の無さは、ADHD（注意欠如多動性障害）の特性を示しているという。

ASD（自閉症スペクトラム障害）

の特徴は、対人関係、コミュニケーションの障害ゆえに孤立しやすく、他人の表情やニュアンスを汲み取れない、いわゆる「空気が読めない」人。例えば放浪の画家・山下清であり、ASDの特異なタイプであるサヴァン症候群としては、ダスティン・ Hoffman 演じる映画『レインマン』の主人公などがあげられる。

『誰がために鐘は鳴る』や『老人と海』で有名な小説家アーネスト・ヘミングウェイは、晩年に精神状態の変調（生氣的抑うつ症状）を来し、自殺している。その理由は、作品が書けなくなり収入の道が断たれ税金が払えなくなる不安と恐怖によるもので、FBIに四六時中尾行されているという妄想に誘発されたものであるという。彼の父、妹や弟たちも自殺している。

本書によると、真の天才は決して別世界の住人ではなく、優等生というよりは不穏分子であり、一般的な社会生活に馴染めずに孤立しやすい。彼らの才能は周囲になかなか理解されないため、むしろ扱いにくい異物として目を背けられる存在となり得るという。わが国における学校での「いじめ」の問題や「不登校」の子どもたちの問題も発達障害と大いに関係があるそうである。画一性や同調性を求める管理的な日本の学校教育制度に対して著者は警鐘を鳴らしている。

## 清水 英佑

しみず ひですけ

東京慈恵会医科大学 名誉教授

1967年東京慈恵会医科大学卒業。産業医学振興財団理事長。中央労働災害防止協会労働衛生調査分析センター技術顧問。



# 東京都予防医学協会健康

## 東京2020応援プログラム (スポーツ・健康)

「人生100年時代」、本会は都民の皆さまの健康寿命の延伸や健康増進を目指し、スポーツ（運動）による健康づくりを推進しています。

その活動の一環として、2月9日（日）、オリンピック・パラリンピックに向けた「東京都予防医学協会 健康フェスティバル — 東京2020応援プログラム(スポーツ・健康)」を開催しました。当日は晴天に恵まれ、幼児から90代まで幅広い世代の方が参加してくださいました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

### 当日の内容

健康フェスティバルでは、骨密度や肺活量の測定、ロコモティブシンドローム予備群のチェック、保健相談などを実施した他、1964年東京オリンピック女子バレーボール金メダリストの内田（旧姓・藤本）佑子さんをお招きして、「人生100年時代 バレーボールに打ち込んだ人生」のテーマでご講演いただきました。

### 講演

「人生100年時代 バレーボールに打ち込んだ人生」

講師 内田(旧姓・藤本)佑子さん



1964年東京オリンピック女子バレーボールの金メダル



大松監督と練習したエピソードなどに、会場は興味津々で聴き入っていました



# フェスティバル

## 開催しました

### 応援プログラムとは？

東京2020応援プログラムは、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を一過性のイベントとするのではなく、できるだけ多くの方が参画し、あらゆる分野で東京2020大会がきっかけとなって社会が変わったと言われるような大会になるよう、東京2020大会に向けたオリンピック・パラリンピックの機運醸成と、その先のレガシー創出に向けて開催されています。公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の下、健康・スポーツ、街づくり、教育、文化など8つのテーマに沿って、各地でイベントが企画、実施されています。



### ロコモティブシンドローム予備群チェック



参加された方のコメント  
思ったよりロコモ度が進んでいたようです…(笑)



### 運動相談



保健師、管理栄養士、健康運動指導士が、それぞれの結果の見方を説明するとともに、生活習慣改善のためのアドバイスを行いました

### 保健相談 栄養相談



### その他 人間ドックの受診 無料クーポンの当たる抽選券

当日の測定や検査を受けてスタンプをためると、抽選で人間ドック受診無料クーポン券が当たります。皆さん、頑張ってスタンプ帳を埋めていました

### 健康フェスティバルを終えて

東京都予防医学協会は「令和元年度東京都スポーツ推進企業」「スポーツエールカンパニー」の認定を受けており、それぞれが自分に合った運動を続けやすい環境づくり、運動を始めるきっかけづくりとなるよう、全従業員に向けて毎年さまざまなキャンペーンを実施しています。今回の応援プログラムへの取り組みは、本会の従業員にとっても運動に対する意識を高める機会になったと思います。

また、本イベントの開催に当たっては、1年以上前から準備を開始し、準備から当日の実施まで、多くのスタッフが地域のたくさんの方に会えることを楽しみに進めてまいりました。東京2020大会を盛り上げられることの喜びをかみしめながら、さまざまな部署のスタッフが連携し、イベント当日を迎えることができました。この経験は、スタッフ間のより一層の結束につながったと思います。貴重なイベントが開催できたこと、参加の皆さまのご協力に感謝申し上げます。



# 本会の活動から

## 第54回全国予防医学技術研究会で 本会の取り組みを発表

第54回全国予防医学技術研究会（主催 岩手県予防医学協会、予防医学事業中央会）が2月26～28日、岩手県盛岡市で開催された。

研究会では「新たな予防医学技術の向上をめざして」というテーマの下に、ミニシンポジウム「リスク管理からの業務改善を目指して」、フォーラム「ディスカッション」巡回検診受診者の現場における満足度向上を目指して」が行われた他、検査技術、新規事業、保健指導、生理機能検査、精検受診率の向上、健診業務改善、先天性代謝異常検査、細胞診、乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、健康支援など多岐にわたる予防医学事業の領域から91演題の発表が行われた。



## 第27回日本CT検診学会 学術集会に参加

第27回日本CT検診学会学術集会（大会長 土田敬明・国立がん研究センター中央病院呼吸器内視鏡科医長）が2月7～8日、東京都千代田区で開催された。

今集会は、「高精度、低侵襲、高ベネフィットを目指して」をテーマに、「東京から肺がんをなくす会」の指導医でもある土田医長が大会長を務められた。

主な演題は、肺がん検診、被ばく低減、コンピュータ支援、AIなどに関するもので、特に興味深かったのは、普段、肺がん検診で撮影する胸部単純X線写真（2方向撮影）とほぼ同等の被ばく線量で、肺がんCT検診が行えるという報告であった。

もともと肺がんCT検診は、CT-AEC（自動露出機構）や逐次近似応用再構成、ディテクター（検



本会は5演題で発表を行った。このうち、「施設内心電図検査のペーパーレス化」では、検査、読影、結果出力までをペーパーレスで行うことで、検査から結果判定までの期間が短縮できたことや、導入過程での問題点などを検診検査部の職員が報告した。

また、「新生児マススクリーニングにおける自動システム導入の効果」では、検体処理の自動化システムを導入したことにより、検体受付から結果報告までの処理の効率化が図れたこと、検体番号と検査結果の紐付けがより確実になったことなどを、母子保健検査部の職員が紹介した。

その他、「特定保健指導6カ月プログラムとの比較」 「本会の女性検診センターで実施された子宮がん検診の成績と追跡報告」 「学校貧血検査における新判定基準導入後の成績」と題して、それぞれ担当部署の職員が発表した。

今回は、新型コロナウイルス感染症の影響で懇親会が中止となったが、ロビーでは活発な意見交換が行われていた。

盛岡市内は最高気温が4℃前後と東京と比べて非常に寒かったが、北上川越しに見える岩手山は雪をまとった美しい姿を見せてくれた。

検診検査部 程田琴美

## 第289回ヘルスケア研修会を開催

健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第289回ヘルスケア研修会が1月29日、東京都

出器）の改良などにより、低線量で撮影を行っているが、さらに特殊なフィルターを使用することで、画像に関係しないX線の低エネルギーをカットして被ばく線量を低減するというものだ。

今後は、被ばく線量の低減や精度管理、ベネフィットなどを考慮した肺がんCT検診の検証がさらに進むと思われるが、有効性や不利益に関する研究報告や議論にも注視しつつ評価していく必要があると感じた。

放射線部三科長 草薙正典

## コンパクトで環境に優しい 最新型のレントゲン車を導入

従来のレントゲン車は、外部の電源（コンセントなど）の使用が困難な場合、車に搭載してある発動発電機（発電機）を稼働させることで撮影装置を動かしている。しかし、発電機を稼働させると、排ガスや臭い、騒音などが生じるため、その対策が課題とされていた。

本会では昨年末、こうした課題の解決策として開発された「蓄電池発電システム」を搭載した胸部レントゲン車を導入した。このシステムでは発電機に換えて、ハイブリット車でも使用されているニッケル水素蓄電池を使用して発電しており、排ガスや臭い、騒音などがない、安心・安全で環境に優しい検診車となっている。

また、従来のレントゲン車では、エアコンを使用する場合、撮影装置の電源とは別の回線から電源を取る必要がある、それができない会場では夏でもエアコンなしで撮影せざるを得なかった。受診者も検査技師も汗だくだったが、新しいレントゲン車は、



千代田区で開催された。

今回のテーマは「職域で役立つ統計の見方、考え方」。講師は健康管理コンサルタントセンター幹事の正木基文・長崎県立大学名誉教授。司会は鷲崎誠健康管理コンサルタントセンター会長が務めた。

インフルエンザワクチンの予防接種など、私たちの周りで実施されているさまざまな公衆衛生施策や健康施策には、その根拠となる統計情報があるが、こうした統計情報は情報の収集方法や分析方法によって結論が異なることがあり、産業保健に携わる専門職には、統計情報を正しく読み解き、正しく伝える力が求められる。

そこで今回は、予防医学分野での疫学や統計学に詳しい正木名誉教授に、統計情報を扱う上での注意点や効果的な活用法などについて、やさしく解説していただいた。



前日の夜にフル充電しておけば、撮影装置とエアコンが同時に使用可能なので、より快適に検査を受けていただくことができる。

さらに、検診車の車台がトラックからマイクロバスに代わったことで、車長や車高がよりコンパクトになり、狭い駐車スペースでも入れられるようになった。今後は、健診会場の状況に合わせて新レントゲン車を配車する予定である。

放射線部長 富樫聖子

## 令和元年度東京都先天性代謝異常等 検査連絡協議会が開催

令和元年度の東京都先天性代謝異常等検査連絡協議会（協議会）が1月24日に都内で開催され、関係者ら約30人が参加した。

先天性代謝異常検査（新生児マススクリーニン



**第291回ヘルスケア研修会**  
**しなやかな心でストレスを管理する**  
**「マインドフルネス」**

日時 5月27日(水) 14~16時  
 会場 千代田区・「星陵会館」2階ホール  
 講師 川野泰周氏  
 RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長

●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3回 ガッテン北折塾 対象者の心をくすぐる保健指導**  
**ガッテンさせちゃう!**  
**保健指導のテクニック——演出家はこうする**

日時 6月13日(土) 10~16時  
 会場 中央区・「CIVI研修センター日本橋」  
 講師 北折 一氏 元「NHKためしてガッテン」専任ディレクター

●受講料 15,000円+税  
 ●対象 保健師、管理栄養士、栄養士、養護教諭、助産師等

問い合わせ 日本家族計画協会(JFPA)  
 ☎03-3269-4785

**第59回東京思春期保健研究会**  
**違っていても大丈夫**  
**身長100センチママの戦い**

日時 6月27日(土) 16~17時  
 会場 新宿区・「東京医科大学病院」本館9階会議室A・B  
 講師 伊是名夏子氏 コラムニスト

●参加費 一般:1,000円 学生:500円  
 ●申込不要

問い合わせ 東京思春期保健研究会事務局  
 ☎03-5275-1191

**第292回ヘルスケア研修会**  
**美味しく楽しく食べて健康に**  
**科学的根拠に基づく食事法・ロカボについて**

日時 7月8日(水) 14~16時  
 会場 千代田区・「星陵会館」2階ホール  
 講師 山田 悟氏 北里大学北里研究所病院 糖尿病センター長

●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

●研修会、セミナー等は、状況により変更等の可能性があります。最新情報はHP等でご確認ください。

## 本会の理事会が開催

令和元年度第3回理事会が3月26日に開催された。挨拶に立った理事長の小野良樹は、本会の事業の展望について、次のように述べた。

「新型コロナウイルス感染症が拡大する中で理事会を開催させていただくことをご容赦いただきたい。来年度は、先天性代謝異常症の一つであるライソゾーム病のスクリーニング検査の試験研究が始まる。また、本会が開発に携わった脊柱側弯症の新検査機器「3Dバックスキャナー」による検診もスタート

グ」は、先天性の代謝異常等を早期に発見して治療し、子どもたちの健やかな成長につなげることを目的とした国の事業である。

本事業を円滑に実施するためには、採血から検査結果の通知に至るスクリーニング全体の精度管理とその維持向上を図ることが重要であり、実施主体の東京都と採血業務を担う病院、検査業務を担う本会、東京都医師会から関連団体、そして治療に当たる専門医らが連絡を密にして、さまざまな問題や課題を検討する場を持つことが不可欠である。そこで2019年度から協議会が設置される運びとなった。協議会では、2017~2018年度の検査実績、新しく導入された検査機器、追跡調査などについて報告があり、より充実したスクリーニングのあり方をめぐって活発な討論が交わされた。

閉会に当たり東京都福祉保健局の渡邊登美子氏は「いただいたご意見を検討し、よりよい検査体制が取れるよう取り組んでいきたい」と語り、第1回目の協議会を結んだ。

## 星野京子医師が本会の保健会館クリニック副所長に就任しました



星野京子(ほしの きょうこ)医師は、1981年に獨協医科大学医学部を卒業。その後、日本大学医学部や東北大学医学部の内科学教室で研鑽を積み、日本通運健康保険組合東京病院、松下電器(現・パナソニック株式会社)健康保険組合東京健康管理センター、川口市立医療センター総合健診センター一部を経て、2020年1月に本会の保健会館クリニック副所長に就任しました。

日本内科学会内科認定医、日本超音波医学会認定専門医、日本消化器病学会認定専門医、日本医師会認定産業医、日本超音波医学会認定指導医、人間ドック健診指導医などの資格を取得しており、同クリニックでは消化器内科外来を担当しています。

休日には、美術館巡りやベランダガーデニングを楽しんでいるそうです。なんと将来的には畑仕事をするための田舎暮らし構想もあるとか。

する。従来にも増して活性化を図り、事業を進めていきたい」

その後、小野理事長を議長として、「令和2年度の事業計画・収支予算」「組織改編」などの議案が審議され、いずれも満場一致で承認された。

## 新生児マススクリーニング用

### アミノ酸・アシルカルニチン測定用 内部標準原液セット

# NeoSMAAT<sup>®</sup>

ネオスマート

# SEKISUI



### 特長

- ◆ 溶液タイプの試薬で簡単調製!
- ◆ 内部標準溶液にC14:1を含有!
- ◆ 付属のカートリッジカラムで、汚れ等機器への負荷を軽減!

### 製品内容

製品コード	製品名(構成試薬名)	包装	有効期間	貯法
509254	アミノ酸・アシルカルニチン測定用内部標準原液セット NeoSMAAT <sup>®</sup>			
	(アミノ酸内部標準原液)	1mL(192検体分)×5本	12か月間	2~8℃
	(アシルカルニチン内部標準原液)	1mL(192検体分)×5本		
	(アミノ酸チェック原液)	0.5mL×1本		
	(アシルカルニチンチェック原液)	0.5mL×1本		
(カートリッジカラム)	500検体測定用×2個			

※本品は体外診断用医薬品ではありません。  
 ※ご使用に際しては取扱説明書を良くお読みください。

製造元

**積水メディカル株式会社**  
 〒103-0027 東京都中央区日本橋二丁目1番3号

【お問合せ先】コールセンター：0120-249-977  
<http://www.sekisuimedical.jp/>

## 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。

	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	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	鈴木真理 跡見学園女子大学 心理学部特任教授
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2木曜日 午後

### 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



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





## 人間ドックのお弁当「彩食健美膳」

2020年度のテーマは

## 金(筋)メダルを目指そう!

本会の人間ドックのお弁当「彩食健美膳」は、アンケートで寄せられた受診者様のご意見を参考に、管理栄養士がテーマ、メニューを考案し、毎年内容を変えています。

今年度は筋肉量アップに着目し、タンドリーチキン、サーモンのごま醤油焼き、きびなごの南蛮漬けなど、たんぱく質をしっかり(約33g)摂れる献立にしました(写真)。野菜も1日の摂取目標量の2/3程度とたっぷり。1食当たりの栄養価はエネルギー695kcal、食塩相当量3.3gです。

昼食時の講話では、管理栄養士がお弁当の内容や筋肉を減らさないための食事について情報提供しています。

### ●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](mailto: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

2020 SPRING 春号 No.08

2020年4月15日発行 通巻第536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。





# Canon

## すべては患者さんのために。

世界が直面する医療を取り巻く環境の変化。

キヤノンメディカルは、すべての命と向き合うため  
革新的な技術とソリューションをご提供し続けます。

患者アウトカムの最大化とコスト最適化を目指し  
医療におけるバリュー向上をお客様とともに実現します。

With Canon Medical, true innovation is Made possible.

## Made possible.

*Made For life*

