

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

今月の主な紙面

- (1面) ●健康習慣「一無、二少、三多」
第53回日本人間ドック学会学術大会より
- (2・3面(見開き))
 - 連載 予防医学事業のこれまでとこれから 第2回
 - 連載 産業医訪問 第91回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
働くシニア! 応援シリーズ 第4回:保健師/
管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ●「新生児マス・スクリーニングをもっと知ろう」
市民公開講座
 - 300万人分のデータを基に「地域・職域診断システム」を
刷新—中央会
 - 連載 予防医学相談室より 第3回
 - 全国労働衛生週間 10月1日~7日



健康を保つための重要な生
活習慣として、バランスのと
れた栄養、適度な運動、適度
な休養(睡眠)の3つが基本
原則とされている。

健康を保つための重要な生
活習慣として、バランスのと
れた栄養、適度な運動、適度
な休養(睡眠)の3つが基本
原則に、さらに3つの要素を
加えた「一無、二少、三多」
の6項目を、日本人の健康習
慣として1991年に提唱し
ている。

「一無」とは、禁煙してたば
この煙のない生活を送ること
(無煙)。「二少」とは、満腹
まで食べずに腹八分目に抑え
ること(少食)と、酒を飲み
過ぎないよう一日に日本酒換
算で1合程度までに控えるこ
と(少酒)。「三多」とは、日
常生活でからだを多く動かす
こと(多動)、しっかりと休養
している。

生活習慣の積極的な改善で 生涯にわたる心身の健康維持を

健康習慣「一無、二少、三多」

第53回日本人間ドック学会学術大会より

「一無」とは、禁煙してたば
この煙のない生活を送ること
(無煙)。「二少」とは、満腹
まで食べずに腹八分目に抑え
ること(少食)と、酒を飲み
過ぎないよう一日に日本酒換
算で1合程度までに控えるこ
と(少酒)。「三多」とは、日
常生活でからだを多く動かす
こと(多動)、しっかりと休養
している。

「一無」とは、禁煙してたば
この煙のない生活を送ること
(無煙)。「二少」とは、満腹
まで食べずに腹八分目に抑え
ること(少食)と、酒を飲み
過ぎないよう一日に日本酒換
算で1合程度までに控えるこ
と(少酒)。「三多」とは、日
常生活でからだを多く動かす
こと(多動)、しっかりと休養
している。

「一無」とは、禁煙してたば
この煙のない生活を送ること
(無煙)。「二少」とは、満腹
まで食べずに腹八分目に抑え
ること(少食)と、酒を飲み
過ぎないよう一日に日本酒換
算で1合程度までに控えるこ
と(少酒)。「三多」とは、日
常生活でからだを多く動かす
こと(多動)、しっかりと休養
している。



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。

予防医学事業の これまで これから

日本赤十字社 熊本健康管理センター名誉所長
小山和作

2

私の国井長次郎さんが「二指腸虫症にかかってから、虫との付き合いが始まった」と前回述べた。

寄生虫予防協会誕生

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。

「からだで覚える」とが重要。予防医学の運動をする者、は、心に留めておへべきこと。



慶應義塾大学医学部の小泉丹教授



産業 医 問 答

旭化成株式会社統括産業医

小山一郎氏

1 あなたの産業医歴は？

私は1996年に産業医科... 旭化成株式会社統括産業医として勤務しています。



2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは？

健康増進の担当者や嘱託産業医... 旭化成グループは、事業所も全国に分散しています。

◆50代女性の目安量

篠崎さんに1日の献立例をフードモデルで見せた。一般的な食事との違いについて聞いた。

「魚の油に含まれるDHAなどはLDLコレステロール値や中性脂肪値を下させる作用がある。」

「大豆はたんぱく質が豊富で、骨粗鬆症予防に効果的。」

「野菜の多くは繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立つ。」

「運動習慣を身につけて、健康的な生活を送りたい。」



野菜で満足度アップ！さけのホイル焼き

- 1. スライスした玉ねぎ、塩、こしょうをさけ、さけのこ、野菜類をアルミホイルに並べる。
2. 酒大さじ1をふりかけ、バターを乗せてホイルを包む。
3. フライパンに入れ、ふたをして弱火で15分程度加熱。火が通ったらレモンを添え、しょうゆを少しかける。

☆さけは動脈硬化予防に働くDHAなどが豊富！
☆魚に野菜類を加えてボリュームアップ！
☆蒸し焼きにすることでうま味が増し、薄味でもおいしく！

働くシニア！ 応援シリーズ 4

健康づくり・健康増進を支援するページ

きいですが、この時期はさまざまな不定愁訴が出ることもありますが、お聞きください。
また、更年期以降、ホルモンバランスの変化によってLDLコレステロール値が上がり、脂質異常症などの生活習慣病が出やすくなるので、骨量が減少するのを防ぐことが大切です。



更年期をもっと快適に

篠崎さん 55歳、女性



プロフィール
管理職の篠崎さん(仮名)。一人息子が数カ月前に結婚して、家庭環境がガラッと変わりました。健康結果は特に大きな問題はありませんが、LDLコレステロールの値が年々上がってきています。

篠崎さんの運動習慣を聞く。運動習慣を身につけるには、運動習慣を身につけることが大切です。
1. 腹筋をほぐす
2. 肋骨間をほぐす
3. 胸郭の動きをつくる
4. 呼吸を深める
5. 背骨を伸ばす

相談を終えた篠崎さんをロビーで見かけたので声をかけると、携帯電話で撮ったフードモデルの写真を取り出し、「自分に合った食事の量がわかったわ。深呼吸することやセルフマッサージの方法も教えてもらって気持ちよかったです。さっそく今日から始めてみるわね」と笑顔で話してくれました。

「新生児マス・スクリーニングをもっと知ろう」

市民公開講座

子どもたちの健やかな成長願、専門医、患者家族らが寸劇や対談

先天性の代謝異常を早期に発見し、健やかな成長につながる新生児マス・スクリーニング。東京都では今年度からタンデムマス(タンデム質量分析計)によるスクリーニングが導入され、1回の検査でより多くの疾患を発見、治療できるようになった。8月25日に東京・千代田区で開催された第39回日本マス・スクリーニング学会学術集会(会長・松井陽国立成育医療研究センター病院長)市民公開講座では、専門医や患者家族らが寸劇や対談などを通して新生児マス・スクリーニングの大切さを訴えた。

市民公開講座「新生児マス・スクリーニングをもっと知ろう」(総合司会・窪田満、埼玉県立小児医療センター副部長)は、専門医や患者家族、助産師らによる2パターンの寸劇で幕を開けた。

最初のシナリオは、新生児マス・スクリーニングに関する十分な説明がないまま、不安に駆られた保護者が精密検査医療機関を受診する設定。続いて産科医療施設や保健所などから、し

っかり説明を受けた状態で受診する設定。2つの対比でマス・スクリーニングの理想の在り方が示された。



また、対談では、厚生労働科学研究班代表者の山口清次、島根大学医学部教授が、先天性の代謝異常症のこと

もを守る会の柏木明子代表からの質問に答え、タンデムマス・スクリーニングについて解説した(写真)。

山口教授は「2004年以降、約157万人に試験的検査を行い、約170人の患児を発見できた。このうち約90%が正常に発達している」と述べ、その成果を強調した。

一方、課題には、代謝異常症の専門医が少ないこと、必要な支援が得られにくい点をあげた。山口教授は「新生児マス・スクリーニングは、早期発見によって障害を予防し、子どもたちの幸福につながるためのもの。患児を適切な治療に結びつけ、希少疾患を継続的に支援していく体制を目指したい」と語った。

近年、過重労働による健康障害やメンタルヘルス不調に悩む人が増加している。また、労働者の健康確保と快適な職場環境の形成においては、受動喫煙の取り組みが行われると共

に、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指した取り組みが行われた。

全国労働衛生週間

10月1日～7日



お知らせ

第246回ヘルスケア研修会

CKD(慢性腎臓病)にどう向き合うか

11月28日(水) 14～16時
東京・千代田区「星陵会館」

第246回ヘルスケア研修会が11月28日(水) 14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「CKD(慢性腎臓病)にどう向き合うか」をテーマに、虎の門病院腎臓センターの原茂子元内科部長が講演する。

司会は東京地下鉄の鷲崎誠産業医。

参加費2千円。定員先着400人(当日先着順)。

300万人分のデータを基に「地域・職域診断システム」を刷新

中央会

わが国では健康づくり対策の一端として、疾病の早期発見や早期治療を目的とした健康診断が行われている。

近年では、健診の事後指導の重要性がわかってきたことなどから、特定健診・特定保健指導が導入され、生活習慣病を発症する可能性が高い人に対するハイリスクアプローチや、集団を対象としたポピュレーションアプローチなどの健康指導が積極的に行われている。

また、先ごろ発表された健康日本21(第2次)では、健康寿命の延伸という大きな目標を実現するために、都道府県や市町村に対して、自らデータを分析して健康課題を明らかにし、対応していくことを求めている。

予防医学事業中央会(中央会)では、保健指導をはじめ顧客の健康づくり対策に役立つ情報を提供するため、1999年より、全国各地の支部で日々行われている健診の検査データを収集し、精密度や正確度のモニタリング評価を

して、データを標準化し、共有化を行ってきた。そして、標準化されたデータをを用いて全国と都府県ごとの平均的な検査データを作成し、実際に健診を受診した市町村や事業所などの健診データと比較できる「地域・職域診断システム」を構築。2000年より提供してきた。

中央会ではこの度、特定健診の導入に伴って変更された検査などのデータ300万人分を収集し、同システムを刷新した。今後は、データが毎年更新され、常に新しいデータとの比較ができる。

このシステムを用いて、健診を行った団体の健診データを解析すると、健康障害を引き起こす危険因子などが表やグラフでわかりやすく提示される。保健師や医師などが、その集団に対して健康づくり対策の具体的な提案をしやすくなるような内容となっている。

中央会の山内邦昭常務理事は、「このように標準化されたデータを300万人分集めたものは、国内でも類をみない。健康づくり対策を検討する際の材料として、広く活用してもらいたい」と語った。

3 予防医学 相談室より

軽度脳萎縮とは?

CTでの脳チェックの所見が「軽度脳萎縮」となる

「軽度脳萎縮」とは、中期以降に検出頻度が増える所見ですが、同年代に比べ物忘れが多いなどの症状

軽度脳萎縮で「経過観察」となった際には、進行予防のために禁煙や節酒、そしてなるべく禁酒を心がけ、ストレス発散のために適度な運動習慣を身につけるなど、生活習慣の改善を図りましょう。

その一環として、「ケニア国ニヤンザ州保健マネージメント強化プロジェクト」からの研修員4人を、9月2日から22日の日程で受け入れた。

その一行が9月14日、本会を訪れ、本会の施設と事業を視察した。

人・往来

JICA「ケニア国ニヤンザ州保健マネージメント強化プロジェクト」の研修員が本会を視察

JICA(国際協力機構)では、開発途上国の経済、社会開発に必要な人材を育成するため、さまざまな研修を行っている。

その一環として、「ケニア国ニヤンザ州保健マネージメント強化プロジェクト」からの研修員4人を、9月2日から22日の日程で受け入れた。

その一行が9月14日、本会を訪れ、本会の施設と事業を視察した。

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



〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) http://www.fukuda.co.jp/



●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。

●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