

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

2010(平成22)年7月15日 第444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) ● 企業におけるうつ病対策
第83回日本産業衛生学会より
- (2・3面(見開き))
 - 話題 ちょっと待った! 肉の生食
カンピロバクター食中毒予防
 - 新連載 歯の喪失は予防できる
人生の最後までおせんべいをバリバリと 第1回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
元気でいきいきシリーズ 第3回:医師/保健師
/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 女性と子どもをたばこの害から守ろう
世界禁煙デー記念シンポジウム
 - 糖尿病診断基準が改訂
 - 子宮頸がん予防ワクチン 東京・杉並区の取り組み
 - 東京・島しょ部で婦人科がんの出張検診を実施一本会
 - 連載 保健会館クリニックの顔 最終回

第83回 日本産業衛生学会より

企業におけるうつ病対策

学会のメインシンポジウム「企業におけるうつ病対策」(座長 松原六郎松原病院理事長、大森晶夫福井県立大学看護福祉学部教授)写真上では、近年、労働者の中で増加している、うつ病を中心とした気分障害の産業衛生上の問題に対して、企業はどのように対応すべきかという観点から、4人の専門家(写真上)が講演した。



最初に、「うつ病の診断と治療・概論」と題して講演した福井大学医学部の和田有司教授は、厚生労働省の「労働者健康状況調査」や民間の調査データのなかから、「今日で約6割の労働者が強い不安、悩み、ストレスなどを感じている。また、長期休職者の約6割をうつ病などの精神疾患が占めている。こうしたうつ病患者の約9割は身体症状を訴えて、まず内科などを受診していることから、かかりつけ医は、うつ病の早期対応に加え、自殺予防のゲートキーパー(門番)としての役割も担っている」と述べた。



また、「うつ病診断のポイント、薬物療法と注意点、認知行動療法などについて概説した中で、「うつ病患者を激励してはいけない」とされているが、このこととらわれ過ぎではいけない。過度で不適切な励ましは避けなければいけないが、うつ病からの回復のプロセスは「ほどよいがんばり方」という新たなスキルを学ぶプロセスでもあり、励ます行為が必要な場合もある」と指摘した。

次に、「職場のメンタルヘルスをめぐる課題」と題して講演した産業医科大学の廣高典教授は、「職場のメンタルヘルス対策では、病気の重症度である疾病性よりも、日常生活での障害の重症度である事例性に着眼することが重要」とした上で、うつ病患者の事例を示し、「産業保健スタッフは、事例性に関する情報をきちんと整理して、精神科臨床やリワーク(復職支援)につなげていくことが大切である」と述べた。

急増・多様化する気分障害 復職支援の在り方など討議

わが国の自殺者数は、1998年以降12年連続で毎年3万人を超える深刻な事態となっている。自殺の背景にはうつ病などの精神疾患が関連することが多く、厚生労働省は今年1月「自殺・うつ病等対策プロジェクトチーム」を立ち上げ、検討を重ねてきた。同プロジェクトチームでは先頃、職場の健康診断に精神疾患の把握を盛り込むなどメンタルヘルス対策の充実や精神保健医療改革の推進などを柱とする対策をまとめ、法制化を目指した準備を進めている。こうした中、5月末に福井県で開催された第83回日本産業衛生学会(企画運営委員長 日下幸則福井大学医学部教授)では、「企業におけるうつ病対策」をテーマにメインシンポジウムが開催された。今回はその概要を紹介する。

討議されていることに言及して「4年前に出された厚生労働省の指針でも、事後措置を受けられる体制などをきちんと整備してから実施すべきとされており、安易な導入は避けなければならない」と強調した。

また、「メンタルヘルス不調の職場復帰が田沼に進むには、業務遂行能力の適切な評価と業務上の配慮が最も重要である。現在、われわれはそのための評価支援チェックリストの開発を進めている」として、その概要を紹介した。

一方、「気分障害の復職支援と復職後の留意点」と題して講演したメデイカルケア虎ノ門の五十嵐良雄院長は、精神科医へのアンケート調査から、約半数の専門医が「復職可能な状態かどうかの判断が難しい」「復職しても短期間で再休職することが多い」と答えていることなどを紹介した。

その上でメンタルヘルスマネジメントに関しては、休職中の復職トレーニングとして外部リワークを活用していること、また復職に当たって主治医(専門医)には、一般的な診断書ではなく、会社が必要としている項目に関する「意見書」を出してもらって「退職」を合わせて紹介した。

齊藤看護師は最後に、「当社の復職支援のポイントには、必ず復職することを前提に休職に対応していることである。今後の課題は、健康管理部門と人事労務部門の連携事項をより明確にし、強化することである」と述べた。

「このように、本会は、公益性の高い予防医学事業を行うにつれており、公益法人改革に伴い、新たに公益財団法人の申請準備を進めている」。この後、理事会は北川理事長を議長に、評議員会は齋藤道是評議員を議長に選出し、平成21年度の事業報告と収支決算新制度(公益財団法人)下での最初の評議員選任方法について審議を行い、いずれも満場一致で承認された。

平成22年度理事会・評議員会を開催

本会は、公益性の高い予防医学事業を行うにつれており、公益法人改革に伴い、新たに公益財団法人の申請準備を進めている。

東京都予防医学協会の平成22年度第1回理事会および第2回評議員会が6月29日、東京市谷のルーテル市ヶ谷センターで開かれた。

理事会、評議員会に先立ってあいさつした北川照男本会理事長は、平成21年度の事業をほぼ予定通り達成できたことを報告、関係者の協力に謝意を表し、次のように述べた。

「平成21年度は、新型インフルエンザが流行し、学級閉鎖が頻繁に行われたが、職員が努力により児童生徒の健康診断を例年通り実施することができた。また、国の調査研究活動にも積極的に協力し、各種のセミナーや研修会を開催するなど、予防医学に関する知識の普及啓発を行った。

この後、理事会は北川理事長を議長に、評議員会は齋藤道是評議員を議長に選出し、平成21年度の事業報告と収支決算新制度(公益財団法人)下での最初の評議員選任方法について審議を行い、いずれも満場一致で承認された。

個人情報取扱について

日頃より、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、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。その上で今後も継続して送らせていただきたいと思います。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。

担当: 江幡良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)

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
(財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141

送付先の変更・中止について

送付先の住所変更・購読中止の場合には、変更内容を明記の上、本会広報室までお知らせください。

Eメール
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

話題

ちょっと待った！肉の生食

カンピロバクター食中毒予防

東京都健康安全研究センター 微生物部 主任研究員 横山敬子

近年カンピロバクターという細菌による食中毒の発生が目立っている。その主な原因は、生の食肉を食べたことと考えられる。今月は、東京都健康安全研究センター微生物部の横山敬子主任研究員に、カンピロバクター食中毒の問題と予防対策について話を聞いた。

生食に対する意識の変化

昨今メディアによるグルメ情報やインターネットでの「お取り寄せ品」など、情報流通の発展により生産者と消費者の距離感が縮まり、鮮度のよい食品、珍しい食品を軽に食べるようになってきた。

カンピロバクター食中毒と食肉

2009年に全国で発生した食中毒事件1048件中、カンピロバクターによるものは345件(32.9%)で第1位でした。カンピロバクター食中毒の発生要因として、肉類を生食



カンピロバクター・ジェジュニの電子顕微鏡写真

あるいは加熱不足の状態での食肉の消費が増えています。しかし、喫食したことが最も多く、鮮度がよくも安全とは言えません。

生食用肉って?

厚生労働省が定めた生食用肉の衛生基準は、牛と馬の肉、レバーのみを対象としていますが、鶏肉にはその基準が定められていません。

動物の腸管内に生息している。鶏や牛には病気を起こす。ヒトに感染すると下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。

生肉を食べるのは危険です

カンピロバクターは少ない菌数でも感染することから、鶏肉を扱った手指や調理器具が感染源になる可能性も高くなります。

肉を生で食べることは避けて、肉の中の色の変化などで十分加熱されたことを確認して食べるのが食中毒予防には効果的です。

がないため「生食用肉は流通していない」はずなのに、飲食店の独自の判断で「生食用肉」として提供されている」のが現状です。

歯の喪失は予防できる

人生の最後までおせんべいを

1

アイランドコーク大学 西 真紀子 歯科医師



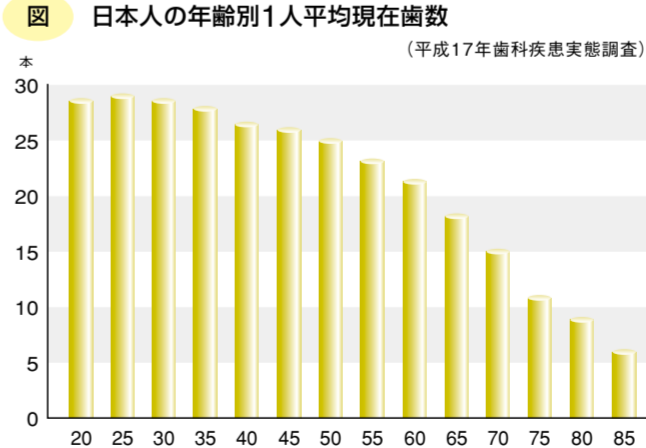
世界の歯科医療が治療から予防へシフトし、成果を上げている。日本人の口腔健康は満足できるレベルにはない。そこで、今月から12回にわたって、最新の予防歯科情報をお伝えします。

具体的な数値として、6年に1度、厚生労働省が行っている歯科疾患実態調査を見てみましょう。平成17年の調査で3歳児の66%が既にムシ歯を持っていました。スウェーデンでは同年5%。永久歯では12歳児の80%が既にムシ歯を持っていました。スウェーデンでは42%。70歳代後半の無歯顎者(歯が1本もない人の割合は27.4%です。スウェーデンでは80歳で%)。

日本人は、歯を失い過ぎている

日本は平均寿命が世界一長く、健康志向、清潔志向で、教養レベルも均一して高いです。また、1日2回の歯磨き習慣が根つき、1人当たりの砂糖摂取量がかなり少ないです。さらに、世界第2位の経済大国で、最高レベルの歯科材料や機器を開発し、歯科医療従事者、歯科医師、歯科衛生士、歯科助手、歯科技工士の数も十分、追いついていくところもあって、歯科疾患の疫学調査も整っています。

日本人の年齢別1人平均現在歯数



ニングに行く人がほとんどいないこと、歯科治療は破格に安い、1回の治療時間が短く、治療回数が多い。歯を失った人が多く、政治や治療費などの問題が出てしまっている。国民の利益になっていく。

「自分らしい生活」のすすめ

医師のコラム

産業医として働く。常態として、対症療法。皆んなは、職場からいろいろとしての薬が出てしまし。ろな相談を受ける機会が多い。と思えます。



伊藤克人

中には症状がうつって普段の生活が思うようにいかないという方もみられます。ある会社員の女性から、両手のしびれがあつて、毎日がつらいつらいつら相談が病室に。す。で。何。力。所。か。の。病。歴。な。か。か。り。ま。し。た。が。検。査。で。は。異。な。い。と。い。う。こ。と。に。な。り。ま。し。た。が、ま。ず、症。状。は、現。在。の。医。療。水。準。か。ら。あ。り。ま。し。た。と。し。ば。お。放。置。し。ま。す。

「低血圧とはありますか?」私、今まではこの不調を体質だと思つてあきらめていた。ですが、「まずは私が実践してみたい」と思い、生活を見直し、症状緩和を目指すことにしました。

生活習慣の見直しで改善。週末の生活の乱れが血圧や体調に影響していたことがわかりました。週末も夜更かしせず平日と同じ時間に起床し、カーテンを開けて朝日を浴び、3食きちんと食べることを心がけました。また、日中はできるだけ、からだを動かすようにしました。

保健師の体験レポート

目覚めすっきり! 低血圧対策



小林那葉 本会・保健師

私はもともと低血圧気味で起床がつらく、目覚めが鳴つても30分ほどは起き上がれません。また、だるさが続くこともあり、本調子になるまでに時間がかかるのが悩みです。それらの改善のために実践した方法を紹介します。

女性に多いのが特徴です。本性的低血圧で、若年女性に多いのが特徴です。保健相談の場でも、これらの症状を訴える低血圧の女性が増えています。症状が重い場合は内科への受診をおすすめしています。しかし、まずは生活リズムや生活習慣を整えることで症状の緩和が図れる

はじめに2週間、自分の生活を観察する目的で、朝の血圧を測定し、その日の体調と共にグラフに記録してみました。すると、休み明けの朝の血圧が1週間うちで最も低く、低いながらも安定する形でした。それが運動して、朝の起きるリズムを整えることで症状の緩和が図れる

睡眠の質を上げる。寝起きのだるさが少し軽減し、目覚めやすくなります。朝から軽くストレッチをするだけでも、目覚めやすくなります。

低血圧に悩む人は、生活リズムを整えることが大切です。起床後、1日を通して、徐々に活動量を増やしていくことが大切です。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

この時期に、逆上がりに必要な運動や筋肉を使うように心がけてください。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

「歴食」今も昔も

江戸時代に学ぶ夏ばて防止策

夏になると、暑い日が続く。熱い日が続くと、からだを温める屋がたくさん町、働きのある生妻を入れて、いよいよ。暑いと、炭酸飲料やビールなど、冷たい飲み物を多く摂りがちです。水を入れて冷やした甘酒もおいしいです。お試しください。

江戸時代には夏ばて防止の策として、甘酒や冷たい飲み物を多く摂ることが推奨されていました。また、江戸時代には夏ばて防止の策として、甘酒や冷たい飲み物を多く摂ることが推奨されていました。



田代淑子 本会・管理栄養士

暑い時期は、エネルギーやビタミンの消費が増えます。食欲の落ちた夏ばてには、エネルギーやビタミンの消費が増えます。食欲の落ちた夏ばてには、エネルギーやビタミンの消費が増えます。

納豆菌には腸の中で、有害な菌が増えるのを防いでくれる働きがあります。納豆菌には腸の中で、有害な菌が増えるのを防いでくれる働きがあります。

健康づくり・健康増進を支援するページ

元気でいきいき

シリーズ

「暑い時期には、やけどや火傷に注意してください。また、夏ばて防止のためには、水分をこまめに摂ることが大切です。」

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

この時期に、逆上がりに必要な運動や筋肉を使うように心がけてください。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

この時期に、逆上がりに必要な運動や筋肉を使うように心がけてください。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

参考：久保田麗香「2〜3歳からの脳を育てる」 主婦の友社

健康づくり・健康増進を支援するページ

元気でいきいき

シリーズ

「暑い時期には、やけどや火傷に注意してください。また、夏ばて防止のためには、水分をこまめに摂ることが大切です。」

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

この時期に、逆上がりに必要な運動や筋肉を使うように心がけてください。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

この時期に、逆上がりに必要な運動や筋肉を使うように心がけてください。

逆上がりは、助走一蹴り鉄棒への足引き上げ、上からのサポート、しっかりと着地することが大切です。

参考：久保田麗香「2〜3歳からの脳を育てる」 主婦の友社

女性と子どもをたばこの害から守ろう

世界禁煙デー記念シンポジウム

「無煙」が常識となる社会を

世界保健機関(WHO)は、毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、たばこの害とその対策を啓発するキャンペーンを行っている。わが国でも、厚生労働省が世界禁煙デーから始まる1週間を禁煙週間とし、禁煙の重要性を普及啓発する活動を行っている。その一環として、5月30日、東京・渋谷区のSYDホールで世界禁煙デー記念シンポジウムが開催された。シンポジウムでは「女性と子どもをたばこの害から守ろう」をテーマに、対談や講演などが行われた。

記念シンポジウムではまず、厚生労働省健康局の森淳一郎たばこ対策専門官が「政府における主なたばこ対策」と題して講演した。

森専門官は始めに、成人男女未成年者の喫煙率が減少傾向にあることをグラフで示し、「このように喫煙率が減少したのは、たばこの害が周知されてきたためである。今後も、啓発を続けたい」と述べた。



たばこの害について語り合う、内田前常任理事とAKB48の3人

また、近年のたばこ対策の大きな流れとして、次の2つの点を強調した。

1つ目は、今年2月に厚生労働省が健康局長通知として「公共の場においては、原則として全面禁煙を目指す」とする受動喫煙防止対策を示したことである。2003年に施行された健康増進法では、公共の場の受動喫煙防止対策として、「全面禁煙か分煙措置とする観点から、たばこ消費の抑制を目的にたばこ税を引き上げられたことである」と述べた。

森専門官は「多くの方々に無煙社会を求める声を出して欲しい。それがたばこ対策を進める力になる」と述べた。

さらに「近年、女性をターゲットにした可愛いパッケージのたばこが多い。イメージにだまされず、吸わないという賢い選択をして欲しい」と語った。

最後にハワイ大学法学校のマーク・レビン准教授が「職場禁煙法制定後、ハワイで何が変わったか」と題して講演した。

レビン准教授は、職場禁煙法施行後のハワイでは、喫煙できる場所の減少などから、喫煙率が減少。高校生の喫煙率に至っては、約25%から10%以下に低下したと報告した。

また、懸念されていた経済面での悪影響も見られなかったとし、「ハワイでは、職場の完全禁煙は、ごく当たり前の常識となった」と語った。

本会の理事でもある小野良樹医師は、消化器専門医として、卓創期から腹部超音波診断に取り組み、わが国

で初めて人間ドックに腹部超音波検査を導入した実績を持つ。日本大学医学部教授を経て、2004年、保健会館クリニック所長に就任した。小野医師は、クリニックについて次のように語る。

「当クリニックには、14の外來と小児相談室があります。健康機関に併設したクリニックですので、近隣の方々はもとより、健診や人間ドックなどで要経過観察や要受診とされた方々の受診を注いでいます。」

小野医師の趣味は数年前から始めたゴルフ。「夫婦で、はまっている」と語る。

糖尿病診断基準が改訂

第53回日本糖尿病学会年次学術集会

治療が不十分で高血糖が続くと、網膜症や腎症などの合併症を引き起こす糖尿病。従って、いかに早期に診断し、治療に結びつけ、適切に血糖値をコントロールしていくかが重症化や合併症予防の鍵となる。しかし、わが国の糖尿病患者数は約890万人と増加の一途をたどり、その対策は待ったなしの状況である。

こうした中、糖尿病の早期診断、早期治療体制の構築を目指した第2次対糖尿病戦略

5カ年計画「アクションプラン」を左表のように改訂した。独自の測定法(JDS値)の数値に0.4%を加えて、国際的な測定法(NGSP値)に相当する新しいHbA1cを表記する方針が示された。

新基準は7月から施行されるが、日常診療や健診などでは、当面は現行のJDS値を継続使用し、別途学会が告示する日時より、国際標準化された新しいHbA1c値に変更される予定。

従来の基準	①空腹時血糖値 $\geq 126\text{mg/dl}$ ②75g 経口糖負荷試験2時間値 $\geq 200\text{mg/dl}$ ③随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$
新基準	①~③のいずれかが認められた場合「糖尿病型」とし、後日の検査で再確認されれば「糖尿病」と診断 ①~③に④ HbA1c $\geq 6.5\%$ が加わる また、①から③のいずれかと④が該当すれば、初回検査だけで「糖尿病」と診断

これにより、より早期の診断と治療の導入が期待される。

なお、HbA1c値については、国際標準化の流れを受け、わが国の流れを受け、わが国の数値に0.4%を加えて、国際的な測定法(NGSP値)に相当する新しいHbA1cを表記する方針が示された。

新基準は7月から施行されるが、日常診療や健診などでは、当面は現行のJDS値を継続使用し、別途学会が告示する日時より、国際標準化された新しいHbA1c値に変更される予定。

子宮頸がん 予防ワクチン

東京・杉並区の取り組み
東京思春期保健研究会より

子宮頸がんは、昨年末に接種開始された予防ワクチン(ワクチン)と子宮頸がん検診とを組み合わせることによって、予防できる唯一のがんとなった(本紙第438号参照)。しかし、このワクチンの接種費用

約5万円(3回分)と安価ではない。そのため一部の自治体ではワクチン普及のため、接種費用の一部補助または全額補助を行っている。

こうした中、東京思春期保健研究会が5月22日、港区の山王病院で開催され、杉並保健所健康推進課の大澤章彦課長が「HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種「行政の立場から」と題し、講演した。

子宮頸がんの主な原因は、性交渉によるHPVへの感染である。ワクチン接種でその感染を防ぐことができ、最も効果が期待できる年齢は11~14歳とされている。

大澤課長は「杉並区では予

算の都合上、接種対象を新中学1年生女子に絞り、「中学入学お祝いワクチン」と命名し、ワクチンの全額補助を行った」と説明した。

また、ワクチン接種の実施に当たり、保護者・学校関係者・医療関係者への協力要請や研修会を実施したことを紹介。今後の課題として、ワクチン接種対象者の年齢設定、子どもや保護者への啓発の仕方、性教育と健康教育の在り方の検討などをあげた。

最後に大澤課長は「杉並区の子宮頸がん検診受診率は約10%と低い。ワクチンと共に検診の重要性も啓発し、接種率・検診受診率を底上げしていきたい」と語った。

こうした中、本会では、東京・島しょ部の住民を対象に、乳がん検診の実施を支援している。

9月29日(水) 14~16時
東京・千代田区「星陵会館」

第233回ヘルスケア研修会
侮れない脂肪肝 放置していませんか?
(仮題)

第85回指導者のための避妊と性感染症予防セミナー
利用するためには
9月25日(土) 9時30分~16時
東京・千代田区「都市センターホテル」

第85回指導者のための避妊と性感染症予防セミナー
9月25日(土) 9時30分~16時
東京・千代田区「都市センターホテル」

セミナーでは日本家族計画協会家族計画研究センターの北村邦夫所長による「リプロダクティブヘルス」最近のトピックスなどの講義が行われる。受講料5250円。定員200人。

問い合わせ 申し込みは、日本家族計画協会研修課(電話03-3269-4785、またはホームページhttp://www.jpfa.or.jp/mv)。