

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2007(平成19)年12月15日 第415号

(財)東京都予防医学協会
(財)予防医学事業中央会東京都支部

発行人 北川照男・編集人 山内邦昭

発行所 〒162-8402
東京都新宿区市谷砂土原町1の2
保健会館 電話 03(3269)1131

http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)



今月の主な紙面

(1面) ● 糖尿病対策に本腰

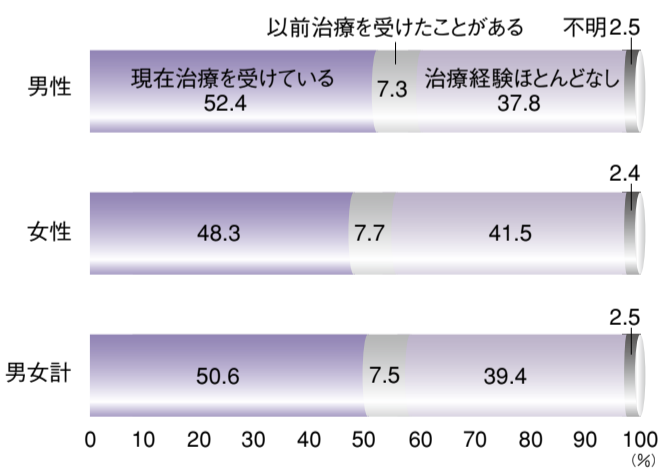
(2~3面(見開き))

- 連載 冬の食中毒対策 第2回
- 新刊紹介/「CKD診療ガイド」
- 連載 子宮がん検診をめぐる 第8回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 続・実践編 第8回

(4面) ● 電通「健康フェア2007」

- 産業医訪問 第73回
- 第28回日本肥満学会が開催
- お知らせ
- 人・往来

図 「糖尿病が強く疑われる人」における治療の状況



市民への啓発など、社会全体を巻き込んだ、学際的で総合的な糖尿病対策が展開されている。糖尿病撲滅に向けた、こうした新たな取り組みの成果が期待される。(2面に関連記事)

糖尿病対策に本腰

健診・医療・研究の連携により 発症の予防、治療の継続、重症化を阻止

国際連合は、今年から11月14日を「世界糖尿病デー」と指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけた。わが国でも、日本糖尿病学会などの主催でさまざまなイベントが行われた。今や糖尿病予防とその合併症対策は、国際的にも喫緊の課題となっている。わが国でも来年度から、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病予防をめざした特定健診・特定保健指導が実施されるほか、科学的根拠に基づいた糖尿病対策を進めるため、2005年度には、厚生労働省による大型臨床介入研究「糖尿病のための戦略研究(J-DOT: Japan Diabetes Outcome Intervention Trial)」が創設された。この研究は5年間わたって実施の予定で、糖尿病対策を推進する原動力として期待されている。

わが国の糖尿病患者数は、生活習慣や社会環境の変化によって急速に増加しており、2006年の国民健康・栄養調査速報では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると報告されている。

しかしながら、自覚症状が現れにくい糖尿病が強く疑われる人のうち治療を受けている人は半数に止まり、治療を中断する人も少なくないことが大きな問題となっている(図)。

今回の医療制度改革でも、生活習慣病予防の徹底に重点が置かれ、「2015年には糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群を25%減らす」との目標が掲げられている。国では、その手立てとして健診・保健指導を強化。すべての医療保険者に対して、来年度より、40歳以上の加入者に、糖尿病や動脈硬化など生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導を実施するよう義務づけている。

治療中断者を減らし、わが国の糖尿病対策を一層強力に推進していくために、2005年に、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の協力による「日本糖尿病対策推進会議」が設立されている。

J-DOTに類似した研究は、わが国においてすでにいくつか報告されており、健診で耐糖能異常と判定された人を無作為に医師または保健師や栄養士による介入群と対

照群とに分けて4~6年追跡したところ、介入群では糖尿病の発症率が半減または3分の1に減少したと言われている。とは言え、このような対面式の介入方法では経費もかさみ、その普及は困難と思われるので、ITを利用した非対面式の介入方法の開発が必要とされている。これを受け、厚生労働省の糖尿病予防のための戦略研究で「J-DOT」を創設した。

「J-DOT」は、耐糖能異常から糖尿病への移行率を半減する介入方法(J-DOT1)と、糖尿病患者の治療中断率を半減する介入方法(J-DOT2)の2つから構成される。J-DOT1は、生活習慣変容支援が、耐糖能異常者の2型糖尿病発症を予防する効果を示すことが、また、J-DOT2においては、「糖尿病診療達成目標ITシステム」などが、診療中断率を改善し得るかなどの検証を行うとしており、その研究成果が待たれている。

治療に重点を置いた医療から予防重視の医療へと大きな転換が図られる中、わが国では、医師会や関連学会の協力のもと、「J-DOT」などの研究成果を踏まえ、かかりつけ医と専門医との連携や、糖尿病療養指導士、保健師、管理栄養士などの活用

市民への啓発など、社会全体を巻き込んだ、学際的で総合的な糖尿病対策が展開されている。糖尿病撲滅に向けた、こうした新たな取り組みの成果が期待される。(2面に関連記事)

個人情報の取扱いについて

日ごろより、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。そのうえで今後も継続して送らせていただきたいと考えております。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話 03-3269-1131)までご連絡ください。

健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

お問い合わせ・ご相談は(予約制)
電話 東京(03)-3269-1141
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の2
(財)東京都予防医学協会

◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆

1月16日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)
23日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長)
30日 第217回ヘルスケア研修会につき休み

2月6日 岡 惺治
13日 三輪祐一
20日 岡 惺治
27日 三輪祐一

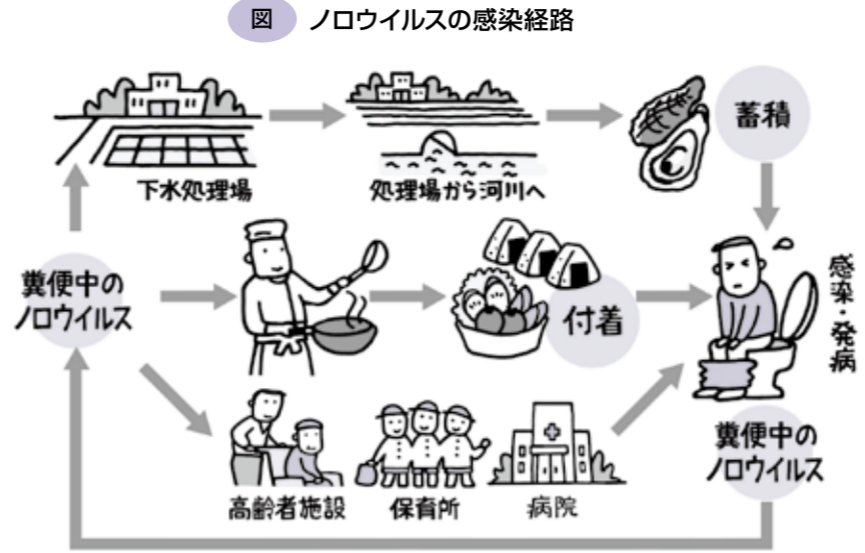
冬の中心に2 食中毒対策

本会学術委員
前東京都健康安全研究センター
微生物部長

調理者を介した
ノロウイルス中毒が
多発している

でしか増殖できない。しかし、
回復期は比較的短く、1週間
程度で回復する。回復後は
通常の状態に戻る。ただし、
回復後も数週間程度は、
症状が再発することがあり
ます。

ノロウイルスは、生食(牡蠣)や加熱不足の介
キを食べることで感染する。食
7, 8年前まではノロウイルスが原因
として、冬を中心に多発する。最近
では、ノロウイルスは冬以外の
時期にも多発しています。特に
調理者を介した感染が増え、食
中毒対策の重要性が増している
と見られています。冬は、ノロ
ウイルスの感染がピークになる
時期です。食中毒対策として、
調理者の感染対策が重要です。



冬はノロウイルスの感染が
多発する季節です。調理者の
感染対策が重要です。調理
者はマスクを着用し、手洗
いを徹底する必要があります。
また、調理器具の消毒も重
要です。食中毒を防ぐため
には、調理者の健康管理が
不可欠です。

健康づくり・健康増進を支援するページ 続・実践編(8)

監修：岡 惺治
(健康管理コンサルタント)

＜つらいつら季節がやってきました＞
冷え性の方は厳しく季節、以前か
ら寒さに弱くはありますが、冬の体調不良
は当たり前のようになってきました。さら
に、冬の寒い時期には、寒さが増すにつ
れて、体調不良になりやすいです。冬
は、冷え性の方にとっては、辛い季節
です。今回は、冬の体調不良を予防し
、健康増進を図ります。



本会・健康増進部
保健師
平松 裕子

冷え性対策には、心身をリ
ラクスさせることも有効で
す。炭水化物、たんぱく質、
脂質、ビタミン、ミネラルと
くに鉄分をバランスよく摂
り、からだを温める食材を利
用して、心身をリラックスさ
せましょう。

快調睡眠が大切。眠っている時間
が心身をリセットしてくれるので
す。寒い季節には、寝具や室温を
調整して快適に過ごしましょう。
また、冬は乾燥しやすいので、
加湿器を使うのもおすすめです。

冬は、冷え性の方にとっては、
辛い季節です。今回は、冬の
体調不良を予防し、健康増進
を図ります。具体的な対策を
紹介します。

慢性腎臓病(CKD) : Chronic Kidney Disease

日本腎臓学会 / 編

CKDの原因となる主な疾患は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、アルコール性肝疾患、薬剤性腎臓病、慢性糸球体腎炎、腎臓外科疾患、先天性腎臓病、遺伝性腎疾患、慢性骨髄性腎臓病、長期透析療法による腎機能の低下、その他です。

本書は、CKDの診断と治療の最新情報をまとめた一冊です。専門医、医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師など、腎臓病に関与する医療従事者にとって、大変役立つ一冊です。

価格：2,500円(税別)

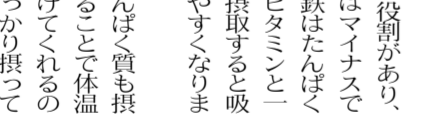
冷え性がつらい 51歳女性Hさん

また、ウォームアップ運動が話題になり、屋外は気温が低く、外との温度差が大きい。簡単に脱いだり着たりできる重ね着が、個人でも温度調整がしやすいです。ファッションを楽しみながら工夫すれば、なかなか心も温かくなってきます。

冬は、冷え性の方にとっては、辛い季節です。今回は、冬の体調不良を予防し、健康増進を図ります。具体的な対策を紹介します。



かぼちゃのスープ



いちじくのドライフルーツとハーブティーのまやつ

冬は、冷え性の方にとっては、辛い季節です。今回は、冬の体調不良を予防し、健康増進を図ります。具体的な対策を紹介します。

運動はほとんどしない、というHさん

長年冷え性に悩んでいる51歳の女性。健康診断の結果では、とくに異常はない。仕事はパート勤務。家族の食事を用意する必要のない昼食は、麺類やサラダなどで簡単に済ませることが多い。運動習慣はなく、とくに冬場は家にこもりがちの生活になっている。

冬は、冷え性の方にとっては、辛い季節です。今回は、冬の体調不良を予防し、健康増進を図ります。具体的な対策を紹介します。

Hさんのプロフィール

長年冷え性に悩んでいる51歳の女性。健康診断の結果では、とくに異常はない。仕事はパート勤務。家族の食事を用意する必要のない昼食は、麺類やサラダなどで簡単に済ませることが多い。運動習慣はなく、とくに冬場は家にこもりがちの生活になっている。

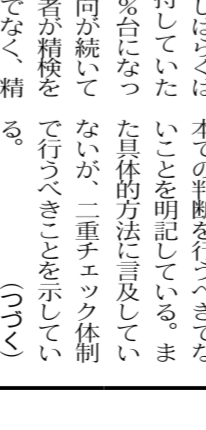
冬は、冷え性の方にとっては、辛い季節です。今回は、冬の体調不良を予防し、健康増進を図ります。具体的な対策を紹介します。

子宮がん 検診をめぐる8

長谷川 寿彦
本会検査研究センター長

検診率	がん発見率
1. 検査受診率 15.3%	1. がん発見率 0.58%
2. 要精検率 1.1%	2. がん発見率 0.58%
3. 精検受診率 67.1%	3. がん発見率 0.58%
4. がん発見率 0.58%	4. がん発見率 0.58%

子宮がんの検診率は、年々向上している。しかし、検査を受けずにいる女性もまだ多い。早期発見・早期治療のために、検診を受けることが大切です。本記事では、検診の現状と対策について詳しく解説します。



※息を吐くことを意識して行いましょう

電通「健康フェア2007」

食事・運動の個別相談や ミニセミナーで本会も協力



去る11月5日から9日まで5日間にわたって開催された電通「健康フェア2007」(主催 電通人材開発局健康管理部、電通健康保険組合)では、「今年は本気でメタボ対策」をテーマに、健康セミナーや健康測定、体力測定などが行われた。電通健康保険組合からの委託を受けて保健指導を実施している本会も、このイベントに参加協力し、健康増進部のスタッフが食事・運動の個別相談やミニセミナーを行った。

電通「健康フェア」は、健康セミナーや健康相談、健康測定、体力測定、歯科検診、健康運動機器の体験などを通じて、電通や電通グループの社員の健康づくりに役立てようというイベントで、今年で4年目を迎えた。

栄養・運動のコネクトを受け持った本会では、日ごろの保健指導の現場でも関心の高い「食事のバランス」「からだのゆがみや肩こりの改善」を取り上げ、個別相談やミニセミナー、パネル展示などを行った。

このうち、管理栄養士によるミニセミナー「食事のバランス取れていますか?」ではパネルやフードモデルを用いて、外食・中食の選び方、野菜の摂り方といった手軽にできる食生活改善のポイントを紹介。食生活を振り返り、問

第28回日本肥満学会(大会)が10月19日、20日の2日間にわたり、東京・千代田区の都市センターホテルで開催された。

また、ワークショップ「小児肥満」では、小児メタボ診断ガイドラインの概要、小児の肥満とメタボの考え方、小児期の食生活の課題とメタボ予防、メタボ症例に対する食事・運動療法の実践などが紹介された。

また、ワークショップ「小児肥満」では、小児メタボ診断ガイドラインの概要、小児の肥満とメタボの考え方、小児期の食生活の課題とメタボ予防、メタボ症例に対する食事・運動療法の実践などが紹介された。

また、ワークショップ「小児肥満」では、小児メタボ診断ガイドラインの概要、小児の肥満とメタボの考え方、小児期の食生活の課題とメタボ予防、メタボ症例に対する食事・運動療法の実践などが紹介された。

また、ワークショップ「小児肥満」では、小児メタボ診断ガイドラインの概要、小児の肥満とメタボの考え方、小児期の食生活の課題とメタボ予防、メタボ症例に対する食事・運動療法の実践などが紹介された。

また、ワークショップ「小児肥満」では、小児メタボ診断ガイドラインの概要、小児の肥満とメタボの考え方、小児期の食生活の課題とメタボ予防、メタボ症例に対する食事・運動療法の実践などが紹介された。

第28回 日本肥満学会 が開催

第217回ヘルスクエア研修会
保健指導シリーズ3
メタボリックシンドロームと栄養

子どもの安全で楽しい
スポーツ活動を求めて

子どもが安全で楽しい
スポーツ活動を求めて

子どもが安全で楽しい
スポーツ活動を求めて

子どもが安全で楽しい
スポーツ活動を求めて



東富士工場 産業医

野木孝真氏

1 あなたの産業医歴は?

私は1977年に昭和大学医学部を卒業し、母校の内科学教室に入局し、内科医として研鑽を積みました。その後しばらく、山梨県にある赤十字病院で内科部長として勤務していました。

将来は地元の静岡で開業するつもりでしたが、私には自転車ロードレースやマラソンなど多くの趣味があり、仕事と趣味の両立について思案した結果、開業を断念することになりました。

その時、医師として自宅から通える範囲で、私的な時間でも確保できる仕事を探しました。その時に初めて産業医という職業があることを知ったのです。まもなく関東自動車工業の静岡で開業することになりました。

その時、医師として自宅から通える範囲で、私的な時間でも確保できる仕事を探しました。その時に初めて産業医という職業があることを知ったのです。まもなく関東自動車工業の静岡で開業することになりました。

その時、医師として自宅から通える範囲で、私的な時間でも確保できる仕事を探しました。その時に初めて産業医という職業があることを知ったのです。まもなく関東自動車工業の静岡で開業することになりました。

その時、医師として自宅から通える範囲で、私的な時間でも確保できる仕事を探しました。その時に初めて産業医という職業があることを知ったのです。まもなく関東自動車工業の静岡で開業することになりました。

その時、医師として自宅から通える範囲で、私的な時間でも確保できる仕事を探しました。その時に初めて産業医という職業があることを知ったのです。まもなく関東自動車工業の静岡で開業することになりました。

2 あなたのやりたいこと、 今、取り組んでおられますか?

以前、糖尿病対策で、食堂の栄養士さんと協力して糖尿病教室を開催し、食事や運動、栄養などについて指導しました。その結果、参加者の8割ほどのデータが改善しましたが、指導を止めると、また少しづつ元に戻ってしまいました。

禁煙対策では、希望者に対して禁煙教室を開催していただき、私が立会人として署名し、禁煙宣言を促しています。私の信念として、産業医は会社と従業員との間で、常に中立の立場でいるべきだと思います。そういう意味でも、メンタル不全に関する対応には、より慎重な判断が必要だと感じています。

禁煙対策では、希望者に対して禁煙教室を開催していただき、私が立会人として署名し、禁煙宣言を促しています。私の信念として、産業医は会社と従業員との間で、常に中立の立場でいるべきだと思います。そういう意味でも、メンタル不全に関する対応には、より慎重な判断が必要だと感じています。



人・往来

●中国IP地域保健訪問団が本会を訪問・視察

家族計画国際協力財団(ジョイセフ)では、日本の母子保健・家族計画関連の保健生活や地域保健活動の視察員を目的とした中国IP地域保健訪問団14人を迎入れた。その一行が10月31日、本会を訪れ、本会の事業を視察した。

●産業医科大学生の現場実習を受け入れ

産業医科大学の学生3人が11月5日から9日までの5日間、本会での産業保健活動の現場実習を受けた。