

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に!

わたしたちは、予防医学を通じて人々の「生涯健康」「健康寿命の延伸」をめざし、健康と福祉の向上に努めることにより、社会に貢献してまいります。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2014(平成26)年4月15日 第485号

(公財)東京都予防医学協会
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1-2
保健会館 電話 03-3269-1131

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

毎月15日発行



●— 今月の主な紙面 —●

- (1面) ●小児期からの生活習慣病予防の重要性
東京女子医科大学 村田光範 名誉教授が語る
- (2・3面(見開き))
 - 連載 現代日本におけるウイメンズヘルスの課題 最終回
 - 話題 第1回東京都予防医学協会マンモグラフィ読影講習会
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
健康相談ピフォーアフター 第10回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士からのアドバイス
- (4面) ●心臓検診・腎臓検診の打ち合わせ会開く一本書
●平成25年度理事会が開く一本書
●「肺専門ドック」として生まれ変わったALCA
●思い出のランドセルギフト
●本会年報2014年版ができました

小児期からの生活習慣病予防の重要性

東京女子医科大学
村田光範 名誉教授が語る



授にお話しを伺った。
東京女子医科大学の村田光範名誉教授

食生活や生活環境の変化に伴い、肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病が増加している。こうした生活習慣病は、かつては中高年以降に起こる病気と考えられていたが、近年では、子どもたちの間でも増えており、その対策は学校保健分野においても大きな課題となっている。生涯を通じた健康づくりのためには、子どもの頃からよい生活習慣を身につけることが重要である。

生涯を通じた健康づくり 健診結果を出発点に

**自覚症状が出る前に
健診で問題を見つける**
生活習慣病の大きな特徴は、自覚症状がないうちに動脈硬化などが進行し、症状が現れた時には深刻な状態になっているということです。
小児生活習慣病予防健診は、自覚症状が出る前に隠れ

ている問題を見つけ出し、その結果を踏まえて、しっかりと健康管理や健康教育を展開していくことを目的としたものです。大人の場合は、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診が行われていますが、メタボの概念は小児の領域でも当てはまることとが実証され、2007年に小児メタボの診断基準も出

ている問題を見つけ出し、その結果を踏まえて、しっかりと健康管理や健康教育を展開していくことを目的としたものです。大人の場合は、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診が行われていますが、メタボの概念は小児の領域でも当てはまることとが実証され、2007年に小児メタボの診断基準も出

ている問題を見つけ出し、その結果を踏まえて、しっかりと健康管理や健康教育を展開していくことを目的としたものです。大人の場合は、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診が行われていますが、メタボの概念は小児の領域でも当てはまることとが実証され、2007年に小児メタボの診断基準も出

必要があるでしょう。
健診結果の問題は「生活習慣病の兆し」
東京都予防医学協会が行っている小児生活習慣病予防健診では、ほぼ毎年、「要医学的管理」が1〜2%、「要生活指導」が15%前後という結果が出ています。これは生活習慣病になる素地をもつ子

「生活習慣病の兆し」であり、将来起こり得る生活習慣病の発症をいかに防ぐかの出発点となるものです。
健診に携わる方には、よりよい生活習慣を送ることこそが健康寿命を延ばすことにつながるということを忘れずに、指導していただきたいと思えます。
健診の評価に関しては、と

「生活習慣病の兆し」であり、将来起こり得る生活習慣病の発症をいかに防ぐかの出発点となるものです。
健診に携わる方には、よりよい生活習慣を送ることこそが健康寿命を延ばすことにつながるということを忘れずに、指導していただきたいと思えます。
健診の評価に関しては、と

「生活習慣病の兆し」であり、将来起こり得る生活習慣病の発症をいかに防ぐかの出発点となるものです。
健診に携わる方には、よりよい生活習慣を送ることこそが健康寿命を延ばすことにつながるということを忘れずに、指導していただきたいと思えます。
健診の評価に関しては、と

「生活習慣病の兆し」であり、将来起こり得る生活習慣病の発症をいかに防ぐかの出発点となるものです。
健診に携わる方には、よりよい生活習慣を送ることこそが健康寿命を延ばすことにつながるということを忘れずに、指導していただきたいと思えます。
健診の評価に関しては、と

「生活習慣病の兆し」であり、将来起こり得る生活習慣病の発症をいかに防ぐかの出発点となるものです。
健診に携わる方には、よりよい生活習慣を送ることこそが健康寿命を延ばすことにつながるということを忘れずに、指導していただきたいと思えます。
健診の評価に関しては、と

小児生活習慣病予防健診 事後指導に協力

本会



多摩市の事後相談会に先立ち、打ち合わせをする学校医や管理栄養士、健康運動指導士ら

東京都足立区や江東区、多摩市、調布市では、小児生活習慣病予防健診を導入し、事後指導を実施するなど、熱心な取り組みが続いている。
このうち、多摩市では1月

18日、小児生活習慣病予防健診で「要医学的管理」「要経過観察」となった児童生徒を対象に事後相談会が開かれ、約50組の親子が参加した。相談会では、健診結果や事

前に記入してもらった生活記録を基に、学校医による個別医療相談をはじめとし、栄養面の個別相談や運動面の集団指導が行われた。
本会では、管理栄養士4人、健康運動指導士3人を派遣し、協力した。
相談を終えた

個人情報の取扱いについて

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
(公財)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。

現代日本における ウイメンズヘルスの 課題

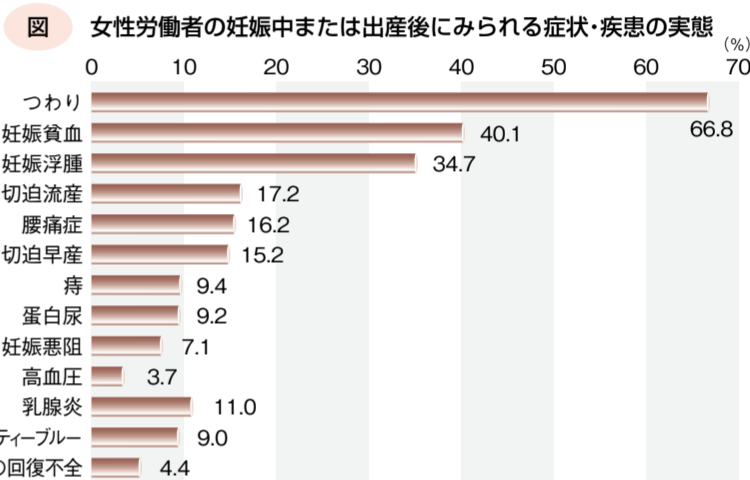
百枝幹雄

聖路加国際病院 副院長
女性総合診療部長

前回は、高年妊娠のリスクを面しているかを知る機会を産を産するなどの大切さを述べた。そのような産後活動を行う活動として重要なものは、半以上は女性が職場で働くことである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。

職場の母性健康管理の見直しを

産後活動を行う活動として重要なものは、半以上は女性が職場で働くことである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。健康な女性が働くことは、健康な社会を支えることである。



女性労働協会「事業所における妊産婦の健康管理体制に関する実態調査報告書」平成18年度より改定

話題 マンモグラフィ読影講習会

本会がん検診・診断部長 坂佳奈子

わが国では、40歳以上の女性を対象に1回、マンモグラフィと触診を併用した乳がん検診を受診を推奨している。この検診は、乳がん死亡率を減少させる効果がある。この検診は、乳がん死亡率を減少させる効果がある。この検診は、乳がん死亡率を減少させる効果がある。

講習会は読影認定制度の柱

講習会当日は45年ぶりの大雪で、開催が危ぶまれたが、受講生と講師の熱意ある姿勢によって1人の欠席も遅刻もなく、またけがを出さずとも、プログラム通りに講習会を実施することができた。

読影のレベルアップと精度管理の向上が目的

今回の講習会は、東京都のマンモグラフィ検診のレベルアップとその精度管理の向上を目的としたもので、都内の病院および検診施設に勤務する医師48人が受講した。



表 船橋さんの食事記録

| 前回 | 今回 |
|---------------------|------------------------|
| 朝食 欠食 | 朝食 菓子パン (1個) |
| 昼食 牛丼大盛り (1杯) | 昼食 おにぎり(1個)、野菜ジュース(1本) |
| 間食 チョコレート (1/2枚) | 夕食 ツナサラダ (1人前) |
| 夕食 欠食またはスナック菓子 (1袋) | |

「仕事に慣れましたか」と聞くと、船橋さんは「最初の頃は、でも早番、遅番の交代勤務になかなか慣れなくて、家に帰るとぐっすり寝られなくて、何も一日中ぐっすり寝ていない」と話している。少し寝れなくなって、体調について尋ねると、「相変わらず生理痛が気になる。痛みの止めを飲んで、少しでも眠りたい。仕事は休んでいいですか。」と聞かれました。

「仕事に慣れましたか」と聞くと、船橋さんは「最初の頃は、でも早番、遅番の交代勤務になかなか慣れなくて、家に帰るとぐっすり寝られなくて、何も一日中ぐっすり寝ていない」と話している。少し寝れなくなって、体調について尋ねると、「相変わらず生理痛が気になる。痛みの止めを飲んで、少しでも眠りたい。仕事は休んでいいですか。」と聞かれました。

「入社した時、健康管理も仕事のうち、と言われたのを思い出しました。体がつかない仕事もつらくないので、自己管理できるようにしたいです」と船橋さん。船橋さんの社会人生活は始まったばかりです。先輩たちのお手本も参考にしながら、これからもいきいきと、仕事に余暇に力を発揮できるといいですね。(穴原)

受講者48人中、30人がA/B評価

最近ではフィルムによるマンモグラフィ読影は減少傾向にあり、デジタルマンモグラフィによるモニタ診断が増えている。この講習会では、2日目の午後は100例のマンモグラフィ検診の題材を、20分間の読影試験が実施された。その点数によって、A、B、C、Dランクに評価が行われた。

感度・特異度を基にA/Dランクに評価

感度(精密検査が必要か)と特異度(精密検査が不要な正常も)は良性的の症例を精密検査不要正しく判断できた率の割合で算定され、A評価は感度、特異度がそれぞれ90%以上、B評価は感度、特異度がそれぞれ80%以上の者とされている。

「入社した時、健康管理も仕事のうち、と言われたのを思い出しました。体がつかない仕事もつらくないので、自己管理できるようにしたいです」と船橋さん。船橋さんの社会人生活は始まったばかりです。先輩たちのお手本も参考にしながら、これからもいきいきと、仕事に余暇に力を発揮できるといいですね。(穴原)



① 膝を曲げ、合わせた足裏に手を添える
② ①の姿勢のまま、上体をゆっくりに前へ倒す

※それぞれの姿勢を10～30秒ずつ維持する

健康づくり・健康増進を支援するページ 健康相談 ビフォー・アフター 10

さらに充実した社会人生活のために

船橋さん 23歳 女性



プロフィール デパートの接客業に就いた新入社員船橋さん(仮名)。社会人となり、生活や責任の変化に戸惑いながらも、あこがれの仕事を楽しくしています。体型はやせ型で、学生の頃から冷え性や月経痛に悩んでいます。入社時の保健相談から半年経ち、近況を確認するため相談の時間をもちました。

前回のあらし 入社後すぐの保健相談では、生活リズムやストレスの対処法について話しました。また、月経痛で時々大学を休むこともあったそうなので、婦人科を受診をすすめました。栄養相談では「欠食をなくす」、運動相談では「仕事の合間や寝る前にできるストレッチをする」という目標を立てていました。

「仕事に慣れましたか」と聞くと、船橋さんは「最初の頃は、でも早番、遅番の交代勤務になかなか慣れなくて、家に帰るとぐっすり寝られなくて、何も一日中ぐっすり寝ていない」と話している。少し寝れなくなって、体調について尋ねると、「相変わらず生理痛が気になる。痛みの止めを飲んで、少しでも眠りたい。仕事は休んでいいですか。」と聞かれました。



穴原静絵
本会健康増進部 保健師

趣味やスポーツなどで英気を回復している感じがします。私を「善う」積極的に休養も大切であることを説明し、職場の先輩たちに休みの過ごし方を聞いてみてはどうですか」と提案しました。船橋さんは「先輩たちは忙しいので、食生活の振り返りをする機会が少ないので、次の栄養相談へと送り出しました。」

※それぞれの姿勢を10～30秒ずつ維持する

心臓検診、腎臓検診の 打ち合わせ会開く ― 本会



心臓検診打ち合わせ会



腎臓検診打ち合わせ会

打ち合わせ会では、心臓検診と腎臓検診の2013年度の実施状況の報告や、14年度の実施予定数と日程の確認が行われた。

また、心臓検診の打ち合わせ会では、「学校心臓検診における心電図と心音図の検討」と題し、東京医科歯科大学の土井庄三郎教授が、本会の検診で過去3年間に発見された38例の心房中隔欠損症の検診結果を示し、鑑別時の留意点などを報告した。

一方、腎臓検診の打ち合わせ会では、日本医科大学の村上睦美名誉教授が、本会の学校検尿の成績に基づき、「尿異常(土)を陽性とする」との意義に関する検討結果を示した。

これらの検討結果や最近の知見を踏まえて、打ち合わせ会では、より効果的に効果的な検診のあり方をめぐって、専門医らが活発な意見交換を行った。

今回、それぞれの打ち合わせ

新年度が幕を開け、全国の小・中・高等学校では児童生徒の健康診断が一旦に始まっている。これに先立って、本会では例年、小児の心臓病と腎臓病の専門医に集まってもらい、それぞれの検診の打ち合わせ会を開いて検診の円滑な実施を図っている。今年も、心臓検診の打ち合わせ会を2月25日に、腎臓検診の打ち合わせ会を3月7日に開催した。打ち合わせ会には、本会の検診の指導と、検診で異常が見つかった子どもたちの診断や治療などを担当している専門医、本会のスタッフらが参加し、関係者間の共通理解と連携を深めた。

より効果的な学校検診に向け

張田豊(東京大学医学部講師)、村上睦美(日本医科大学名誉教授)、五十嵐徹(同大学医学部准教授)、原光彦(都立広尾病院部長)、赤木美智男(杏林大学医学部教授)、北川照男(本会理事長・日本大学医学部名誉教授)

▽腎臓検診
張田豊(東京大学医学部講師)、村上睦美(日本医科大学名誉教授)、五十嵐徹(同大学医学部准教授)、原光彦(都立広尾病院部長)、赤木美智男(杏林大学医学部教授)、北川照男(本会理事長・日本大学医学部名誉教授)

東京から肺がんをなくす会(ALCA)は、今年で40年目を迎えます。ALCAは、日本人の死因の第一位であるがんの中で、最も多数を占める肺がんを早期に発見し、救命するため、喀痰細胞診や低線量CT、コンピュータ支援診断など、常に最新の技術を導入し、その成果を世界に発信してきました。

一方、最近では脳血管障害を抜いて肺炎が死因の第3位になりました。

さらに男性の第7位には、慢性閉塞性肺疾患(COPD)も入っています。COPDは潜在的な患者さんも多いことから、今後の

「肺専門ドック」として 生まれ変わった ALCA

東京から肺がんをなくす会

そこでALCAでは、今年4月から、肺がんの早期発見のための諸検査に加えて、COPDを診断するための呼吸機能検査も基本検査に組み入れました。

また、肺炎を診断するための喀痰の細菌検査や喫煙の程度を診断するスモーカーライザーなどを必要に応じて行っています。

「がん」のみならず、会員の皆さまの「肺」の健康をサポートしていく検診は、今後もALCAの使命です。

「肺専門ドック」として生まれ変わったALCAを、皆さまの健康管理にお役立てください。

(本会ALCA責任医師・本会呼吸器科部長・金子昌弘)

※問い合わせは、ALCA事務局(電話03-3326-9175)まで。

平成25年度 理事会が開催 本会

東京都予防医学協会の平成25年度第4回理事会が3月20日、本会で開かれた。理事會に先立って挨拶した

本会の北川照男理事長は、現在進行中の保健会館本館の耐震工事と改修工事に関して、「全6期の工程のうち、第3期工事が終了し、現在、第4期工事を進めている。騒音や振動などで受診者や患者さんに迷惑をおかけするが、予防医学事業をより快適な環境で、円滑に進めるための工事なので、今しばらくお許しいただきたい」と前置きし、次のように述べた。

「現在、日本人の死因の第一位はがんであり、がん検診は最も公益性の高い予防医学事業の一つと言える。従って本会では、専門医の指導の下、

通常に各種がん検診の精度の向上に努めている。

また、がん検診以外でも母子保健や学校保健、職域保健、地域保健などの分野で、検査精度とサービス向上のためのさまざまな取り組みを続けている。

26年度は、こうした活動をさらに発展させ、役員一同、力を合わせて、都民の健康増進と公衆衛生の向上に貢献していきたい」

この後、北川理事長を議長に、平成26年度の事業計画と収支予算などの議案について審議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

想い出の ランドセル ギフト

役目を終えたランドセルをアフリカに贈る

国際協力NGOジョイセフでは、日本の子どもたちの6年間の想い出が詰まったランドセルをアフリカの子どものために贈る活動を毎年実施している。集まったランドセルは、小学校に通う子どもが卒業まで男女分け隔てなく勉強できるようにという願いを込めてアフリカに届けられる。今年のランドセル募集期間は5月末まで。

詳しい情報はホームページ(<http://www.joicfp.or.jp>)で問い合わせは、ジョイセフ(電話03-3326-8587)まで。

東京都予防医学協会年報 2014年版 第43号 (平成24年度活動報告)ができました

本会のホームページ <http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/> からダウンロードいただけます。

●各分野の執筆者とテーマは下記のとおりです(敬称略)●

【I 学校保健】

- 心臓病検診「心臓病検診の実施成績」浅井利夫(東京女子医科大学名誉教授)
- 腎臓病検診「腎臓病検診の実施成績」村上睦美(日本医科大学名誉教授)
- 糖尿病検診「小児糖尿病検診の実施成績」浦上達彦(日本大学医学部准教授)
- 脊柱側彎症検診「脊柱側彎症検診の実施成績」南昌平(聖隷佐倉市民病院名誉院長)
- 小児生活習慣病予防健診「小児生活習慣病予防健診の実施成績」村田光範(東京女子医科大学名誉教授)
- 貧血検査「貧血検査の実施成績」前田美穂(日本医科大学教授)
- 寄生虫検査「寄生虫検査(学校保健分野)の実施成績」本会検診検査部

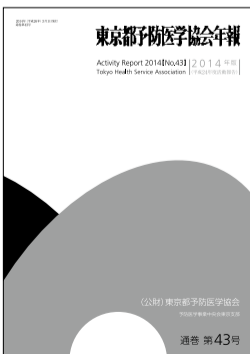
【II 地域・職域保健】

- 定期健康診断・基本健康診査「定期健康診断の実施成績」須賀万智(東京慈恵会医科大学准教授) / 「胸部X線検査の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科) / 「住民健診の実施成績」本会地域保健部

- 特殊健康診断「特殊健康診断の実施成績」三輪祐一(本会総合健診部)
- 保健指導事業「保健指導の実施成績」本会健康増進部
- 人間ドック「人間ドックの実施成績」三輪祐一(本会総合健診部)
- 超音波検査「超音波検査の実施成績」本会検診検査部
- クリニックの外来診療「クリニックの実施成績」小野良樹(本会保健会館クリニック)
- 母子保健
- 妊婦甲状腺機能検査「妊婦甲状腺機能検査の実施成績」百瀬尚子(本会内分泌科)
- 性感染症検査「東京地区におけるクラミジア・トラコマナスおよび淋菌検査の実施成績」北村邦夫(日本家族計画協会家族計画研究センター所長)
- 新生児スクリーニング検査「新生児の

- 先天性代謝異常症のスクリーニング成績」本会母子保健検査部 / 「先天性甲状腺機能低下症(クレチン症)の新生児スクリーニング実施成績」杉原茂孝(東京女子医科大学教授) / 「先天性副腎過形成の新生児マス・スクリーニング実施成績」鹿島田健一(東京医科歯科大学大学院) / 「新生児マス・スクリーニングで発見されたメープルシロップ尿症の長期予後」大和田操(本会代謝病研究部)
- 胃がん検診「胃がん検診の実施成績」本会放射線部
- 肺がん検診「肺がん検診の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科)
- 「東京から肺がんをなくす会」の検診「東京から肺がんをなくす会」の実施成績」金子昌弘(本会呼吸器科)
- 大腸がん検診「大腸がん検診(便潜血反応検査)の実施成績」本会検診検査部

- 子宮がん検診「子宮がん検診(グリーンルーム)の実施成績」長谷川壽彦(本会常任学術顧問)
- 東京産婦人科医会との協力による子宮がん細胞診「子宮がん細胞診の実施成績」木口一成(本会検査研究センター) / 「レディースクリニック(レディース外来)の実施成績」長谷川壽彦(本会常任学術顧問) / 「子宮がん検診における最近の話題」木口一成(本会検査研究センター) / 「子宮がん精密検診センターの実施成績」伊藤良彌(本会婦人検診部)
- 乳がん検診「乳がん検診の実施成績」坂住奈子(本会がん検診・診断部)
- 乳房2次検診センター「乳房2次検診センターの実施成績」坂住奈子(本会がん検診・診断部)
- 生活環境検査「生活環境検査の実施成績」本会母子保健検査部
- 研究・健康教育活動



この「年報」をご希望の方は、本会広報室までお問い合わせください。(電話03-3269-1131)