

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

(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) ●第55回 日本人間ドック学会学術大会 記念講演より—生活習慣病と認知症
- (2・3面(見開き))
 - 話題 人間ドックの弁当を使った食の情報提供の試み①「ヘルシー懐石弁当」の考案
 - 連載 産業医訪問 第99回
 - 連載 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 第15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) ●知って防ごう心臓病「健康ハートの日」フェア
 - 「有効なシステム」めぐって全体討論 第32回全国情報統計研修会
 - ALCAだより 第6回
 - 全国労働衛生週間—10月1~7日

第55回 日本人間ドック学会学術大会 記念講演より 生活習慣病と認知症

急増するアルツハイマー病 糖尿病との関連、解明進む

記憶障害や理解力・判断力の低下、実行機能の低下などにより、日常生活に大きな支障をきたす認知症。厚生労働省研究班の2012年の調べでは、わが国の認知症有病率は15%、462万人と推計され、今後増加が予想されている。認知症は本人だけでなく、介護に当たる家族や社会の負担も大きいことから、その発症予防や重症化予防に向けた取り組みが求められている。こうした中、9月4~5日の両日、福岡・福岡市で開催された第55回日本人間ドック学会学術大会(学術大会長 寺坂禮治・福岡赤十字病院病院長)では、九州大学大学院医学研究科の清原裕教授(写真)が「生活習慣病と認知症 久山町研究」と題して記念講演を行った。

久山町研究の精度の高さ

講演の冒頭、清原裕教授は久山町研究について、「本研究は脳卒中の実態調査として1961年に始まったが、その後、研究テーマは生活習慣病全体に広がっている。40歳以上の住民全員を対象としたコホート研究で、当初は2年ごとに、74年からは5年ごとに一斉健診を行っており、時代に異なる追跡集団を設定している」と紹介し、次のよう



認知症の急増は「国家的危機」

清原教授は研究結果を示しながら、「認知症の有病率は90年代後半から急激に増え、2012年の有病率は18%、高齢者の5~6人に1人が認知症の時代になった」とし、

に述べた。「認知症については、85年から65歳以上の高齢者を対象に研究を行っている。これまで5回スクリーニング調査を行ってきた」と述べた。「認知症については、85年から65歳以上の高齢者を対象に最終病型診断の方法は剖検しかなないので、久山町の認知症疫学研究の精度の高さがわかりただけだと思う」

通算剖検率80%以上という剖検率の高さである。認知症の最終病型診断の方法は剖検しかなないので、久山町の認知症疫学研究の精度の高さがわかりただけだと思う」

久山町の調査から推計されるわが国の高齢者認知症患者は現在約550万人で、厚生労働省研究班の推計よりもはるかに多い。近年、患者数は急激に増えており、40年には1000万人になると推計される。一方、40年には日本の人口が1億人まで減少するとみられているので、0歳以上の発症率が有意に上がっている

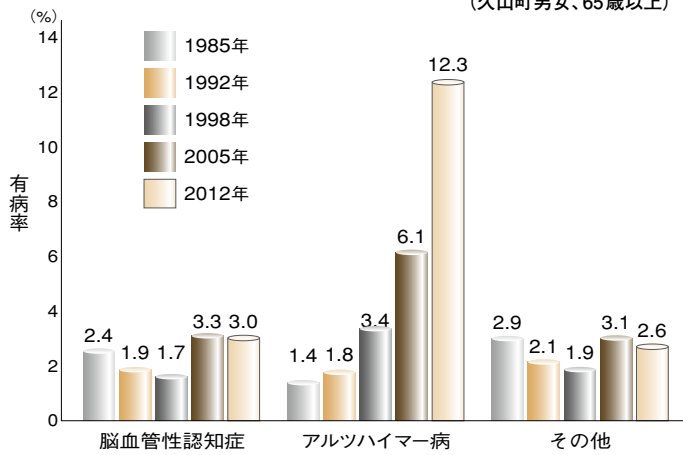
また、糖負荷試験を受けた人の追跡調査では、耐糖能レベルの悪化と共にADとVDの発症率が有意に上がっている

認知症の予防に向けて

2次予防と共に大切なのが1次予防である。清原教授は認知症予防につながるライフスタイルについて、「運動がADのリスクを下げることを世界で最初に報告したのは久山町研究である。その後、海外の研究でも検証され、今では運動によりADのリスクが45%ほど下がることが知られている。また、認知症予防のための食事パターンでは、増やすとよいのは大豆製品や野菜類、海藻類、乳製品で、その傾向があるのが果物、芋類、魚、卵である」として、それぞれについて解説した。

最後に清原教授は、「認知症の発症メカニズムの解明は簡単ではないが、防御因子、危険因子を明らかにして、認知症を防ぐライフスタイルを構築し、日本人の認知症を予防していきたい」と述べて講演を結んだ。

図 認知症の病型別有病率の時代的变化 (久山町男女、65歳以上)



たが、多変量解析の結果、糖尿病群は正常群に比べてADのリスクが2.1倍上がり、VDでは有意性が消えたとして、「糖尿病はVDよりもADとの関連が強いと考えられる」と指摘した。

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: 江崎良晴 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。

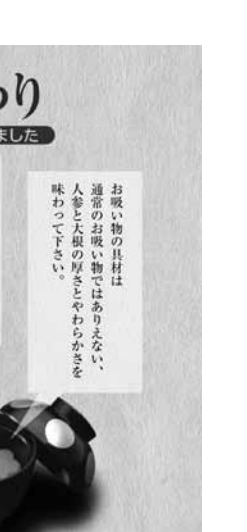
人間ドックの弁当を使った食の情報提供の試み①

「ヘルシー懐石弁当」の考案

本会健康増進部 管理栄養士 鶴田浩子

自分に合った食事の内容を知り、それを実践できる力を身につけることは、一人ひとりの健康増進のみならず、社会全体の健康度を上げることに繋がります。本会では、人間ドックを受診される方々に提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

本会人間ドックでは、医師、管理栄養士、健康運動指導者の力を借り、「ヘルシー」をキーワードに健康増進のみならず、社会全体の健康度を上げることに繋がります。本会では、人間ドックを受診される方々に提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。



ヘルシー懐石弁当のこだわり

2013年度ヘルシー懐石弁当は野菜たっぷりをテーマに作りました。

日本人の野菜類の目標摂取量は1日350g この懐石弁当で 1日の190g摂取ができます！

栄養価

エネルギー	674 kcal
たんぱく質	107.8g
炭水化物	23.0g
脂肪	15.1g
食塩	3.9g

野菜類の目標摂取量 1日350g

2013年度にヘルシー懐石弁当と共に配布した品書きの一部

改良のポイントには、①食卓の結果となった。当たり700kcalに抑え、②この食事バランスガイドと併せて、食の質を高める。③野菜類の量を190gに確保。④お弁当箱の蓋に「ヘルシー」のマークを貼る。⑤食卓の結果となった。当たり700kcalに抑え、②この食事バランスガイドと併せて、食の質を高める。③野菜類の量を190gに確保。④お弁当箱の蓋に「ヘルシー」のマークを貼る。⑤食卓の結果となった。

この新しい取り組みは、人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。



産業医訪問

北里大学医学部公衆衛生学教授

堤明純氏

1 あなたの産業医歴は？

私は、1987年に自治医科大学を卒業し、卒業後は出身地の福岡県に戻り、10年ほどフルタイムで地域医療に従事しました。医療圏単位に派遣されるシステムですが、福岡県では勤務先となる離島が少なく、反面、主に旧産炭地への派遣が多くなります。派遣期間の半分は旧産炭地区にいます。私は「一般内科医」として仕事をしましたが、地域医療ではそれ以外のこともやっていました。



この時です。実際に産業医活動を始めたのは、その後岡山大学に移ってからです。最初は携わったのが、関西から中国地方にかけて手広く小企業を営んでいる企業です。また岡山大学時代の後半に、広島県の製造業社にもかかわりました。

旧産炭地は経済的に低迷している、そういった社会的な状況が地域の健康に影響を及ぼしています。最初には「ヘルシー」ではなく、健康増進というキーワードで取り組んでいました。それが社会医学の出会いです。

北里大学に来てからの2年間、研究室の体制作りや専攻するテーマの研究を通して、産業界のニーズや現場での課題を把握し、実践的な提案を行うことができました。

2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは？

北里大学に来てからの2年間、研究室の体制作りや専攻するテーマの研究を通して、産業界のニーズや現場での課題を把握し、実践的な提案を行うことができました。

産業界のニーズや現場での課題を把握し、実践的な提案を行うことができました。

②1年ごとに弁当のテーマやメニューを変更する。③早上ポップや品書き、診察の待ち時間の集団指導といった従来の情報提供に加え、検査の合間や昼までの待ち時間に、弁当に関する情報提供を集団指導形式で行う。これらを踏まえて考案したのが、「ヘルシー懐石弁当」（写真）である。

13年度のテーマは「野菜摂りやすさ」をテーマに、「ヘルシー懐石弁当」を考案し、食卓の結果となった。当たり700kcalに抑え、②この食事バランスガイドと併せて、食の質を高める。③野菜類の量を190gに確保。④お弁当箱の蓋に「ヘルシー」のマークを貼る。⑤食卓の結果となった。

この新しい取り組みは、人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

人間ドックで提供される食の弁当を活用し、食に関するさまざまな情報提供を行っている。今月から2回にわたり、その取り組みの概要を報告する。

運動後のお酒はよい？ 程よく日焼けしている和泉さん。「変わらぬ息子さんのサッカーのコーチングが、飲み続けていたことに関して、私はそんなに気にしていません。息子さんがサッカーを続けるのを見て、私は嬉しいと思っています。息子さんは、毎日晩飯後にビールを飲むことが多いです。私も、息子さんの成長と健康を願っています。」

「先述した休日を過ごす際は、お酒を控えることには気を付けています。息子の成長を喜びたいです。」と伝えます。

「ただ、子どもは前より走れるようになったからか、お酒を飲む量が増えています。私も、息子さんの成長と健康を願っています。」

「お酒の量は、お酒の飲み過ぎが肥満、尿酸値の上昇につながることはわかってはいますが、なかなか減らすことができません。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」



加藤京子 本会健康増進部 保健師

「先述した休日を過ごす際は、お酒を控えることには気を付けています。息子の成長を喜びたいです。」

「お酒の量は、お酒の飲み過ぎが肥満、尿酸値の上昇につながることはわかってはいますが、なかなか減らすことができません。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

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

尿酸値と肥満を制し 若さを保つコツ

和泉さん 42歳 男性

プロフィール 営業職の和泉さん（仮名）。尿酸値高値で健診後の相談にきました。今回の健診結果では、尿酸値7.5。BMIは24.5とそれぞれ前回よりも上昇しています。体調はよいものの、休日に行っている息子のサッカーチームのコーチングでは、体が重くなったと感じています。

前回のあらまし 一昨年の節目健診時の相談では、尿酸値、BMI共に上昇傾向ではあったものの正常範囲内でした。そのため肥満や尿酸値上昇の予防のために、保健相談では「体重測定を行う。土日は酒を飲まない」、栄養相談では「食べ過ぎに注意する」、運動相談では「サッカーの指導前にボールを使ってウォーミングアップをする」という目標を立てていました。

「尿酸値と肥満を制し、若さを保つコツ」を学ぶことで、和泉さんは「目標達成」を達成し、体調もよくなりました。今回は「尿酸値と肥満を制し、若さを保つコツ」を学ぶことで、和泉さんは「目標達成」を達成し、体調もよくなりました。

「い、いや、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

「いやあ、がっかりです。週末のサッカーで汗かいて健康的な生活を送っている人を見ては、羨ましいです。」

バランストレーニング

1. 右足を後ろに伸ばし、左手を前に伸ばす

2. 伸ばした手と足を体の中央に寄せる

3. 反対側の手足も同様に行う

相談を終えて

今回の相談が、和泉さん自身の体を考えるきっかけになるといいと思います。サッカーのコーチングを続けるためにも、「休肝日をつくる」「甘い飲み物を摂り過ぎない」、そして「平日も筋力トレーニングを行う」という3つの目標を決めた和泉さん。私たちが継続して和泉さんのチャレンジを応援していきます。（加藤）

表 休肝日をつくるための工夫

- ①のどが渴いたら清涼飲料水（糖分を含まない物）を飲む
- ②夕食はきちんと食べて、お酒を飲まなくても満足感を得られるようにする
- ③家族に休肝日を宣言する
- ④休肝日を決めてカレンダーやスケジュール帳に印をつける

「有効なシステム」めぐって全体討論

第32回全国情報統計研修会



本会など予防医学事業中央 報処理や統計業務に携わる担 会(中央会)の全国支部で情 当者約70人が参加して、第32 回全国情報統計研 修会が8月28、29 日の両日、千葉・ 千葉市で開催され た(写真)。

1日目に行われ たグループディス カッションでは、 ①情報処理②職域 健診成績処理③施 設(人間ドック等) 健診成績処理④地 域健診成績処理① の4つの担当部門

ごに情報交換が行われた。 また、2日目の全体討論成 績処理部門に有効なシステム を考える」では、静岡、沖縄 埼玉、福井の担当者がそれぞ れの取り組みを報告。各支部 の具体的な事例を基に、熱心 な質疑が交わされた。

この他、研修会では、ち は県民保健予防財団の柳堀朗 子調査研究部長による講演 「受診率向上に向けたモデル 事業の取り組み」や、中央会の 山根則幸事務局長による全国 運動に関する活動報告などが 行われた。

わが国では毎年7万人 以上が心臓突然死で亡く なっている。突然の心停 止の際に求められるの は、胸骨圧迫(心臓マッ サージ)と自動体外式除 細動器(AED)による 救命処置の迅速な実施で ある。一般市民がAED を使えるようになって今 年で10年。公共施設を中 心に設置数は増えている もの、市民によるAED の活用はまだまだ十分で はなく、その普及が急が れている。こうした中、 8月10日、東京・新宿高 島屋で「健康ハートの日」 フェア(主催:日本心臓 財団)が開催され、台風 による悪天候にもかかわらず 約1500人が参加した。



AEDを使った救命講習に熱心に取り組む家族連れら



測定結果を基に専門医からアドバイスを受ける参加者

日本心臓財団は、毎年8月10日、心臓病予防を呼びかけ 開している。 10日を「健康ハートの日」としてさまざまな活動を各地で展 開している。このうち、東京・新宿高島

知って防ごう心臓病

「健康ハートの日」フェア

知識と技能の普及を目指して、 検査体験やAED講習、医療相談

屋で開かれた「健康ハートの日」フェアでは、血圧や簡易心電図、動脈硬化測定などの体験コーナー、栄養相談、循環器専門医による医療相談などの他、AEDを用いた救命講習会が行われた。

救命講習会では、指導員が胸骨圧迫の方法やAEDの使い方など救命処置の流れを説明しながら実技指導を行

行い、「突然の心停止での救命率は1分遅れるごとに約10%ずつ低下するとされる。AEDには、必要ない時には除細動を行わないといった診断機能もあるため、救命の現場に居合わせた場合には、ためらわずに行動して欲しい」と呼びかけた。

全国労働衛生週間

10月1~7日



みなで進める職場の改善 心とからだの健康管理

2014.10.1-7 全国労働衛生週間

近年、定期健康診断で何らかの所見を指摘される労働者の数は5割以上を占め、健診結果に基づく保健指導や事後措置の適切な実施は、職場の健康づくりを進める上での重要な課題となっている。

一方、精神障害等による労災認定件数も依然として増加傾向にあり、メンタルヘルス対策への取り組みも待ったなしの状況だ。

こうした中、10月1日から7日に実施された全国労働衛生週間では、「みんなで進める職場の改善 心とからだの健康管理」をスローガンに、事業所における労働衛生意識の高揚や労働衛生管理活動の一層の促進を目指したさまざまな取り組みが展開された。

お知らせ

第243回学校保健セミナー
思春期から 伝えておきたい 健康課題とは

11月20日(木) 15:17時
東京・新宿区「ブランドビル市ヶ谷」

第243回学校保健セミナー
11月20日(木)、東京・新宿区の「ブランドビル市ヶ谷」で開かれる。

「思春期から伝えておきたい健康課題とは」妊娠・出産を望んだ時に子どもが得られるように」をテーマに、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が講演する。

入場無料。定員先着2000人。問い合わせは、本会学校保健部(電話03-33269113)まで。

第258回ヘルスケア研修会
予防歯科の 現状と将来(仮題)

11月26日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

第258回ヘルスケア研修会が11月26日(水)、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「予防歯科の現状と将来(仮題)」をテーマに神戸製鋼所東京本社健康管理センターの大山篤樹医師が講演する。司会は、ライオン本社の瀬戸美才保健師。

参加費2000円。定員先着400人。

ALCA だより

金子昌弘 本会呼吸器科 部長

喀痰細胞診について2

今回は、東京から肺がんをなくす会(ALCA)での喀痰細胞診がどのようにして行われ、診断が下されるのかを説明します。

痰は、肺に吸い込んだばかりや細菌、あるいは新陳代謝で残った気管支の細胞と、それらを運ぶ粘液からできています。気管支にがんがあると、その細胞も痰の中に混じっているの

成分だけを取り出し、スライドグラスという薄いガラスの板に塗って、それを数種類の液に順番に浸す、パニコロウ染色という方法で染色します。

細胞診の判定は、一つひとつ、同じく日本臨床細胞学会が認定する細胞診専門医の資格のある医師が最終的に判定します。

細胞の大きさは10ミクロン(1ミリの100分の1)程度と極めて小さいので、高倍率の顕微鏡で拡大して観察し、がん細胞かどうかを判定します。

観察するためには、まず痰を均一に攪拌した後に、遠心分離機にかけて細胞の

細胞の大きさは10ミクロン(1ミリの100分の1)程度と極めて小さいので、高倍率の顕微鏡で拡大して観察し、がん細胞かどうかを判定します。

観察するためには、まず痰を均一に攪拌した後に、遠心分離機にかけて細胞の

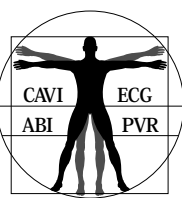
実際に、初めに日本臨床細胞学会の試験に合格した2人の細胞検査士が全体をくまなく観察し、異常が疑われる細胞のある部分に印をつけます。次に、異常があると判定された標本について、同じく日本臨床細胞学会が認定する細胞診専門医の資格のある医師が最終的に判定します。

細胞診の判定区分はA、B、C、D、Eに分類され、Aは痰ではなく唾液などのみ、Bは異常なDは高度の異型細胞、Eはがんの疑いとなります。

今回は、それぞれの判定の具体的な内容や、実際にどのような対応をするのかについて説明します。

血管機能検査の新時代

VaSeraTM
VS-3000シリーズ
医療機器認証番号: 224ADBZX00086000



血管機能検査の新時代

FUKUDA DENSHI

〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) http://www.fukuda.co.jp/ お客様窓口… ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00 ●医療機器専門メーカー

CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

● 動脈の硬さの評価
CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

● 末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定
ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

NEW

