

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>

2024 WINTER
新年号
No.23

The News of
Health Service

よぼう医学

No.23

2024
WINTER
新年号

2024年1月15日発行

通巻第551号

発行人 久布白兼行
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

「特集」
性教育／HPVワクチン
の新しいルール
学校で！家庭で！

山龍全

雷門

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

人間ドック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. 特定保健指導の
初回面接が可能



3. 大腸内視鏡検査など
アフターフォローも充実



4. ワンフロアでスムーズな
検診を実現



5. 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
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

2024 WINTER

No.23

● 発行人 / 久布白兼行
● 編集 / 広報室

CONTENTS

04 年頭に寄せて

尾崎治夫 公益社団法人東京都医師会 会長 / 成田友代 東京都保健医療局 技監

特集

学校で! 家庭で!

06 性教育 / HPVワクチンの新ルール

高橋幸子 埼玉医科大学 医療人育成支援センター・地域医学推進センター / 産婦人科 / 医学教育センター 助教

10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために

よく眠れるなら、大丈夫?

眠気と認知症との関係

小曾根基裕 久留米大学医学部 神経精神医学講座 主任教授

12 ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?

フッ化物配合歯磨剤について
総集編

西 真紀子 歯科医師

14 保健会館クリニックの医師がお答えします!

肺診断科外来——COPDを中心に

丸茂一義 保健会館クリニック 所長

17 [管理栄養士コラム]

この数字はなんでしょう?

1.0~1.2g/kg/日 → たんぱく質の
1日摂取目安量

19 おすすめの一冊

島田裕巳『増補版』神道はなぜ教えないのか』

松山 健 公立福生病院 企業長(管理者)

11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる

感染症情報をどう伝えるか

「やさしい日本語」の視点から

黒田友子 やさしいコミュニケーション協会 代表理事

13 女性が抱える健康問題とその予防

チャンスを逃がさないで!
HPVワクチン接種

北村邦夫 日本家族計画協会 会長

16 [保健師コラム]

健康づくりを応援したい!

冬の体重管理について考えてみよう

18 [健康運動指導士コラム]

筋肉の働きと運動

からだをまっすぐに支える大殿筋

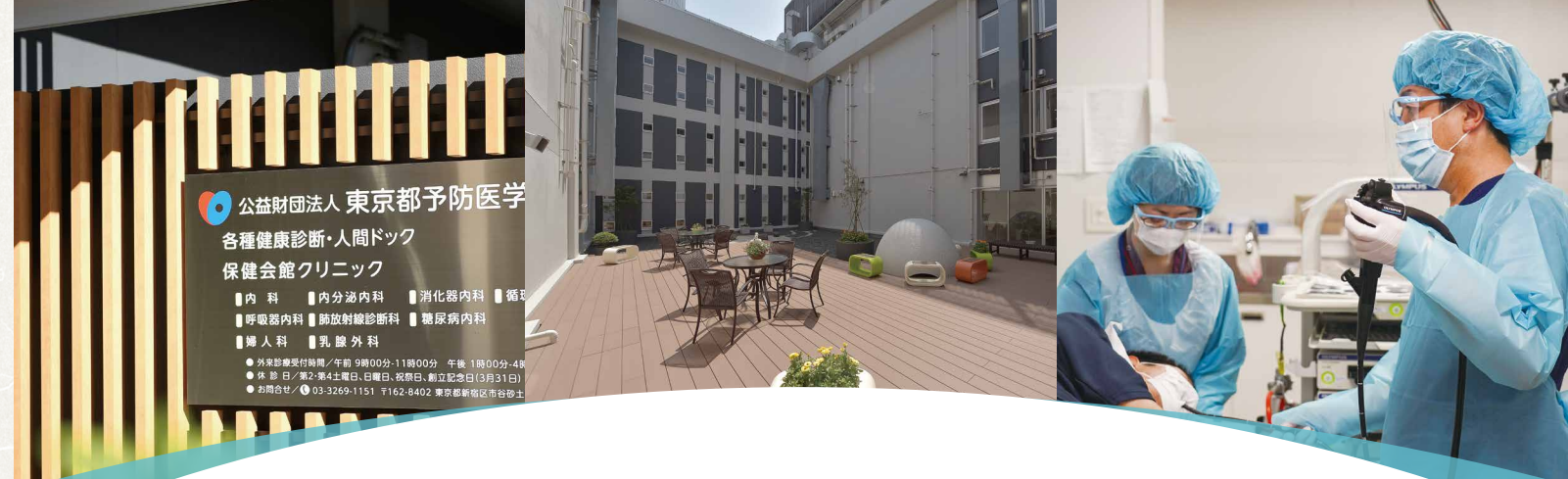
20 始めています! 健康経営

本会の取り組みを紹介します

22 本会の活動から

24 思い出のランドセルギフト

25 Seminar Information



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

診療時間

〈完全予約制〉

月曜日～金曜日……9:00～16:30

第1・3・5土曜日……9:00～11:30

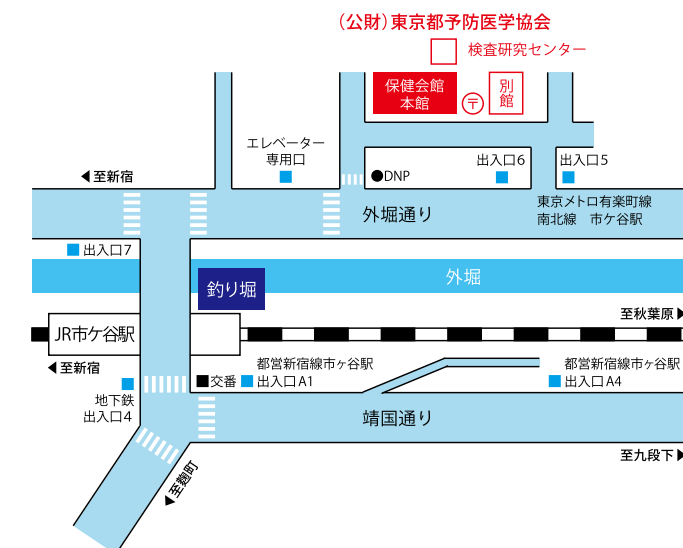
※初診の受付 午前……9:00～11:00

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	

※診療スケジュール等を変更する場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。





Happy New Year 2024

年頭に寄せて

新

年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症は、昨年の5月に5類へ移行したものの、夏には第9波が起り、今冬の流行も予想されます。また、インフルエンザの同時流行も引き続き懸念されています。

コロナが収束しても、近い将来、新興感染症による新たなパンデミックも予測され、感染症に強い医療体制の整備が急務となっています。

一方、団塊の世代の方がすべて後期高齢者となる少子超高齢社会の入り口と言われてきた2025年まで、あと1年となりました。複数の疾患を抱え、要介護状態の高齢者が増え、しかも一人暮らし、夫婦のみ、高齢者と未婚の息子・娘との二人暮らし、そうした家庭内での看護・介護能力が乏しい世帯が増加していく中で、入院患者、在宅医療を受ける患者さんの激増が予測されます。

誰もが、いつでもどここの医療機関にも受診できるという、日本のフリーア

新

春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。

日頃から東京都予防医学協会の皆様には、都の福祉保健医療行政にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

3年以上にわたる新型コロナウイルス感染症との闘いにおいて、都は、国や区市町村等と連携し、また、都民・事業者・医療従事者の皆様の多大なるご尽力をいただくことで、幾度もの感染の波を乗り越え、昨年5月に新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症に変更されることとなり、一つ



東京都保健医療局 技監

成田友代

最後に、本年が皆様方にとりましてよき一年となりますことを祈念いたしまして、年頭ご挨拶とさせていただきます。

公益社団法人
東京都医師会 会長

尾崎治夫



クセスは制限せざるを得ない事態が来るかもしれません。医療機関で受ける医療が本来に必要な方が、命にかかわる事態などで確実にアクセスできるためには、受診される方々の協力が必要となります。

「自分の健康に責任を持ち、軽度のからだの異常は自分で手当てをする」というセルフメディケーションの考えをもって、具合が悪くなったら、何でも医療機関を受診さえすれば解決できるといった考えを修正していく必要があるります。

健康を維持し、疾患の進行を未然に防いでいくためには、予防医療に関心

の区切りを迎えることができました。本年4月からの通常の医療提供体制への完全移行に向け、都民の不安や医療現場等の混乱を招かないよう、必要な体制を確保しながら、着実に取り組みを進めてまいります。

また、都は本年、「東京都保健医療計画」をはじめとした、保健医療施策を進める上での柱となるさまざまな計画の改定を行います。このうち「東京都感染症予防計画」の改定にあたっては、改正された感染症法等の内容や新型コロナウイルス感染症への対応における取り組みの成果を踏まえ、医師会

を持ち、生まれた時から必要なワクチンを接種し、必要な健診・検診を受け、高齢になったら、フレイルや認知症の予防に力を入れ、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

東京都予防医学協会の活動は、新たに始めた「拡大新生児スクリーニング検査」事業をはじめ、母子保健、学校保健、成人保健など、まさしくこれから必要な予防医療に関わる事業ばかりです。東京都医師会としても、今まで以上に東京都予防医学協会との連携を強化し、少子超高齢社会に対応できる医療体制をしっかりと作っていくと考えています。本年もよろしく願っています。

や保健所設置区市等が参画する感染症対策連携協議会において、新たな感染症危機の発生時に備えた体制構築のための協議を行い、未知の感染症にも揺るがない都市の実現をめざしてまいります。

一方、新型コロナウイルス感染症は、がん検診や特定健診の受診控え、習慣的な身体活動・運動の抑制など、都民の健康維持・増進にも大きな影響を及ぼしてきました。本年は「東京都健康推進プラン21」や「東京都がん対策推進計画」の改定も予定しており、こうしたコロナ禍での経験も踏まえ、今後も都民の健康づくりの促進、がんの予防や早期発見などに資する取り組みを進めてまいります。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる東京の実現をめざし、東京都予防医学協会の皆様をはじめ関係団体や区市町村等と連携を図りながら、福祉・保健・医療サービスの一層の充実に全力を尽くしてまいります。引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

性教育／HPVワクチンの新ルール

国際的に、性教育の概念が変わってきています。「性の多様性」や「性的同意」などの人権教育を性教育と考えるようになってきているのです。また、子宮頸がんを予防するHPVワクチンには新たに9価ワクチンが加わり、選択の幅が広がりました。子どもたちの健やかな性の健康を育むために何ができるのか。最新の性教育とHPVワクチン事情について、産婦人科専門医として性教育に積極的に取り組む高橋幸子先生に解説していただきます。



高橋 幸子

たかはし さちこ

産婦人科専門医
埼玉医科大学 医療人育成支援センター・
地域医学推進センター／産婦人科／
医学教育センター 助教

2000年山形大学医学部医学科卒業。2001年から埼玉医科大学総合医療センター産婦人科、地域医学医療センター、医学部社会医学を経て、現在、同大学医療人育成支援センター・地域医学推進センター助教。埼玉医科大学病院産婦人科助教（思春期外来担当）、埼玉医科大学医学教育センターを兼任。産婦人科専門医

いま、進めたい性教育

性教育は、人権教育

「性教育」という言葉を聞いた時、どんな内容を思い浮かべるでしょうか。これまで日本では、性教育といえば多くの方が「からだの成長」や「生殖」に関わることと捉えてきたと思います。しかし、先進国では「性の多様性」や「性的同意」などの人権教育を性教育と呼びます(表1)。

スウェーデンでは2022年秋から性教育を「sexuality, consent and relationship」(セクシュアリティ、同意、人間関係)と改名しました。そのガイドラインには「学校には生徒が教育の中でセクシュアリティ、同意、人間関係について繰り返し学べるようにする責任がある。それにより、教育はすべての生徒の健康と福祉を促進し、意識的かつ自主的な

選択を行うための条件を強化するものとします」とあります。

国際セクシュアリティ教育ガイドンス

レベル(年齢)ごとの目標

では、親や教員の立場では、どんな大人になってほしいと考えますか。

世界の性教育の指標とされる国際セクシュアリティ教育ガイドンス(UNESCO等)*1では学齢期を4つのレベルに分け、それぞれの目標を掲げています(表2)。

レベル1(5～8歳)では「自分を
知ること・自分を大切にすること・
自分を好きになること」、レベル
2(9～12歳)では「違いを認め合う」
人とは違う・自分と人は違っていい」、レベル3(12～15歳)で「選択



*1 国際セクシュアリティ教育ガイドンス
<https://sexology.life/world/itgse/>

表1 国際セクシュアリティ教育ガイドンス
8つのキーコンセプト

①関係性
②価値観、人権、セクシュアリティ
③ジェンダーの理解
④暴力と安全確保
⑤健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル
⑥人間のからだと発達
⑦セクシュアリティと性的行動
⑧性と生殖に関する健康

肢を知る」、レベル4(15～18歳)で「自分で選び取る」です。

私は中高生向けに「選択肢を伝えて、自分でつかみ取ること」を励ましてきました。しかし、これまで外来で出会ってきた少女たちともつながらるのですが、レベル1、2があつてこそそのレベル3、4だと思うのです。

レベル2で「人と自分は違っていい」が落とし込めていたら、この先の思春期で他人と自分を比較して悲しい気持ちになることや、摂食障害

やリストカットといった状況を減らすことができるかもしれません。

そして、レベル1の「自分を大好きになること、自分を大切にすること」と同じくらい他人を大切に思うことも重要です。自分を大切だということも持ちがなければ、どんなに選択肢を知っても、「自分を守るために」自分でつかみ取るにつながらないのです。

レベル1、レベル2がいかに大切であることか！自分で自分の人生を納得してつかみ取る、そのために必要なのが包括的性教育なのです。

保健室から発信できる 家庭での性教育

学校では2023年4月より、「生命の安全教育」に取り組んでおられると思います。2023年11月、文部科学大臣からも再度、生命の安全教育に取り組むようお願いの通知がありました。

その中で「プライベートゾーン」「NOと言われたら、友達や家族といえども遠慮する」「自分のからだに、誰が、どこに、どのような方法で触れることができるか決める権利を誰もが持っている(国際セクシュアリティ教育ガイドンス・キーコンセプト4・2より)」など「私のからだは私のもの」ということを学んでいま

す。

学校でこのような勉強をしていることをぜひ家庭に共有していただきたいと思えます。できれば授業参観や学校開放の日に授業をあてるのもよい案です。保健便りや学級便りでも保護者にお伝えいただきたいです。そして「子どもたちは性被害を受けたい時は大人に相談するように学んでいるのだ」ということをぜひ保護者に向けて発信していただきたいと思えます。

子どもがSOSを出した時に大人側がSOSを受け取る準備、二次加害になるような言葉を発しないよう大人が学び直しをしておくことが必要です。

学校での性教育推進の 働きかけについて

ところで、果たしてレベル1、2の目標を達成するのは、学校の仕事なのでしょうか。自己肯定感を育むのは、本来、家庭での役割が非常に大きいのではないのでしょうか。

そうは言っても、すべての家庭が日頃からのコミュニケーションによる性教育に注力できるわけではないかもしれません。

家庭内が暴力にさらされている場合も多くあります。子どもたちはそれを目にして生活しています。生命

表2 レベル(年齢)ごとの目標

レベル	年齢	目標
レベル1	5～8歳	自分を大切に
レベル2	9～12歳	違いを認め合う
レベル3	12～15歳	選択肢を知る
レベル4	15～18歳	自分で決める

国際セクシュアリティ教育ガイドンス(UNESCO等)より

の安全教育では「加害者にも・被害者にも・傍観者にもならないための教育」が掲げられています。教育で暴力の連鎖を断ち切ることができるところです。

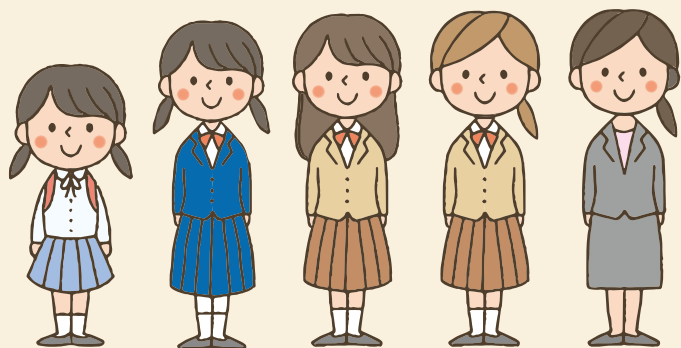
だからこそ、学校での性教育が必要になってくるのです。ガイドンスのキーコンセプト①「関係性」の最初の項目は「世界中に、たくさん異なる種類の家族の形があります」です。そこを踏まえて「18歳の段階でどんな行動が取れる大人に成長してほしいのか」のゴールを地域・家庭・学校で共有して、役割分担・協働することが大切です。

2000年頃からインターネットが普及してきました。性についての価値観については、ゆがんだ情報か

性教育／HPVワクチンの新ルール

図1 HPVワクチン接種のポイント

- 9価の場合は、14歳までなら2回接種で完了
- 現中学3年生は高校1年生まで無料
- 現高校生は全員2025年3月まで
- ベストタイミングはセクシャルデビュー前
- キャッチアップ接種（～1997年度生）は2025年3月まで



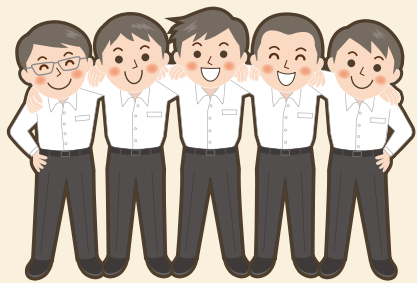
②14歳までは、9価なら2回で完了
 そうは言っても、痛みの回数は少ない方がいいに決まっています。
 2023年の4月から9価の場合、14歳までに1回目を接種したなら2回接種で完了（2回目は6～12カ月後に接種）となりました（図1）。若年の方が抗体がより産生され、定着

しやすいとの理由からです。
 中学3年生には14歳と15歳が混在していますが、14歳のうちに1回目を接種して、2回目は受験が終わってから接種することをおすすめします。そして、中3になってしまっ

③HPVワクチンの男子への接種
 HPVワクチンは子宮頸がんだけでなく、肛門がん・中咽頭がん・陰茎がんなど6つのがんと尖圭コンジローマを防ぐワクチンです。海外では男性にも定期接種として打たれています（図2）。
 日本では2023年11月現在、8つの自治体（中野区・熊谷市・いすみ市など）で男性にも無料でHPVワクチン（4価）を接種しています（男性への承認は4価のみ）。
 また、東京都は男性への無料接種を検討中とのことです。男子大学生

図2 HPVワクチンの男性への接種は？

世界では男性も接種対象



たちがHPVワクチンの接種を求めて署名活動を行っています。いずれ男性への定期接種も開始されると考えられますから、アンテナを高くしておいていただきたいと思

性について学ぶことは、とてもヘルシーなことです。一人ひとりが性について学んでハッピーになるのは、最低限あたり前。みんなで学ぶことで、また、大人が学ぶことで社会全体をよい方向に向けることができます。* * *

まずは大人の私たちがアップデートして、子どもたちの健やかな性の健康を育んでいきましょう。

HPVワクチンの最新情報

HPVワクチンの副反応は？

「HPVワクチンは、以前問題となつた副反応などがクリアされたのですか？」と質問されることが多いのですが、むしろ痛みについての訴えは増えたと報告されています。しかし、名古屋スタディ^{*3}により2価、4価のワクチンの頃にいわれた、長く続く痛みやしびれなどの副反応は、接種した／しないのいずれの集団からも同様の割合で起こす人がいた、つまり「HPVワクチンと副反応との間に因果関係は証明されない」ことが明らかになっています。

HPVワクチン接種のポイント

2023年4月から2つの変更点

インフルエンザワクチンやコロナワクチンを接種する選択をされた方にとっては、HPVワクチンだけが何か特別に問題があるワクチンというわけではないとご理解いただければと思います。
 HPVワクチンの接種後に生じた症状について、より患者に身近な地域において適切な診療を提供するため、各都道府県において協力医療機関が選定されています。

先に子どもたちの目に入ってしまった。「エロイ・キモイ」という感覚を持ってしまふ前、素直に生命の尊さや感動を理解できる10歳前までに、科学的な知識を先に与えておくことが、その先ゆがんだ情報が入ってきた時に判断する基準（人生のおまもり）になります^{*2}。
 「性教育、大事だな」と思っても学校の中でなかなか進めることが難しいという学校もあるかもしれませ

ベテラン養護教諭の先生から伺ったアドバイスですが、まずは学校の中に一人、味方を探してください。その際、担当教科や性別ではなく、「人」で選ぶとよいとのこと。職員会議などで提案する時に、誰か一人「それいいですね、大事ですよ」と言ってくれる仲間がいると、他の先生方も聞く耳を持つてくれるようになること。職員室でも多職種連携、チームワークが必要ですね。

がありました。①9価のワクチンが定期接種に加わった②14歳までは9価なら2回の接種で完了できる——の2点です。

①9価のHPVワクチン

HPVワクチンには2価、4価、9価の3種類があります（表3）。それぞれ2種類、4種類、9種類のHPV感染を防ぎます。

HPVには300種類以上の型がありますが、その中で特にがんを発症しやすいのが16型、18型の2種類です。日本ではこの2種類が子宮頸がんの65～70%の原因になると言われています。

4価のワクチンは16型、18型に6型、11型が追加され、尖圭コンジローマという性感症を防ぐことができ

9価ではさらに5種類（31・33・45・52・58型）のHPV感染を防ぎ、90%の子宮頸がんの原因を減らすことが可能になりました。

定期接種の対象になったということは、無料で接種することができる

表3 HPVワクチンの基礎知識

種類 対応する型	回数 打つ時期(月)	値段 一般的な価格	無料の対象
2価 16/18	3回 0/1/6(月)	1回 約18000円	小6～ 1997年度生まれ 女子
4価 2価+6/11	3回 0/2/6(月)	1回 約18000円	小6～ 1997年度生まれ 女子 (男子は有料)
9価 4価+31/33/ 45/52/58	3回(15歳～) 0/2/6(月) 2回(～14歳) 0/6～12(月)	1回 約33000円	【2023年4月から】 小6～ 1997年度生まれ 女子

という意味ですが、無料の期間を過ぎると2価、4価は3回で約5万円、9価は3回で約10万円かかるワクチンです。
 こうした点を考慮すると、2023年4月からは実質9価（シルガード9）の一択と言つてよいでしょう。



*3 Suzuki S, Hosono A. No association between HPV vaccine and reported postvaccination symptoms in Japanese young women: Results of the Nagoya study. Papillomavirus Res. 2018;5:96-103. doi:10.1016/j.pvr.2018.02.002
http://www.med.nagoya-cu.ac.jp/kouei.dir/ns_Nagoya%20Study_Papillomavirus%20Research2018.pdf



*2 「おまもり」として活用できる【#つながるBOOK】
<https://www.jpfa.or.jp/tsunagarubook/>

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第23回 よく眠れるなら、大丈夫？ 眠気と認知症との関係

年

齢が高まるにつれ、不眠を訴える方の割合は増加します。人の睡眠は加齢により睡眠時間が短くなり、50代になれば6時間前後になります。途中で目覚めることも増え、寝起きを繰り返すようになります。また眠るタイミングも早寝早起きとなり、夜は早くから眠くなり、朝は早朝に目覚めるようになります。内閣府が行った「平成29年高齢者の健康に関する調査結果」を見ても、高齢者の10・8%がぐっすり眠ることが困難と回答しています。

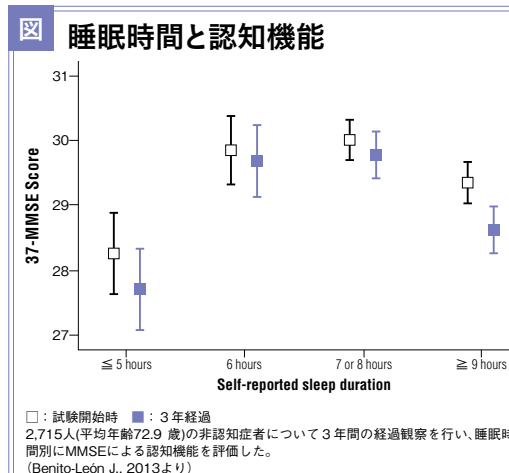
一方、昼はウトウトしていても昼寝ができた、夜は長く眠れて、高齢とはいえない不眠とは縁遠い方もおられます。眠れない方から見るとどうやらやましい状況ですが、このような眠気が強く、長く眠れる高齢者は本当に健康なのでしょう？

このような状況下で睡眠が悪化することで、健康維持への悪影響を心配される方が多くおられます。また、深い睡眠を取ると認知症の原因とされる脳内老廃物アミロイドβの排出が促されるなどの報告もあり、不眠が認知症の原因になってしまっているのではないかと不安になる傾向もみられます。

一方、ある時点での認知機能の値を通常の睡眠時間で分類して示しています(Benito-León J et al, 2013)。その結果、7〜8時間の睡眠時間を取っている群が最も認知機能の値が高く、6時間より短い群、9時間より長い群で相対的に低くなっていることがわかります(□)。また、その3年後に測定した結果をみると(■)、その3年間で最も認知機能が低下しているのは9時間以上寝ている人でした。つまり、睡眠時間は長過ぎても短過ぎても認知機能に関連しており、短い方よりも長

過ぎる方が、将来認知機能が低下しやすいという結果を示しています。一方、高齢者の眠気が認知症発症にどう影響するかについて行われた研究(Tsapanou et al, 2015)において、ある時点での高齢者を日中の眠気の強さで群分けして、その後認知症を発症するかを見た結果、日中の眠気のレベルが最も強い群がその他の群と比較して最も認知症を発症した割合が高いという結果が示されました。さらに昼寝の習慣を検討した研究では、1時間以上昼寝をする群は1時間未満昼寝をする群に比べ、有意に認知症を発症することも報告されています(Asgarrá, 2000)。

最近、臥床時間過剰という、ベッドに長く居過ぎることによる睡眠障害が注目されています。不眠ばかりが目される高齢者の睡眠ですが、6〜7時間程度の適度な眠りが健康寿命を延ばすことから、睡眠時間においても「腹八分目」が重要ということが言えるのではないのでしょうか。



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 主任教授
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、2019年4月久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。



感染症とともに生きる
●企画/堀 成美(感染対策ラボ 代表)

感染症情報をどう伝えるか 「やさしい日本語」の視点から



執筆者
黒田 友子
くろだ ともこ
やさしいコミュニケーション協会 代表理事

山口県宇部市出身。大阪外国語大学国際文化学科日本語専攻を卒業。一般社団法人やさしいコミュニケーション協会代表理事。日本語教師/やさしい日本語アドバイザーとして自治体や民間企業、医療機関等で講師を務め、「やさしい日本語」の普及・啓発活動を行う。

出入国在留管理庁によると、2023年3月末時点で307万5213人の在留外国人が日本で暮らしていて、この数は今後も増えていくと言われています。在留外国人の多くは、日本語でのコミュニケーションに困難を抱えています。日本語を話す時や読む時に難しさを感じている人がたくさんいらっしゃいます。今回は「読む」ことに焦点を当ててお伝えしたいと思います。

ある調査*では、在住外国人で日本語の書類が難しく読めないと思ったことがある人は93・7%もいました。これは、日本語がひらがな、カタカナ、漢字など複数の文字を組み合わせて使用する、世界的にも珍しい言語だからです。日本語を母語とする私たち日本人にとって、それはあたり前なので難しいと気づきにく

いのですが、外国人にはとても難解です。また、他にも難しい日本語としてよくあげられるのは、漢語や敬語、略語、和製英語、擬態語・擬音語などです(表)。私は以前、親子留学でフィリピンに滞在していたのですが、屋内スケート場を利用する際の誓約書にイラストなどの視覚的な情報がなく、英語がびっしり書かれていたのを見て、読みたいと思えませんでした。当時の私と同じような気持ちを抱えて暮らしている外国人が皆さんのすぐ近くにいます。

特に医療分野の日本語の多くは、日本人にとっても難解です。例えば日本語学習者が「難しい」と話す表現に「様子をみましょう」と「安静にしましょう」があります。この表現を聞くと、何をしたらいいかわからないそうです。皆さんは、これらの言葉を伝える時、相手にどんな行動をとってほしいか、知っていますか？ 知識の違いがあると想起することに差があるので、その差をわかりやすい言葉を使って埋める必要があります。

表 日本語を読むとき、難しいと思うこと*
n=205 (複数回答可)

難しい漢字の言葉	77.6%
敬語	61.0%
略語	41.5%
擬態語・擬音語	41.0%
あいまいな言葉	33.2%
カタカナの言葉	25.4%
ローマ字	4.4%
その他	1.0%

書かれているような外国人が難しいと感じる言葉や表現を避けることです。難しい言葉を使わないようにして、より簡単な他の言葉に置き換えると伝わりやすくなります。

実は、日本語の難しさに困難を抱えている人は日本人の中にもいます。日本語を母語としない聴覚障害者、知的障害者、発達障害者、子どもやお年寄りなど、さまざまな人たちがわかりやすい言葉を探しています。

コロナ禍を通して、医療従事者と非医療従事者とが力を合わせて感染症に立ち向かうことがとても大切なことだと痛感しました。皆さんの思いを非医療従事者に伝える言葉は、わかりやすい方が受け取ってもらいやすく、行動を促しやすくなります。そのわかりやすい言葉を選ぶ時のヒントが「やさしい日本語」です。

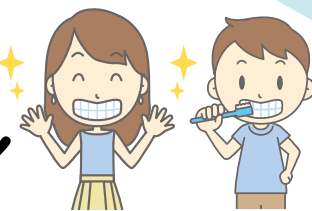
◆ ◆ ◆ 「やさしい日本語」のポイントは、表に

私は日本語教師であり、やさしい日本語アドバイザーなので、外国人患者さんとのコミュニケーションに「やさしい日本語」を使いましょうとお伝えしています。私はどんな時でも外国人の母語で対応ができるようになってほしいと思っていますが、現状、彼らの母語のすべてに対応することはできていません。

日本語を操ることは外国語を習得するよりもずっと簡単なはずですが、「やさしい日本語」をぜひ使ってみてください。

*東京都つながり創生財団「やさしい日本語を活用した在住外国人への情報伝達に関する調査報告書」より

ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第15回

フッ化物配合歯磨剤について 総集編

[執筆者]
西 真紀子
にし まきこ

歯科医師
教育学士、Master of Dental Public Health, PhD (アイルランド)、NPO法人「科学的なむし歯・歯周病予防を推進する会」(旧称「最先端のむし歯・歯周病予防を要求する会」) (PSAP) 理事長

[共同執筆]
Downen Birkhed

ドーン・ビルクヘッド
歯科医師
歯学博士、PhD (スウェーデン)、スウェーデン・マルメー市在住名誉教授

去年の10月9日に、私たちは滋賀県栗東市で市民開放講座をしました。題して「世界最先端のむし歯予防！～予防歯科先進国スウェーデンに学ぶ～」。フッ化物配合歯磨剤（F歯磨剤）について、90分の講義にディスカッションが30分という構成でした。約450人の方に参加していただき、本連載の2021年新年号「フッ化物配合歯磨剤を使った「2+2+2+2」の歯磨きテクニック」と2023年新年号「むし歯予防のために大切な歯磨き後の行動」を印刷し、参加者全員に配りました。講演内容も非常に好評で、「どうしてもっと早く教えてくれなかったのだろう」という声も。本連載では度々F歯磨剤のお話をしてきましたが、今号はこの講演の中でお話ししながら本連載には含まれていなかった情報を補足しましょう。



F歯磨剤は60年以上前に登場し、2023年春号でも言及しましたが、世界中のむし歯が劇的に減少した主な理由だと認められています。F歯磨剤で歯のフッ素症になるリスクは非常に低いです。そしてフッ化物が入っていない歯磨剤は世界ではわずかしかなかったり。

F歯磨剤を使う場合、歯磨剤自体の因子と使い方の因子の両方に注目することが重要です（図）。

まず歯磨剤自体の因子として、フッ化物の種類（フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化アミン、フッ化スズ）、フッ素の濃度、抗菌薬や界面活性剤、保湿剤、研磨剤、補助剤が関係します。そのうち最も重要な因子はフッ素の濃度です。日本ではまだフッ化物が入っていない歯磨

剤や、フッ素の濃度が低過ぎるF歯磨剤が売られていますので、選ぶ時に注意してください。6歳以上には1,450ppmのフッ素濃度のものを、6歳未満の乳幼児には950～1,000ppmのフッ素濃度のものを選んでください。

次に使い方の因子ですが、これは歯磨剤自体の因子よりも重要です。それらには回数、量（6歳以上は約2cm、0～3歳は米粒サイズ、3～6歳は豆粒サイズに制限）、F歯磨剤の広げ方、うがいの水の使い方、スラリー洗口（2023年新年号を参照）、歯磨き後の飲食、歯磨きの時間、タイミングが関係します。中でも回数が最も重要で、1日2回、ハイリスク者は3回（2021年夏号を参照）、F歯磨剤を使ってください。



これらF歯磨剤の使い方の因子を最適化するために著者（DB）が編み出したのが「2+2+2+2のテクニック」（2021年新年号を参照）と、「F歯磨剤のスラリー法」（2023年新年号を参照）です。「2+2+2+2のテクニック」は教育的なスローガンとして理解してください。最後に、むし歯予防にフォーカスを当てるべきは、歯磨き自体よりもF歯磨剤を使うことだと改めて強調します。

図



歯磨剤自体

使い方

フッ化物配合歯磨剤を使う時、
歯磨剤自体の因子と使い方の因子の両方にフォーカスすることが重要で、
そのうちより重要なのは使い方の因子である。

女性が抱える 健康問題とその予防

第12話

チャンスを逃さないで！ HPVワクチン接種

子宮頸がんの大半がHPV（ヒトパピローマウイルス）による感染で起こっていることをご存じでしょうか。

1万人の女性が性行為をすることで、約8000人がHPVに感染することがわかっています。仮にHPVに感染しても、すぐにがんになるわけではありませんが、数年から十数年かけて感染が持続することで、感染した8000人のうち8人ほどががんの診断を受け、手術などの治療が必要になります。

国立がん研究センターの報告によれば、日本では毎年1万1000人ほどの女性が子宮頸がん罹患し、約2900人の女性が亡くなっています。しかも最近の特徴として、子宮頸がんの女性は20代から増え始め、30代までにがんの治療で子宮を失ってしまう

（妊娠できなくなってしまう）女性も1年間に1000人ほどいるとのこと。

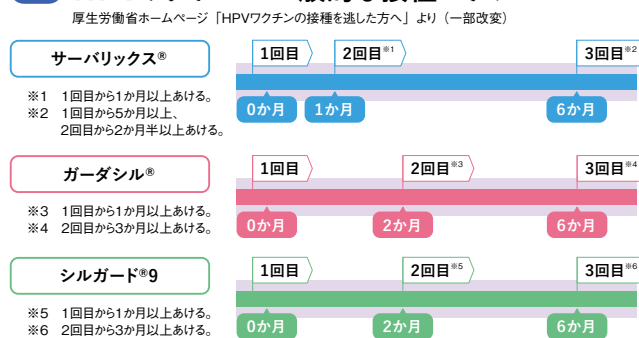
がんの予防法には検診がありますが、検診は前がん病変（異形成）やがんの早期発見に役立つとはいえ、発見された場合には、円錐切除など子宮への手術が必要になります。新型コロナウイルス感染症の1次予防としてワクチン接種が行われているように、HPVがからだに侵入するのを防止するのがワクチン。日本でも2009年から接種が始まり、2013年4月には小学校6年から高校1年相当の女子に定期接種が開始されました。しかし、因果関係は不明とはいえ、副反応の訴えが多数あったことから、国は同年6月に積極的接種勧奨を差し控えるとの通知を發出していました。その結果、7割を超えていた接種率が1%未満にまで低

下してしまいました。

その後、HPVワクチンの接種によって、子宮頸がんが予防できるとの報告がスウェーデンなどから相次ぎ、2022年4月より積極的接種勧奨が再開されただけでなく、HPVワクチン接種の機会を逃した方々を対象としたキャッチアップ接種も始まっています。キャッチアップ接種の対象者は、誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日までの女性。公費で接種できるワクチンは、2価のワクチン「サーバリックス®」、4価の「ガーダシル®」、9価の「シルガード®9」。

アップ接種については、2022年4月～2025年3月の3年間で決められていることです。あなたのお子さんや周囲のお子さんに、公費負担で接種できる対象者はいませんか？ このチャンスを逃さないで！ 詳細は厚生労働省のホームページを参照してください。

図 HPVワクチンの一般的な接種スケジュール



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。
※シルガード®9は、15歳未満は1回目と2回目の接種を5か月以上あけた場合、3回目の接種は必要ない。



[執筆者]
北村 邦夫
きたむら くにお
日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会名誉会員。2018年より現職。

* ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの接種を逃した方へ～キャッチアップ接種のご案内～





保健会館クリニックの 医師がお答えします!

第10回 肺診断科外来—— COPDを中心に

肺診断科外来では、健康診断などで精密検査や受診が必要と言われた方々を診察して、必要ならば適切な専門医療機関へと紹介しています。中でも多いのが、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の方々です。今回は、保健会館クリニック所長の丸茂一義医師が、肺診断科外来とCOPDについて詳しく解説します。



【執筆者】
丸茂 一義
まるも かずよし
保健会館クリニック所長
1979年群馬大学医学部卒業。東京警察病院内科勤務を経て2021年6月より現職。日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医、麻酔科標榜医、日本医師会認定産業医、インフェクシオンコントロールドクター。

Q1 肺診断科外来とは どんな外来ですか?

当外来は、主に健康診断やがん検診で肺に関して何らかの異常が見つかった方々を診ています。

例えば胸部X線検査で異常が見られた人は画像を確認し、場合によってはCTなどのより精密な画像撮影を行います。咳・息切れの症状がある場合は原因を調べます。

咳は、気管支炎や喘息などの肺の疾患の他、鼻、食道、心臓などのさまざまな病気でも起こるため、詳しく調べて原因を見つけなければ正しい治療を行うことができません。

息切れについては呼吸機能検査(後述)が必要ですが、COPDの可能性がある人は、mMRC質問票(表1)などを参考にすることもあります。

いずれも、調査を元に適切な専門医療機関に振り分けて紹介するのが当外来の主な役割です。

Q2 COPDとは どんな病気ですか?

COPDは慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の略で、肺が壊れていく肺気腫型と気管支が狭くなり空気が

表1 呼吸困難(息切れ)を評価するmMRC質問票*1

グレード分類	あてはまるものにチェックしてください(1つだけ)	
0	激しい運動をした時だけ息切れがある。	<input type="checkbox"/>
1	平坦な道を早足で歩く、あるいは緩やかな上り坂を歩く時に息切れがある。	<input type="checkbox"/>
2	息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い、あるいは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息継ぎのために立ち止まることがある。	<input type="checkbox"/>
3	平坦な道を約100m、あるいは数分歩く息継ぎのために立ち止まる。	<input type="checkbox"/>
4	息切れがひどく家から出られない、あるいは衣服の着替えをする時にも息切れがある。	<input type="checkbox"/>

呼吸リハビリテーションの保険適用については、旧MRCのグレード2以上、すなわち上記mMRCのグレード1以上となる。

通りによくなる慢性気管支炎型を合わせた、呼吸がしにくくなる病気の総称です。主な症状は、咳・たん・息切れなどですが、呼吸機能に障害があっても軽症の場合は症状が出ない場合もあります。

呼吸機能の障害とは、息を吸えないというよりも、息を吐けないために新しい息を吸えない状態で、進行すると呼吸が浅くなり、常に息苦しさを感じます。非常に苦しく、少し動くと動悸がするなど、QOLが低下する状態が続きます。呼吸をするのに大きなエネルギーを使うため、どんどん痩せていくのも特徴の一つです。重症になると、酸素不足により他の臓器の障害が起こり、心不全などの病気を併発します。

*1 本記事の図表は、すべて日本呼吸器学会「COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン2022[第6版]」による

Q3 COPDはどのように 診断しますか?

COPDの診断には、呼吸機能検査が必要で、呼吸機能検査では、深く息を吸って一気に吐き出した時の時間あたり呼気量を測定します(図)。全体の吐き出した空気量(努力肺活量)に対して最初の1秒間に吐き出した量(1秒量)の割合(1秒率)が70%未満の時に閉塞性換気障害があると判断し、COPDと診断します。

また性別、身長、年齢を基に計算する予測1秒量に対する1秒量の比率によって、重症度を判断します(表2、3)。

Q4 COPDの治療は どのように行われる のでしょうか

X線画像などの所見が悪くても、1秒率が正常ならばCOPDとは診断されません。また、1秒率が70%未満でも元々の努力肺活量が大きく1秒量が保たれていると、呼吸機能に異常があっても息切れなどの症状が出ないことがあります。

喫煙者には、これ以上病気が進行しないように禁煙を指導します。

COPDは不治の病ですので進行させないこと、すなわち禁煙が最大の対策です。薬物療法として気管支拡張薬やステロイド剤を用いることがありますが、あくまで対症療法で、疾患が治るわけではありません。

呼吸リハビリテーションはCOPDに対して明確な効果が期待できませんが、施行できる施設に限りがあり、また地道な訓練を長期間続けることができるかどうか大きな問題点となっています。

重度の低酸素状態になってくると、不足する酸素を機器で補う酸素療法を行います。これは呼吸を楽にするというよりも、主に心臓などの臓器に負担をかけないためです。

いずれにしても、肺はいったん壊れたら元には戻りません。COPD

図 健常者および重症COPD患者のスパイログラム(最大努力呼気曲線)*1

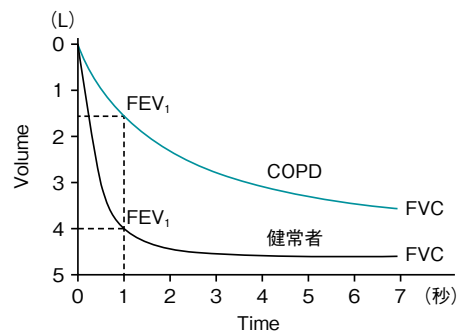


表2 COPDの病期分類*1

病期	定義
I期	軽度の気流閉塞 %FEV ₁ ≥80%
II期	中等度の気流閉塞 50%≤%FEV ₁ <80%
III期	高度の気流閉塞 30%≤%FEV ₁ <50%
IV期	きわめて高度の気流閉塞 %FEV ₁ <30%

%FEV₁: 予測1秒量に対する比率
気管支拡張薬投与後のFEV₁/FVC 70%未満が必須条件

表3 日本人のスパイロメトリー正常予測値*1

男性	
VC(L)	=0.045×身長(cm) - 0.023×年齢 - 2.258
FVC(L)	=0.042×身長(cm) - 0.024×年齢 - 1.785
FEV ₁ (L)	=0.036×身長(cm) - 0.028×年齢 - 1.178
女性	
VC(L)	=0.032×身長(cm) - 0.018×年齢 - 1.178
FVC(L)	=0.031×身長(cm) - 0.019×年齢 - 1.105
FEV ₁ (L)	=0.022×身長(cm) - 0.022×年齢 - 0.005

VC: 肺活量 FVC: 努力肺活量 FEV₁: 予測1秒量

は、早期に見つけて進行を止めることが何よりも重要な病気です。

Q5 COPDの予防、 早期発見にはどうしたら よいですか?

COPDを発症する最大の原因は、タバコ煙(タール)などの有害物質吸入によって起こる気道の炎症です。喫煙以外にも大気汚染や粉塵吸入、化学物質、小児期の繰り返す感染、喘息、結核後遺症なども原因として

考えられています。加齢によっても呼吸機能は低下していきませんが、通常これは疾患としては扱いません。タバコの煙には2000種類もの化学物質が含まれていて、気道に炎症を起こして肺胞を壊したり、気管

支に炎症を起こしたりします。体内にはこの炎症に対して抗炎症性物質が存在していますが、刺激物質とのアンバランスが生じると気道炎症が生じてCOPDに進行すると考えられています。

早期発見のためには、人間ドックなどで呼吸機能検査を行い、現在の自分の肺の状況を知ることが大切です。新型コロナウイルス感染症対策のため、ここ数年は多くの健診機関で呼吸機能検査を中止していましたが、現在は感染対策を整えた上で再開する機関が増えてきています。

日本でCOPDと診断された人は約22万人*2ですが、潜在患者は約530万人*3と推定されています。すでに呼吸器障害が起きているのに気づいていない人が大勢いるという事です。40歳を越えたら、一度は呼吸機能検査を受けることをおすすめします。

*2 厚生労働省 患者調査 2017年
*3 NICEスタディ 2001年

この数字は なんででしょう？



鶴田 浩子
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第4回 1.0~1.2g/kg/日

→ たんぱく質の1日摂取目安量

◆たんぱく質の働き

たんぱく質は筋肉や内臓の構成成分である他、酵素、ホルモン、免疫抗体などの原料でもあり、からだにとって重要な働きを担っています。

中でも「筋肉を作る」という働きは、筋肉を増やすことで、フレイルやサルコペニア^{*1}の予防、健康的なスタイルを作る、生活習慣病の予防につながるということで注目されています。

また、たんぱく質は多くのアミノ酸が結合している化合物です。これらのアミノ酸も、さまざまな機能を持っています。例えばアミノ酸の一つ、トリプトファンは快適な睡眠や精神安定に役立つ神経伝達物質、セロトニンの材料になっています。

◆1日の摂取目安量

たんぱく質の摂取目安量は1.0~1.2g/kg/日程度

☑ たんぱく質6~8gが含まれている 主な食材の量(g)

●動物性たんぱく質



●植物性たんぱく質



^{*1} フレイル：健康なからだを維持する機能やストレスに対する力が低下した虚弱・脆弱な状態。
サルコペニア：筋肉量減少によりからだ全体の機能が低下した状態。
^{*2} 腎臓病などで治療中の方は医師の指示にしたがって摂取してください。

です^{*2}。体重60kgの人の場合、60~72g程度となります（高強度な無酸素運動をしている場合は1.4~1.7g/kg/日程度）。また、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、65歳以上でフレイル、サルコペニアの予防を目的とする場合は、少なくとも1.0g/kg/日以上たんぱく質を摂ることが望ましいとされています。

一方で、摂り過ぎは腎臓に負担をかける可能性があります。また、2g/kg/日以上摂っても、余分は体外に排出されたり、脂肪として蓄積されるので注意が必要です。

◆たんぱく質の種類

たんぱく質は大きく分けて動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の2種類があります。1食に2品摂る時は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を1品ずつにして、偏らずに摂りましょう。

- 動物性たんぱく質（肉、魚、卵）
体内で生成できないアミノ酸（必須アミノ酸）を含むものが多く、効率的に筋肉を作ることに役立つ。
- 植物性たんぱく質（大豆製品）
動物性たんぱく質に比べて脂質が少ない。豆、納豆、おからは食物繊維も多く含む。

◆簡単な量の把握

鶏肉60g = たんぱく質60g というわけではありません。それぞれの食材にどのくらいのたんぱく質が含まれているか、大まかに知っておくと便利です（☑）。最近では、朝食にたんぱく質を摂ることで効果的に筋肉を増やせるなど、「摂るタイミング」についての研究も進んでいます。生活スタイルに合わせて上手に摂っていきましょう。

健康づくりを

応援
したい!

第11回

冬の体重管理について考えてみよう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山口 真歩
本会保健師

★好きな季節

一年のうち、私は秋から冬にかけての季節が好きで、毎年この時期はわくわくしています。

しかし、冬は寒さで外出がおっくうになったり、外に出ていけないのについ食べ過ぎたりしてしまうことから、「体重コントロールが難しい季節だなあ」とも感じています。

そこで、今回は冬場の体重コントロールについて紹介したいと思います。

★冬の体重変化

前述の通り、冬は家の中に閉じこもりやすい季節です。しかし、からだを動かさず、屋内で過ごしすぎてばかりいると、食事で摂るエネルギーが日々の身体活動で消費されず、体重が増えやすくなります。

その他に、冬は寒さで末梢血管が収縮することで血流量が低下し、筋肉で消費されるエネルギーが減り、やはり体重が増えやすくなります。そのため、適度に運動を行うと健康保持に役立ちます。

★冬の運動

冬は外気温が低いので、体温を維持するため、からだで消費されるエネルギー量が上がります。この時期にしっかりと食事を摂りつつ適度な運動に取り

組むことで、うまく体重をコントロールできそうですね。

ただ、冬場は寒暖差により血管が収縮して血圧が上がりやすく、血管への負担が大きくなり、脳卒中や心筋梗塞といった血管の事故が起こりやすい季節でもあります。

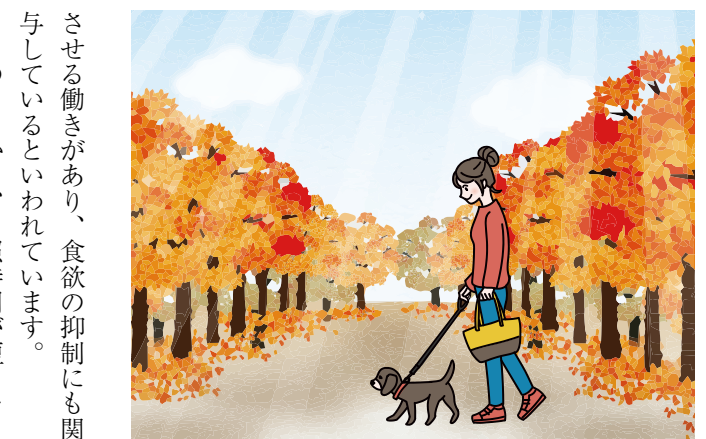
そのため、冬に運動を行う時は、十分に準備運動を行うこと、温度の変化が少ない屋内で運動を行うこと、外へ出る時は、朝・晩など冷え込みの強い時間を避け、日中の暖かい時間帯に行くことよいでしょう。

なお、気がつかないうちに脱水になりやすい季節でもありますので、こまめな水分補給も大切です。

私の場合、去年の冬は、暖かい日はウォーキングをするために外に出て、風の強い寒い日は屋内で運動（ゲームソフトを使う筋トレ）にチャレンジしていました。ゲームを使った運動は、家族と進捗を競いながら楽しく続けることができましたので、冬が終わる頃には「自分に合う運動を続けられた！」と達成感を得ることができました。

★冬の日光浴

日光を浴びると、脳内でセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは、ドーパミンやノルアドレナリンなど、感情に関係する神経伝達物質をコントロールし、精神を安定



させる働きがあり、食欲の抑制にも関与しているといわれています。

このことから、日照時間が短くなる冬は、食欲のコントロールがうまくいかず、過食気味になり、いつの間にか体重が増えてしまうことが考えられます。

そのため、冬に上手に食欲をコントロールする作戦として、日光浴もおすすめです。

「でも、やはり外は寒いから、あまり出たくないなあ」という日は、ベランダや庭、窓辺で日光浴を試してみてもいいですね。

ぜひ皆様も、自分の冬の過ごし方を振り返ってみて、上手にこの季節を乗り越えてください。

筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第8回

からだをまっすぐに支える大殿筋

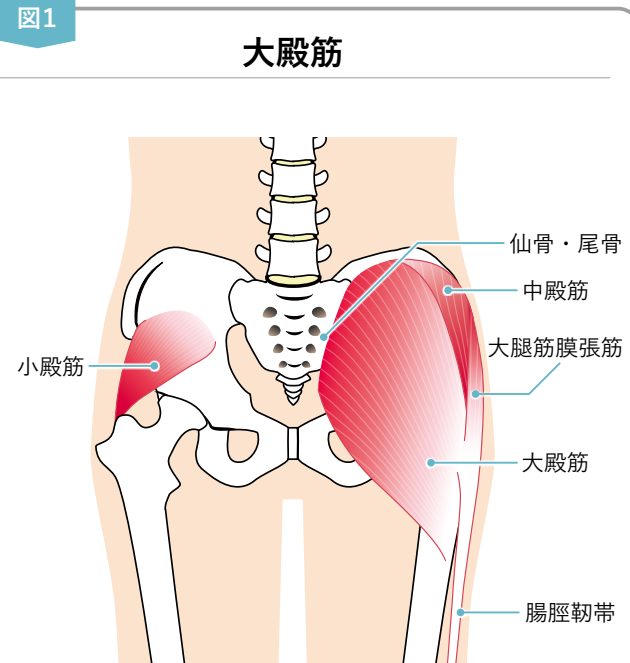


山村 昌代
本会健康運動指導士

シリーズ第8回は、大殿筋についてです。大殿筋は、お尻まわりの筋肉(殿筋群)の一つで、人体の中で最も大きな筋肉になります。お尻の筋肉は、「大殿筋」と「中殿筋」(連載第1回・2022年春号参照)、そして「小殿筋」の3つで構成されています。

大殿筋の位置

大殿筋は幅の広い筋肉で、骨盤の外側から大腿骨の後ろまでを覆っています。骨盤の中央である仙骨・尾骨から大腿骨殿筋粗面あるいは腸脛靭帯に付着している筋肉になります(図1)。そのため、お尻の形を作り出している



筋肉ともいえます。

大殿筋の働き

大殿筋は、股関節を曲げた状態から伸ばす働きをし、からだをまっすぐに支える役割を持っています。日常動作では、階段を上る時や座位から立ち上がる際などに働きます。特に歩行やランニング、ジャンプ、坂を上がる際の足を後方へ引く動作時に強く働きます。

スポーツの場面では、しゃがみ込みからのジャンプや、低い姿勢から足を伸ばすスタートダッシュといった大腿部を後方に引く(股関節の伸展)際に

大きな役割を果たしています。大殿筋は股関節をまたいでいる筋肉のため、股関節を伸展させるだけでなく、外旋という足を外側に回転させる働きがあり、足を大きく動かすスポーツでは、必要不可欠な筋肉になります。大殿筋は股関節を覆っている筋肉のため、柔軟性が低下すると、股関節の動きが小さく(狭く)なったり、腰痛の原因になったりします。

柔軟性を高める運動案(ストレッチ)



左右
20秒程度

大殿筋を強化するには

大殿筋は、骨盤から股関節を覆う大きな筋肉であり、足を大きく動かす時に影響を与えます。そのため、今回は股関節を大きく動かす動的な筋力トレーニングをご紹介します(動画)。片足を大きく振り上げ、振り下ろすことで大殿筋が刺激され、同時に支えているもう片方の足は、体幹をまっすぐにすることで、静的な刺激となります。腰痛など痛みがある人には、座りながらできるストレッチをご紹介します(図2)。椅子に座り、片足を太ももに乗せ、ひざを開いて上体を前に倒す。

参考文献 ・「見るみるわかる骨盤ナビ」竹内京子総監修、岡崎優子監修/ラウンドフラット ・「スポーツ動作と身体のかみ」長谷川裕著/ナツメ社

*動画はこちら▶



Book Review



おすすめの一冊

島田裕巳『増補版「神道はなぜ教えないのか」』

とうとう満70歳になってしまおうので、世間の皆様同様何かしらの感慨はある。老化は気力・体力・知力の低下を招き、古稀などという言葉を見ると、やれやれもう先はあまりないなと生来能天気な私でも感じざるを得ない。この心境は興味を引くものや読書の分野などにも当然影響し、最近の名所旧跡中でもなぜか仏教寺院よりむしろ神社により興味を持つ。おそらく仏教伝来からただか1500年、神道は間違いなくさらに歴史が古いためであろうか。

ただ少年期には実家が京都・奈良に比較的近く、中学生にもなれば友人と日帰りではあるが時々両地を訪ねていたので、その刷り込みも少なからずあるのだろう。しかし感激する仏像は数多くあっても神像は数自体が本当に少なく、また伊勢神宮のように式年遷宮などがあると古式ゆかしい建造物が古社に常にあるとは限らない。それでも



【増補版】
神道はなぜ教えないのか
島田裕巳著
育鵬社

周囲が鬱蒼とした室生龍穴神社・太秦木嶋坐天照御魂神社(蚕の社)・鹿島神宮の三社には、悪い意味でなく何やら得体の知れないただならぬ何かがある。ここには潜んでいるという感覚を、私のように鈍い人間でも抱かざるを得ないのだ。一方で単なる個人的印象ではあるが、歴史は古くても大神社や出雲

大社や伊勢神宮などには潜んでいないと感じる。これらはたぶん庶民が参加しに行く場所、いわゆる受付所として特化されており、その何かが存在する場所ではない気がするからであろう。そこで一冊、島田裕巳著『増補版「神道はなぜ教えないのか」』というわけである。なお私の読んだものは

松山 健

まつやま たけし

公立福生病院 企業長(管理者)。1980年慶應義塾大学卒業。小児科医でサブスペシャリティは小児腎疾患。元日本小児科学会専門医・指導医、元日本腎臓学会専門医・指導医、現日本夜尿症・尿失禁学会評議員。1987年から東京都国保連福生病院(2001年公立福生病院と改称)に勤務。本会学校保健専門委員(腎臓病)。

2014年に出版されたベスト新書初版第七刷であるが、最近絶版になり、2023年9月に同タイトルの増補版で育鵬社から単行本になっている由である。図らずも初詣のタイミングの新年号掲載には適切な選択になったかもしれない。

昔からそうではないかと思っただけだが、神道にははっきりとした開祖も教義もないそうだし、いわゆる御神体といっても山であったり、岩であったりする。たぶんそもそも今では全く存在すらしない場合も多々あるのだから。そういう茫漠とした概念だからこそ継続性が担保され、庶民にさしたる心理的抵抗も受けずに連続と続いてきたのである。唯一神でなく、誰から誰と誰が生まれて...など个性的でたくさんいらっしやるのも気に入っており、八百万の神々という概念も自分にはしっくりとくる。さしずめ多様性社会の尊重の先駆けでもあるのだから。

第2期 (2023年12月～2026年11月)

1 基本方針と目標

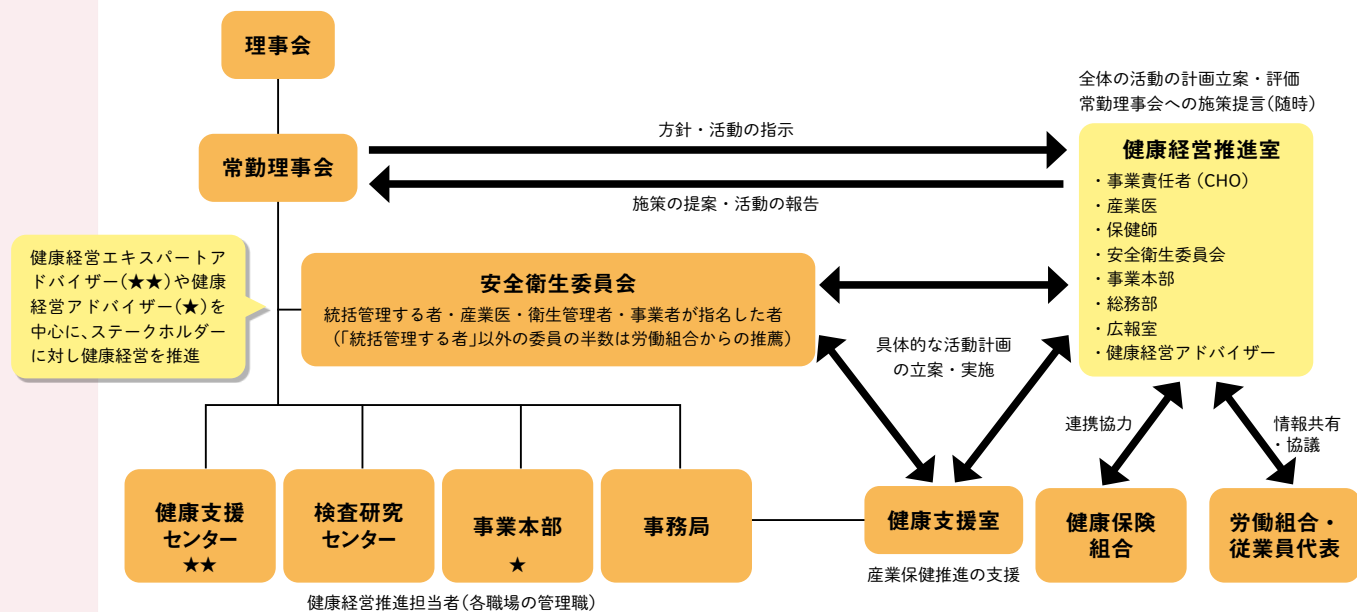
- 今後健康経営をさらに推進していくためには、一人ひとりのヘルスリテラシーの向上が不可欠と考えます。さらなるリテラシー向上をめざしていきます。
- 従業員一人ひとりがヘルスリテラシーを高めていけるよう、継続的な健康教育と健康行動を取りやすい環境づくりを進めていきます。
- 一人ひとりに対する健康教育とそれを支援する環境づくりのために、各職場健康経営推進担当者への教育および支援をより一層推進していきます。
- ヘルスリテラシーの高い従業員、生き活きと働く従業員、ワーク・エンゲイジメントの高い従業員を増やし、組織の活性化をより一層推進することを目標に取り組みを進めます。

2 取り組み体制と評価

本会では当初から医療保険者とコラボヘルス契約を締結し、連携を密に活動を推進しています。また、施策の推進、実施状況の把握、健康経営推進室への報告・相談などを行う「健康経営推進担当者」は各職場の課(科)長が担い、全部署一体となって取り組んでいます(図2)。

それぞれの取り組みの評価については、数値目標を設定し、毎年9～10月に実施後の評価改善計画レビューを行います。レビューに基づき、翌年の計画を立案していきます。

図2 健康経営推進体制



*「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

始めて
います!

健康経営

本会の取り組みを紹介します

第6回

第2期健康経営推進計画がスタート!

本会は2019年10月に健康経営宣言を発信し、4つの重点施策——「メンタルヘルス対策」「生活習慣病対策」「喫煙者ゼロ」「女性の健康管理^{※1}」(図1)を中心にさまざまな施策を実施しています。

健康経営推進計画で設定した第1期(2020年12月～2023年11月)が終わり、

第2期(2023年12月～2026年11月)がスタートしました。

そこで今回は、これまでの成果や課題、今後の取り組みなどについてご紹介します。

※1 女性の健康管理については、2020年に追加

第1期 (2020年12月～2023年11月)

1 第1期の成果

ほとんどの健康経営®の取り組みについて、9割前後の従業員が参加するようになりました。

従業員の意識変容・行動変容に関する指標においては、緩やかではあるものの、「運動習慣がある者」「睡眠で休養の取れている者」の割合が増加し、また喫煙者数の減少がみられました。

ヘルスリテラシー^{※2}尺度調査については平均点が上昇傾向となっています。また、健康関連の最終的な目標指標においては、「肥満者」「脂質の有所見者」の割合が減少しました。

そのほか、「健康経営の認知度」も上昇しています。

※2 本会では、「各種データや健康情報から自分自身の健康状態を正しく理解し、主体的に健康維持のための行動を取れる従業員」を「ヘルスリテラシーの高い従業員」と考えています。

図1 4つの重点施策



2 課題

健康経営の取り組み参加率は年々上昇しています。参加率100%をめざし、今後も魅力ある取り組みが求められます。

従業員の意識変容・行動変容に関する指標のうち、食事の習慣で改善していない項目がみられました。また、飲酒や喫煙といった、嗜好品に関する習慣と、健康診断の有所見者割合のうち血圧、糖尿病、肝機能については、残念ながら目標値まで届きませんでした。プレゼンティーイズム状態(健康の問題を抱えつつ仕事をしている状態)にある者の割合についても、目標には届かず、引き続き対応が必要となっています。

失わずにすむ
命を救う

拡大新生児 スクリーニング検査

検査は生まれて最初の
プレゼント



「**拡大新生児スクリーニング検査**」を受けませんか。

安心も、希望も広がります。

拡大新生児スクリーニング検査によって、新生児期に発見できる病気がさらに広がります。
見つかった病気は赤ちゃんのうちに適切な治療が実施されます。

新生児のうちに、ぜひ検査をお受けください。

通常行う公費の検査

新生児マススクリーニング検査

【対象疾患】

●先天性代謝異常等 〈20疾患〉

拡大新生児スクリーニング検査

有料の
検査

【対象疾患】

●脊髄性筋萎縮症 ●原発性免疫不全症
●ライソゾーム病 〈7疾患〉

大切なお子さまに検査で安心を

〈さらに詳しく知りたい方はこちらまで〉



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

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



本会の活動から

Tokyo健康ウォーク2023に協力

ウォーキングコースを歩きながら、楽しく大腸がんについて学んでいく参加型のイベント「Tokyo健康ウォーク2023」（主催 東京都、プレイブサークル運営委員会）が2023年11月12日、都立高井戸公園をスタート・ゴール会場として杉並区で開催され、1,268人の市民が参加した。

本会は、40歳以上の希望者を対象とした「無料大腸がん検診」に協力。464人の便潜血検査の検体を受け付けた。

東海大学生の現場実習に協力

本会では毎年、東海大学医学部看護学科が行う公衆衛生看護学に関する統合実習に協力している。今年度も9月28日に6人の学生を受け入れ、健康診断や健康づくり支援活動および保健師活動に関する講義などを行った。

産業医科大学生の現場実習に協力

本会では毎年、産業医科大学が医学部の5年生を対象に行っている産業医学現場実習に協力している。今年度は12月4～8日の5日間、医学生3人を受け入れ、健康診断や健康づくり支援活動および産業保健現場における産業医や保健師の役割と活動に関する講義などを行った。

第29回健康づくり懇話会総会を開催

本会と本会のユーザーが、健康づくりに役立つ情報交換と相互交流を目的に運営している健康づくり懇話会の第29回総会を10月4日、都内のホテルで開催し、約100人が参加した。

総会では、佐藤裕司先生（富士通 健康推進

本部 主幹産業医）による特別講演「健康経営——テレワーク時に対応すべき健康管理や生産性低下防止のための取り組み」や小山一郎先生（旭化成 健康経営推進室 統括産業医）によるテレワークを健康経営に活かすための事例紹介などが行われた。

第68回予防医学事業推進 全国大会に参加

第68回予防医学事業推進全国大会（主催 予防医学事業中央会、島根県環境保健公社）が2023年10月27日、「afterコロナ 国民が健康で活力ある生活を送る 新たな社会を目指して」をテーマに島根県松江市で開催され、中央会支部の関係者をはじめ県内外から220人が参加した。

記念式典では、予防医学事業の発展・向上に顕著な功績のあった約40人の表彰が行われ、本会からは統計事務部と母子保健検査部の職員2人に奨励賞が贈られた。

学術集会への参加等

●第64回日本先天性代謝異常学会学術集会が10月5～7日、大阪府大阪市で開催され、理事長の久布白兼行と母子保健検査部小児スクリーニング科の職員2人が参加した。このうち同科の渡辺和宏は「東京都における拡大新生児スクリーニングの試験研究（第3報）」と題して本会の取り組みについて発表した。

●第32回日本婦人科がん検診学会総会・学術講演会が10月14～15日、東京都千代田区で開催され、理事長の久布白兼行と地域・学校保健事業部、母子保健検査部の職員3人が参加した。

Seminar Information

第309回ヘルスケア研修会
労働基準法と健康管理——
2024年問題を題材に考える

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

配信期間 | 2023年12月15日～2024年3月14日

第310回ヘルスケア研修会
職場におけるメンタル不調——
発達障害特性の視点から

講師 | 辻 正弘氏 日立国際電気健康管理センター センタ長

配信期間 | 2024年3月15日～6月14日

配信方法 | 以下のURLまたは右の2次元コードからアクセスしてください。
https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html

聴講料 | 無料

主催 | 健康管理コンサルタントセンター
 東京都予防医学協会

問い合わせ | 東京都予防医学協会 広報室
 ☎03-6265-0145

第267回学校保健セミナー
学校管理下心停止の
現状と課題 2023

講師 | 鮎澤 衛氏 神奈川工科大学健康医療科学部 特任教授
 日本大学医学部 客員教授

配信期間 | 2023年11月10日～2024年1月31日

第269回学校保健セミナー
学校で! 家庭で!
性教育/HPVワクチンの新ルール

講師 | 高橋 幸子氏 埼玉医科大学医療人育成支援センター
 地域医学推進センター/産婦人科/
 医学教育センター 助教

配信期間 | 2024年1月15日～3月29日

配信方法 | 以下のURLまたは右の2次元コードからアクセスしてください。
<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/news/seminar/>

聴講料 | 無料

主催 | 東京都学校保健会
 東京都予防医学協会

問い合わせ | 東京都予防医学協会 地域・学校保健事業部
 ☎03-3269-1131



思い出のランドセルギフト 政変後のアフガニスタンで

「思い出のランドセルギフト」は、日本で役目を終えたランドセルをアフガニスタンに寄贈する活動です。2004年以来、およそ27万個を子どもたちに届け、特に教育の機会に恵まれない女の子の就学を後押ししています。

アフガニスタンでは多くの女性が学校に通えません。文字が読めない就職に就くのが難しいだけでなく、母になっても、自分や家族のからだに健康を守るための知識を得られないのです。

日本から届くランドセルは男女平等に配付され、男の子も女の子も一緒に、ランドセルを背負って通学するきっかけをつくってきました。

その姿を見た人々の間で、「女の子も学校に行っているのだ」という気づきが広がっています。

長い紛争で荒廃したアフガニスタン。タリバン復権後は国際社会から孤立し、新型コロナウイルス感染症や大干ばつ

ランドセルの寄贈方法

- 1 ランドセル1個につき1800円の海外輸送費募金を振り込む
- 2 ランドセルを指定倉庫に送付する
(送料は寄贈者負担)



詳細はジョイセフホームページ
[\(joicfp.or.jp/rand/\)](http://joicfp.or.jp/rand/)で

の影響も重なって、人々は飢えと貧困に苦しんでいます。

お金のために民兵になる若者や、幼い娘を結婚させる家族。その荒んだ日常に日本から届くランドセルは、子どもの教育という未来の希望、平和の象徴として、人々に喜ばれてきました。

女性への抑圧や教育の制限が懸念される今、ランドセルを贈り続ける意味が、よりいっそう大きくなっています。

国際協力NGO ジョイセフとは

ジョイセフは、世界の女性の命と健康を守るために活動している日本生まれの国際協力NGOです。1968年創立。国連、国際機関、現地のNGOや地域住民と連携し、アジアやアフリカで保健分野の人材養成、物資支援、プロジェクトを通して生活向上等の支援を行っています。2023年4月、創立55周年を迎えました。

女の子の教育を
 止めないために
 あなたのランドセルが
 誰かの宝物に
 なります

医療が求められるとき。
 検査は、医師が問題を突きとめて適切な治療法を選ぶ上で、大切な情報をもたらします。そして、患者さんが前に進むための道しるべとなります。

探している答えは、必ずからだのどこかにある。それを、少しでも早く見つけ出すことができるように。

私たちロシュは、たゆむことなく研究と開発を重ね、検査の進化をリードします。

ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社
www.roche-diagnostics.jp/

NEW OPEN!

JFPA[®] オンラインショップ

<https://jfpaonlineshop.jp/>



- ▶ シンプルで使いやすい画面!
- ▶ 最新教材がいち早く見られる!
- ▶ 商品を使う場面を想定しやすい!
- ▶ 24時間いつでもどこでも注文可能!
- ▶ 見積依頼もご注文もネット上で完結!
- ▶ マイページで自分の注文管理ができる

※ご利用には会員登録が必要です

探しやすい!!

種類が豊富!!

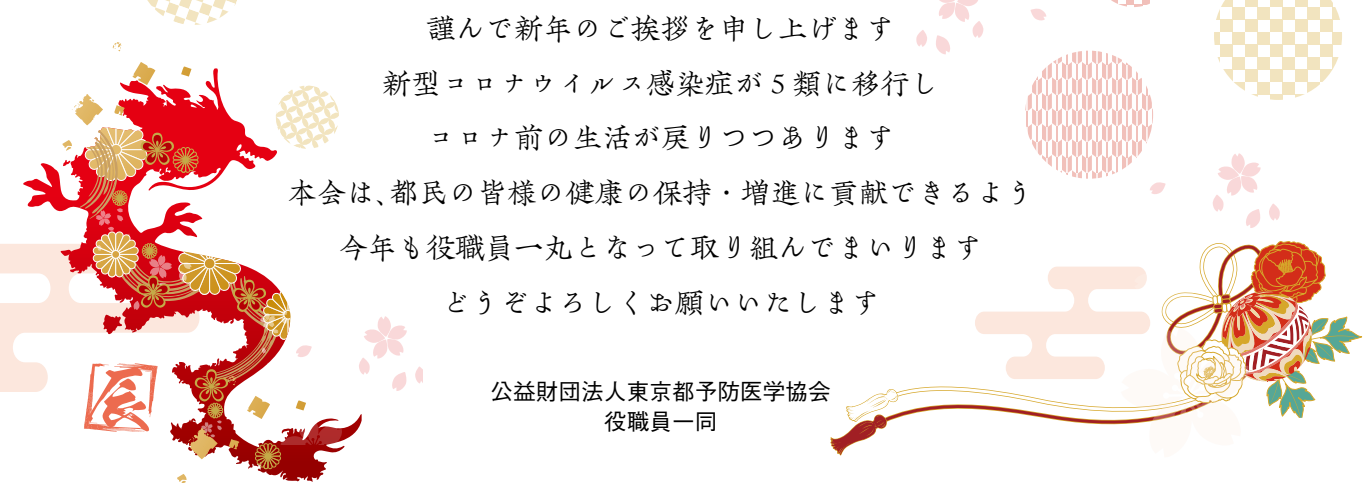
詳細も分かる!!



教材・備品カタログに掲載の商品を

JFPA[®] オンラインショップにてご購入いただけます!

- 指導に合わせて教材を作るオリジナル教材
- 健康メモ
- 電子版教材
- ポスター・パネル・掛図・紙ファイル・指導箋・データ
- 健康ファイル
- リーフレット
- 書籍類
- 紙芝居型教材
- 外国語教材
- 視聴覚教材 (DVD・動画配信など)
- 保健指導用品&健診用備品等
- 災害・非常時用備蓄品
- 潤滑・保湿ゼリー
- 葉酸サプリメント
- ブロープカバー・ゼリー用品



謹んで新年のご挨拶を申し上げます
 新型コロナウイルス感染症が5類に移行し
 コロナ前の生活が戻りつつあります
 本会は、都民の皆様の健康の保持・増進に貢献できるよう
 今年も役職員一丸となって取り組んでまいります
 どうぞよろしくお願いたします

公益財団法人東京都予防医学協会
役職員一同

個人情報の取り扱いについて

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「個人情報の取り扱いについて」に沿って適正に管理しております。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。
 ☒ koho@yobouigaku-tokyo.jp ☎ 03-3260-6900 ☎ 03-6265-0145



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 広報室内
 TEL 03-6265-0145 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 / 新年号

2024 WINTER No.23

2024年1月15日発行 通巻第551号

● 発行人 久布白兼行
 ● 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)
 ● 表紙イラスト いわぎももこ
 ● 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からもご覧いただけます。 <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>



※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。