

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。



(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

発達障害の理解と支援

第235回 学校保健セミナー



— 今月の主な紙面 —

(1面) ● 発達障害の理解と支援 第235回学校保健セミナー

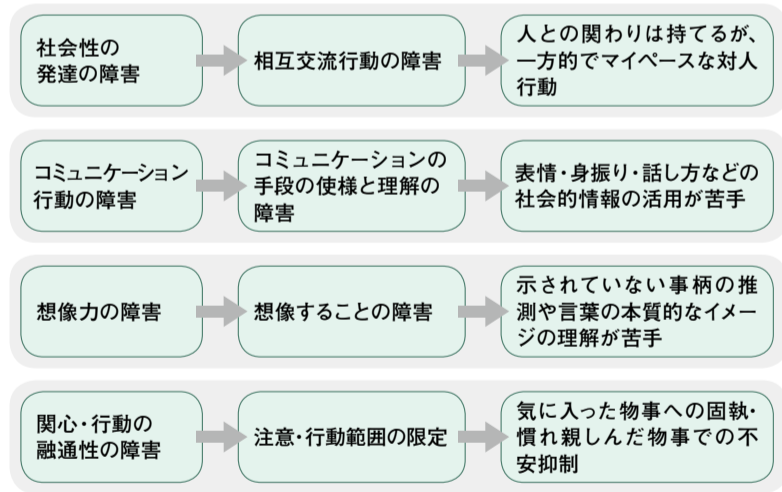
(2・3面(見開き))

- 連載 備えあれば憂いなし 第9回
- 連載 産業医訪問 第89回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
働く若手! 応援シリーズ:保健師/
管理栄養士/健康運動指導士のコラム 最終回

(4面) ● メンタルヘルスの法的側面 第242回ヘルスケア研修会

- 第17回健康づくり懇話会例会 タニタ「まんぶく食堂」のコソ
- ストップ・ザ・腎不全 CKD啓発イベント講演会
- 検査研究センター長に聖マリアンナ医科大学前教授
木口一成医師が就任一本会
- 八丈島で乳がん検診を実施一本会

図 自閉症の基本特性と現れ方



宮本教授は「発達障害の1次予防は、適応行動の問題が起らないように、あるいは軽くなるように配慮すること。2次予防は、適応行動の問題が起っている状態を早期発見し、できるだけ早く改善すること。3次予防は、適応行動の問題が改善して安定した子どもに、再び適応行動の問題が起らないように配慮していくことである」と述べ、講演を締めくくった。

宮本教授は、まず発達障害の特徴(この分類を示し、「発達全般の遅れの問題が知



宮本信也教授は、小児の発達の障害であり、発達全般の遅れや行動、心理面の問題などがみられる問題が自閉症スペクトラム障害(自閉症)である。発達の部分的な遅れや偏り、科学的専門家である。講演では豊富な臨床経験や最新の知見を基に、発達障害について

特性を、その子の個性と捉え 健全な成長、発達をサポート

特別支援教育がスタートして5年。学校現場では、特殊な教育的ニーズを持つ子どもたちへのよりよい指導や支援をめぐって模索が続いている。東京都学校保健会と本会が主催する第235回学校保健セミナーでは、3月1日、筑波大学大学院の宮本信也教授(写真)が、「発達障害の理解と支援—一人ひとりの特性を理解し正しくサポートするには—」と題して講演を行った。当日は、養護教諭を中心に学校関係者や医師ら約150人が参加し、熱心に耳を傾けていた。今月はその概要を報告する。

このうち、自閉症については「多様な問題を抱え、さまざまなことで困難な状況にぶつかると子どもたち自身も大変な思いをしているし、支援する側も対応に苦慮することが多い」と述べ、「自閉症の子どもたちをきちんと理解し、

私たちが、話し言葉や口調、身振り手振り、表情などのコミュニケーションモードを使って、感情を伝え合ったところから、自閉症の特性を持つ人たちは、こうしたモードを理解することが苦手である。結果として、相手の気持ちに合わせた対応ができず、マイペースなどに見なされてしまう。

宮本教授は「自閉症の人たちは、例えるなら、言葉のよからくない外国に、たった一人暮らしているようなものではない。そこには支援の意味がある」と述べ、自閉症の特性を個性と捉え、その時々

く、相手の気持ちを推測する手がかりがつかめていない」と宮本教授は解説する。また、その場

を言葉で説明するなどの状況説明の配慮③視覚的な工夫をするなどの手がかりの配慮④をあげた。さらに、宮本教授は「発達障害とは、発達の遅れや偏り、ゆがみといった脳機能特性に加え、適応行動の問題を生じている状態」と説く。

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。

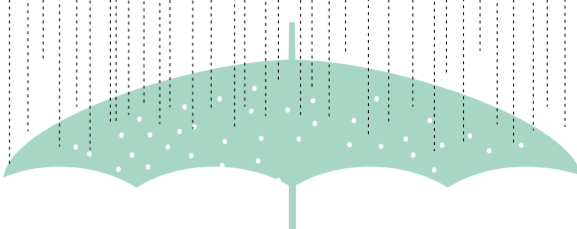
健康管理相談をお引き受けします

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。



備えあれば憂いなし

鷲崎 誠
東京地下鉄株式会社産業医

9

その内容は、過去半年間にわたる出勤の時刻、残業時間数、売上げ成績、顧客からのクレーム、他医への受診状況。さらには、飲み会への参加状況、床屋に行く頻度、ひげや爪の伸び具合などの身だしなみに至るまで、徹底した調査が行われました。



その結果、彼は人知れず悩んでいたことがわかりました。社外のカウンセラーに相談したり、テレビや雑誌などに登場する精神科医を受診したりしていたのです。でも、どちらも親身になってもうえなかつたのです。

産業医の判断で精神科専門医を受診させることに決まり、K係長は比較的元来夕方の時間帯に社社にも入るだけ、テレビを見ているだけ、仕方なく風邪にK係長の家に向って、彼は驚いているわけではなく、比較的元気そう見えたので、明日は出社するだろうと考えて帰りました。



このシリーズは今回が最終回です。

部下のイエローサイン

ある朝、営業部のS課長にK係長の夫人から、夫が風邪をひいたので休ませて欲しいとの電話がありました。そして次の日も、さらにその翌日も同じ連絡があり、K係長は結局4日間休みました。心配になったS課長が帰りにK係長の家に向って、彼は驚いているわけではなく、比較的元気そう見えたので、明日は出社するだろうと考えて帰りました。

その後、K係長は再発することもなく1年が経過し、以前半休を出して、元々経理育ちのような、今なら社員になっていました。K係長は後、当時を振り返って、「うちの会社はメンタルヘルスに対する体制は完備されていたのに、それな投資を...」と話していました。

K係長は再発することもなく1年が経過し、以前半休を出して、元々経理育ちのような、今なら社員になっていました。K係長は後、当時を振り返って、「うちの会社はメンタルヘルスに対する体制は完備されていたのに、それな投資を...」と話していました。

その後、K係長は再発することもなく1年が経過し、以前半休を出して、元々経理育ちのような、今なら社員になっていました。K係長は後、当時を振り返って、「うちの会社はメンタルヘルスに対する体制は完備されていたのに、それな投資を...」と話していました。



労働衛生コンサルタント事務所 プライム代表

木田哲二氏



私は90年に金沢大学医学部を卒業しました。その後3年は同大学大学院で病理学の研究に携わっていましたが、病気になる約1年間治療に専念することになりました。当時、すでに子どももいましたので、退院後は研究を断念し、健康機関に勤めることになりました。

健康診断では、健康診断の診察医をしながら、大学で胸部X線の撮影や心電図の判定などを勉強しました。産業医を始めたいとの頃です。

健康診断でも、年間どれだけの面接をして、再検査数がどれだけ減ったかなどを表にして提出するようにすれば、効果が見えて、企業はより積極的に健康結果の改善に取り組むようになります。

健康診断でも、年間どれだけの面接をして、再検査数がどれだけ減ったかなどを表にして提出するようにすれば、効果が見えて、企業はより積極的に健康結果の改善に取り組むようになります。



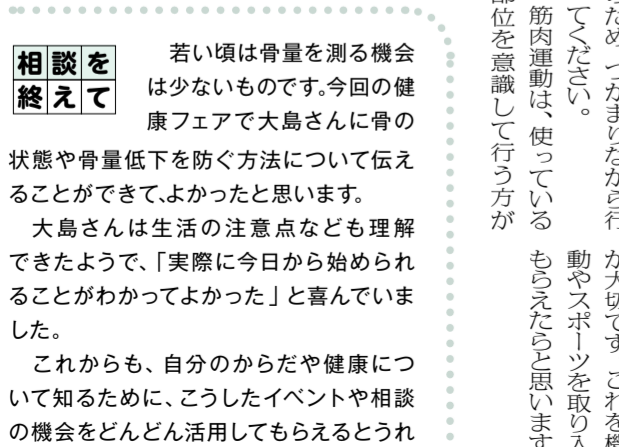
動作を、ゆっくりに繰り返して、片足立ち、片足で立つ。お腹に力を入れて立つ、片足で立つ。

1 あなたの産業医歴は？
私は90年に金沢大学医学部を卒業しました。その後3年は同大学大学院で病理学の研究に携わっていましたが、病気になる約1年間治療に専念することになりました。当時、すでに子どももいましたので、退院後は研究を断念し、健康機関に勤めることになりました。

健康診断でも、年間どれだけの面接をして、再検査数がどれだけ減ったかなどを表にして提出するようにすれば、効果が見えて、企業はより積極的に健康結果の改善に取り組むようになります。

健康診断でも、年間どれだけの面接をして、再検査数がどれだけ減ったかなどを表にして提出するようにすれば、効果が見えて、企業はより積極的に健康結果の改善に取り組むようになります。

健康診断でも、年間どれだけの面接をして、再検査数がどれだけ減ったかなどを表にして提出するようにすれば、効果が見えて、企業はより積極的に健康結果の改善に取り組むようになります。



動作を、ゆっくりに繰り返して、片足立ち、片足で立つ。お腹に力を入れて立つ、片足で立つ。

骨粗しょう症が心配

やせぎみの大島さん



プロフィール
広告代理店に勤めている大島さん(仮名)、27歳、女性。職場の近くで一人暮らしをしています。残業が多いため、平日の帰宅後は、夕食→入浴→睡眠という生活です。健康診断で問題指摘されたことはありません。もともと体型はやせ型で、BMIは18前後です。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

カルシウムが多く含まれる食品 1回摂取量(上部)とカルシウム量(下部)

牛乳1杯(約200ml)	220 mg
ヨーグルト100g	120 mg
小松菜1把(約80g)	136 mg
木綿豆腐1丁(約100g)	120 mg
さけの海老(約40g)	80 mg
ごま油1杯(3g)	36 mg

大島さんの食事記録表

朝食	サンドイッチ、野菜ジュース
間食	アーモンドチョコレート
昼食	雑穀パン、サラダ、野菜スープ
間食	シュークリーム、コーヒー
夕食	野菜リゾット、スープ
間食	ビスケット、ミルクティー

大島さんの生活習慣表

起床時間	6時
起床後	朝食、通勤
通勤	徒歩
勤務時間	9時～18時
帰宅後	夕食、散歩
睡眠時間	7時間

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

大島さん、骨量に効果的な運動は、反動をつけず、繰り返すことを伝えます。骨量を増やすには、毎日3回は繰り返すことを伝えます。

メンタルヘルスの法的側面

第242回 ヘルスケア研修会

わが国の精神障害による労災補償請求は、1996年の18件から、2009年には1336件へと急増している。このため事業所では、心の健康問題を抱える労働者への対応や社内制度の整備が急務となっている。こうした中、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第242回ヘルスケア研修会が3月21日に、東京・千代田区で開催され、「メンタルヘルスの法的側面」と題し、精神科専門医で、法務博士でもある筑波大学大学院の吉野聡助教(写真)が講演を行った。

安全配慮義務を正しく理解し バランスのとれた労務管理を

講演の冒頭、吉野聡助教は「いわゆる真面目で仕事熱心な人にも多いとされる従来型うつ病ではなく、未熟型、ディスチミア親和型と呼ばれる現代型うつ病に関する相談を事業所から受けることが増えている」と述べた。



「心の健康問題を抱える労働者に対して安全配慮義務を重視するあまりに、賞金に見合った労働を提供するという労働契約の本来の趣旨が崩れていく事業所が少なくない。復職者に配慮し、作業内容を緩和することは大切だが、緩和した分の仕事は、周囲の労働者の負担となることが多い。短期間ならば、周りの協力も得られやすいが、長く続くと不平不満が出てくる。この状況は職場全体の勤労意欲を低下させかねない」

「一方、労働契約を重視し過ぎて安全配慮義務を怠ると、『会社に使い捨てにされている』という意識が生まれ、勤労意欲の低下につながる」と述べた。

また、就業規則などの社内制度が身体的な疾病やけがなどの想定に留まり、心の健康問題に対応できていない事業所も少なくないことを指摘。

客観的な治療の証明が困難で、再発再燃が多いなどの特性を持つ、心の健康問題に着目した社内制度づくりについて、「細かい病名や疾病ごとの特性にこだわり過ぎず、仕事ができなくなるときているかどうかを公平に評価することが大切であり、ここでの程度、バランスのとれた配慮が盛り込まれるかが鍵だ」と述べ、休職制度、リハビリ勤務制度、産業保健スタッフの役割などのポイントについて判例を示しながら解説した。

検査研究センター長に 聖マリアンナ医科大学前教授 木口一成 医師が就任



婦人科悪性腫瘍研究機構理事で聖マリアンナ医科大学産科で聖マリアンナ医科大学産科

木口センター長は、日本産婦人科学会専門医、日本がん治療認定機構がん治療認定医、日本臨床細胞学会専門医として、検診や診断、治療、研究に力を注ぐと共に、多くの細胞診専門医を育ててきた。

また、第25回日本臨床細胞学会関東連合会学術集會を主催するなど、長年の功績に対して、2011年に同学会貢献賞を受賞している。

就任に際して木口センター長は、「検診は、それに続く診断、治療の対象を絞るプロセスである。それらを含めた総合的な精度管理の徹底によって、受診者の受ける利益の最大化と不利益の最小化を図るよう努めたい」と、語っている。

八丈島で乳がん検診を実施

罹患者が年々増加傾向にある乳がんは、早期発見、早期発見が重要となるが、わが国の乳がん検診受診率は約20%と低く、国が目標としている50%には程遠い状況であり、受診しやすい検診環境づくりが急務となっている。

こうした中、本会では、東京・島しょ部の八丈島で、3月6日～9日の4日間にあたり、乳がん検診を実施。164人の住民が受診した。

今回の検診では、従来行っていたマンモグラフィ(MMG)と視触診に加え、乳腺濃度の高い若い人の乳がん発見に効果が期待されている、乳房超音波検査も行われた。MMGと乳房超音波検査を合わせた乳がん検診は、島しょ部では初めての実施となる。



●TBI専用ユニット(ポンプ内蔵)で高性能を実現

新たに開発した足趾血圧ユニットTPU-15(ポンプ内蔵)により、脈波計測感度をあげることによってTBI計測精度を大幅に上げました。
*足趾血圧ユニット(TPU-15)を付属しないVS-1500AE/ANもあります。

●負荷ABI機能の追加

フクダ電子は独自のABI負荷装置VSL-100(オプション)を開発しました。更に負荷ABIの解析ソフトウェアを充実。



CAVI ABI TBI

第17回健康づくり懇話会例会 タニタ「まんぶく食堂」のメニュー

本会と本会のユーザーが、健康づくりを推進するための情報交換と相互交流を目的として運営している健康づくり

懇話会の第17回例会が3月13日、東京・新宿区のホテルで開催され、本会のユーザーとスタッフら、約100人が参加した。

例会では、健康運動指導士でもあるタニタの龍口知子管理栄養士が「体脂肪計タニタの社員食堂―500キロカロリーのまんぶく食堂のコツ」と題して、特別講演を行った。

「1食当たり500〜600キロカロリーに抑えていること、塩分を1日の摂取目標量の3分の1に当たる3〜4gにしていること、野菜は1日の摂取目標量の3分の1に当たる150〜200gにしていることが特徴である」

「このような食事の提供は、社員への体感型の食育となっており、健康意識の向上や適正体重の維持にもつながっている」として、社員食堂の食事内容について次のように述べた。

「タニタ風」にするコツとして、野菜やキノコ、海藻類などを使った副菜を2品にすること、米飯の量を減らすこと、サラダのドレッシングは低カロリーの物を選ぶことなどを提案した。

ストップ・ザ・腎不全 CKD啓発イベント講演会

2002年に、米国腎臓財団がCKD(慢性腎臓病)の概念を提唱してから、今年で10年目を迎える。

CKDは「蛋白尿などの腎障害を示す所見や腎機能の低下が3カ月以上続く状態」と

定義され、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患の重大な危険因子とされている。

また、腎臓病の一部は、放置すると末期腎不全へと進行し、透析療法や腎移植が必要となる。こうした重篤な状態になる前に健康診断などで早期に発見し、適切な治療につなげることがCKD対策のねらいだ。

わが国のCKD患者数は約1330万人。成人の8人に1人と推定され、CKDは新たな国民病となっている。しかし、自覚症状に乏しいため、自分がCKDであることに気づいていない人も多い。

3月4日に、東京・文京区

従来のCAVI・ABIに加え、 末梢動脈疾患(PAD) 診断機能を強化!

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI)
VaSera VS-1500Aシリーズ
医療機器承認番号: 22100BZX00762000



〒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 **フクダ電子株式会社**