

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) ●子どもたちの将来を考えた学校検尿へ 第238回学校保健セミナー
- (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9回
 - 連載 産業医訪問 第93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 最終回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ●第18回健康づくり懇話会例会 職場のメンタルヘルス対策
 - 市民公開講座「女性のためのがん検診」 第19回日本産婦人科乳癌学会
 - 連載 予防医学相談室より 第6回
 - 平成24年度予防医学事業中央会医師協議会が開催

子どもたちの将来を考えた学校検尿へ

第238回 学校保健セミナー



1974年に学校検尿が始まった当時は、年間50日以上学校を欠席する長期欠席者の原因疾患のトップが腎臓病で、全体の約15%を占めていた。一方、糸球体腎炎の治療法が確立した近年では、腎臓病の子どものほとんどが学校に通えるようになってきた。本田雅敬副院長は、「学校検尿の最大の成果は、成人後

1973年に学校保健法が改正され、翌年から学校の健康診断の必須項目に尿検査が加わった。以来今日まで、学校検尿は関係者の努力と熱意によって、腎臓病のある子どもたちを早期に発見し、治療に結びつけてきた。近年では疾病構造の変化や予後の改善などによって、腎臓病の子どもに対する指導の在り方も大きく変化してきている。3月29日に開かれた第238回学校保健セミナー(主催・東京都学校保健会、本会)では、小児腎臓病学会理事長で、『学校検尿のすべて』の改訂委員でもある本田雅敬東京都立小児総合医療センター副院長(写真)が「子どもたちの将来を考えた学校検尿へ」と題して講演した。今月はその概要を報告する。

心理的、社会的発達を踏まえ 指導内容を大きく転換

1974年に学校検尿が始まった当時は、年間50日以上学校を欠席する長期欠席者の原因疾患のトップが腎臓病で、全体の約15%を占めていた。一方、糸球体腎炎の治療法が確立した近年では、腎臓病の子どものほとんどが学校に通えるようになってきた。本田雅敬副院長は、「学校検尿の最大の成果は、成人後

1973年に学校保健法が改正され、翌年から学校の健康診断の必須項目に尿検査が加わった。以来今日まで、学校検尿は関係者の努力と熱意によって、腎臓病のある子どもたちを早期に発見し、治療に結びつけてきた。近年では疾病構造の変化や予後の改善などによって、腎臓病の子どもに対する指導の在り方も大きく変化してきている。3月29日に開かれた第238回学校保健セミナー(主催・東京都学校保健会、本会)では、小児腎臓病学会理事長で、『学校検尿のすべて』の改訂委員でもある本田雅敬東京都立小児総合医療センター副院長(写真)が「子どもたちの将来を考えた学校検尿へ」と題して講演した。今月はその概要を報告する。

表 『学校検尿のすべて』指導区分の目安(慢性腎炎)

管理区分	改訂前	改訂後
A.在宅	在宅医療または入院治療が必要	在宅医療または入院治療が必要
B.教室内学習のみ	蛋白尿・血尿が(++)以上、もしくは症状が安定していない	症状が安定していない
C.軽い運動のみ	血尿と蛋白尿が(+)程度、蛋白尿または血尿が(++)程度	
D.軽い運動および中程度の運動のみ(激しい運動は見学)	血尿単独もしくは蛋白尿(+)程度で変動が少ない	蛋白尿が(++) ¹⁾²⁾ 以上
E.普通生活	血尿(+)程度、もしくは血尿(+)で蛋白尿も(±)程度の安定している	蛋白尿(+)程度以下あるいは血尿のみ

1) マラソン、競泳、選手を目指す運動部活動のみを禁じ、Eの指示を出す医師も多い
2) 蛋白(++)以上は尿蛋白・クレアチニン比で0.5g/g以上をさす



学習指導要領と共に改訂を重ねてきた『学校検尿のすべて』。平成24年度の新学校指導要領の全面実施に伴い、「指導区分の目安」を中心に改訂されている。学校保健会ホームページ(<http://www.hokenkai.or.jp/toshocart/shopping.php?&cate=1&no=8&p=0>)から購入できる。

『学校検尿のすべて』(平成23年度改訂)

個人情報取扱いについて

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。



日本赤十字社
熊本健康管理センター 名誉所長
小山和作

予防医学の「大義」

これからは少し理屈っぽく(健康や企業・事業所、あるいは話になりそうだがお許し願いたい。さて、われわれが今、予防医学の名において実施しているのは「健診」である。

「それは自治体等と健診契約をい、そう願って仕事をしたい。決してお金のためではない。」「安かろう、悪かろう」の健診は結果的に病人作りになる。企業でも、健康でも、後でかかって高くつくことばかりかかってくるはず。担当者は目の数字だけが大事なのである。

「安かろう、悪かろう」の健診は結果的に病人作りになる。企業でも、健康でも、後でかかって高くつくことばかりかかってくるはず。担当者は目の数字だけが大事なのである。

「安かろう、悪かろう」の健診は結果的に病人作りになる。企業でも、健康でも、後でかかって高くつくことばかりかかってくるはず。担当者は目の数字だけが大事なのである。

「安かろう、悪かろう」の健診は結果的に病人作りになる。企業でも、健康でも、後でかかって高くつくことばかりかかってくるはず。担当者は目の数字だけが大事なのである。



この大義が目に入らぬか!



産業医訪問

味の素株式会社
全社担当産業医

阿久津昌久氏

1 あなたの産業医歴は?

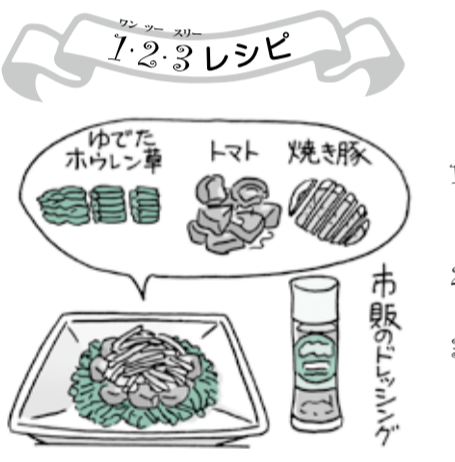
私は1985年に、日本大強にも通い始めました。医学部卒業後、母校の附属病院の第3外科(消化器外科)に入社しました。手術に興味があり、仕事に熱中していましたが、その時に「人は説明の仕方次第で変わる」ということを強く感じました。ちょうどインフォームドコンセントが叫ばれ始めた頃でもありました。しかし、医師が一方向に話をして、患者さんが理解していないかどうかが心配になりました。そのような説明では意味がありません。私が「一人15分程度しか時間がない、その時間をかけてきちんと話ができる職業を求めた結果、産業医」としての道に進みました。



河野先生から全員面談を行うように指示がありました。私が「一人15分程度しか時間がない、その時間をかけてきちんと話ができる職業を求めた結果、産業医」としての道に進みました。

2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

当社には2010年に入社して、健康結果を丁寧な文章で返すことがとても手間がかかると感じました。その結果、社内から要請もあり、健診結果の処理に関するソフトを開発して、コンピュータと共同で開発するようになりました。その結果、社内から要請もあり、健診結果の処理に関するソフトを開発して、コンピュータと共同で開発するようになりました。その結果、社内から要請もあり、健診結果の処理に関するソフトを開発して、コンピュータと共同で開発するようになりました。



お浸しをアレンジ! ホウレン草のサラダ

- ゆでたホウレン草を長さ3cmに、焼き豚を5mm幅に、トマトは粗いみじん切りにする
- ホウレン草の上にトマトと焼き豚を飾る
- ドレッシングをかける

☆動脈硬化や認知症予防に効果があるとされる葉酸の豊富なホウレン草をメインに ☆トマトから抗酸化作用のあるリコピンが摂れる ☆焼き豚で良質なたんぱく質も摂れる

働くシニア! 応援シリーズ 11

このシリーズは今回が最終回です。



定年後の健康維持は?



プロフィール
節目健診後の保健相談に来た水野さん(仮名)。健診結果は特に問題ありませんでした。生活面では、最近、妻が親の介護で家を留守にすることが多くなったそうです。定年を目前に控え、生活の変化もあり、いろいろと思うところもあるようです。

「かみさんのことを考える、自分だけスポーツジムに行くのもおぼやか。義理の母が転倒で骨折し、体力低下に、自分は自分もそんな可能性がある」と悩んでいました。

◆筋力トレーニングを転倒予防
転倒による骨折は、運動機能を落とし、体力低下につながります。転倒そのものが、筋力トレーニングによって作られるので、筋力トレーニングはどのくらい運動をすればいいか、という疑問があります。

◆掃除機をかける(図1)
掃除機のホースを遠くに伸ばす時、前の足を踏んで、後ろの足を踏んで、構造的に運動になります。これを繰り返すことで、掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。

◆掃除機をかける(図2)
掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。

「かみさんのことを考える、自分だけスポーツジムに行くのもおぼやか。義理の母が転倒で骨折し、体力低下に、自分は自分もそんな可能性がある」と悩んでいました。

◆筋力トレーニングを転倒予防
転倒による骨折は、運動機能を落とし、体力低下につながります。転倒そのものが、筋力トレーニングによって作られるので、筋力トレーニングはどのくらい運動をすればいいか、という疑問があります。

◆掃除機をかける(図1)
掃除機のホースを遠くに伸ばす時、前の足を踏んで、後ろの足を踏んで、構造的に運動になります。これを繰り返すことで、掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。

◆掃除機をかける(図2)
掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。掃除機をかける動作は、筋力トレーニングになります。

相談を終えて
料理が脳を働かせ、掃除が筋力になるなど、毎日の生活や家事の工夫で、自分自身のこれからの健康維持に役立つことを発見していただけたようです。これから水野さんご夫婦の第2の人生が始まります。いきいきと元気でいられますよう、新たなチャレンジを応援しています。(加藤)

※腰やひざに痛みがある場合は無理をしない。途中休憩を入れながら行ってもよい

第18回健康づくり懇話会例会 職場のメンタルヘルス対策

ストレス状況を可視化し 職場環境の改善に生かす

わが国の精神障害等の
労災認定の状況は、請求
件数、精神障害等・自殺
に対する支給決定件数共
に増加傾向にある。また、
ストレスは、メンタル疾
患だけでなく、循環器疾
患や腰痛などにも影響を
及ぼすとされており、職
場のストレス対策の一層
の向上が求められてい
る。こうした中、2月25
日、第18回健康づくり懇
話会例会が東京・新宿区
で開催され、「ストレス
調査を用いたメンタルヘ
ルスの1次予防と2次予
防」と題して、北里大学
医学部の堤明純教授(写真)
が講演を行った。



堤明純教授は、職場にお
けるメンタルヘルス対策につ
いて、「組織全体で方針を表明
し、その達成のための計画を
次のように述べた。

「ストレス調査を行う際は、
その結果をメンタルヘルス対
策にどのように生かしていく
のかを具体的に明示し、組織
全体が調査目的を理解してい
ることが必要である」
また、1次予防の手段とし
て「職場環境の改善」「従業
員教育」「管理監督者の研修」
の3点をあげ、このうち職場
環境の改善については、スト
レス調査後に作業環境や相互
支援体制などの改善を従業員
参加型で行うことを推奨。

「産業保健スタッフだけが職
場環境の改善を行うのではな
く、従業員が業務として取り
組むことで、よりよい効果を
もたらすことがわかってきて
いる。これまでは経験を積ん
だ産業保健スタッフがいな
いと職場環境の改善は難しく
したが、近年、ストレス評価
ツールの整備や改善のための
ヒント集などが開発され、そ
れらを基に従業員自身が改善

作成することが大切だ。その
ためには、職場のストレス調
査を行ってストレス状況を可
視化し、問題点を洗い出して
改善指標を提示することが重
要である」と語り、ストレス
調査を行うにあたっての基本
を次のように述べた。

「産業保健スタッフだけが職
場環境の改善を行うのではな
く、従業員が業務として取り
組むことで、よりよい効果を
もたらすことがわかってきて
いる。これまでは経験を積ん
だ産業保健スタッフがいな
いと職場環境の改善は難しく
したが、近年、ストレス評価
ツールの整備や改善のための
ヒント集などが開発され、そ
れらを基に従業員自身が改善

また、1次予防の手段とし
て「職場環境の改善」「従業
員教育」「管理監督者の研修」
の3点をあげ、このうち職場
環境の改善については、スト
レス調査後に作業環境や相互
支援体制などの改善を従業員
参加型で行うことを推奨。

市民公開講座

「女性のためのがん検診」

第19回日本産婦人科乳癌学会

3月10日に東京・板橋区で
開催された第19回日本産婦人
科乳癌学会(会長・竹下茂樹
帝京大学医学部准教授)で、
市民公開講座「女性のための
がん検診」が行われ、乳がん
検診と子宮頸がん検診につ
いて、それぞれの専門家が講演
した(写真)。



最初に、子宮頸がん検診に
ついて講演した横浜市立大学
附属病院の宮城悦子化学療法
センター長は、「子宮頸がん
予防にはワクチン接種と検診
が重要である」とした上で、
従来からの細胞診に加えて、
ウイルスの遺伝子を検出する
検査の検診への導入が検討さ
れていることを紹介した。

そして、「がんを早期発見
できれば、子宮を残す手術や
後遺症の少ない治療が可能と
なる。20歳を過ぎたら2年に
1回の定期的な検診を受けて
欲しい」と強調した。

一方、乳がん検診について
講演した帝京大学医学部の池
田正教授は、乳がんのリスク
要因とされているホルモン補
充療法、肥満、アルコール、
遺伝的感性などについて解
説し、「生活習慣など避けれ
る要因は自分で、年齢や遺
伝など避けられない要因は検
診で予防する」として、次の
ように述べた。

「わが国では40歳以上の女性
を対象に、2年に1回のマン
モグラフィと視触診の併用検
診が推奨されているが、40代
には超音波検査の方が有効と
の見方がある。現在、その効
果を確認するための研究が行
われている」

一方、乳がん検診について
講演した帝京大学医学部の池
田正教授は、乳がんのリスク
要因とされているホルモン補
充療法、肥満、アルコール、
遺伝的感性などについて解
説し、「生活習慣など避けれ
る要因は自分で、年齢や遺
伝など避けられない要因は検
診で予防する」として、次の
ように述べた。

プランを考え、実践しやす
くなった。これらのツール
は、東京大学大学院医学系研
究科精神保健学分野で運営し
ている『事業場におけるメン
タルヘルスサポートページ』
(<http://www.jstres.net>)か
らダウンロードでき
る」と述べて、運用
の事例を紹介した。

また、2次予防に
ついては、「メンタ
ルヘルス不調者のス
クリーニングと事後
指導が柱となる。スクリーニ
ングで不調者を早期発見して
も相談体制ができていないと
意味がない。そのためのイン
フラを整えることが大切だ」
として、スクリーニングを
行う上での注意点や事後措置
例、医師面接のうちの評価
法、面接における留意点など
を紹介した。

河合忠理事長は、「中央会の
存在意義は、支部の強い連携
により、健診やそれに関連し
た事業の質を高く維持、発展
させていくところにある。こ
のような団体は、われわれ以
外にはないと確信している。
今後も、そのメリットを十分
に生かした事業展開を図って
いくため、これまで以上に医
師の皆さんのご理解とご協力
をお願いしたい」と述べた。

本年度の医師協議会では、
押田茂實日本大学名誉教授に
よる「危機管理について」、
朽久保修神奈川県予防医学協
会理事による「生活習慣病に
対する新たな予防医療システ
ム」の2つの特別講演の他、
「危機管理―がん検診におけ
るヒューマンエラーとその対
策」(座長・坂佳奈子本会部
長)、「危機管理―採血事故対
応とその対策」(座長・長谷
川壽彦本会常任学術顧問、
「向後5年間の特定健康診
査・特定保健指導の対策」(座
長・三輪祐一本会部長)の3
つの分科会討論が行われた。

平成24年度 予防医学事業 中央会医師協議会が開催

お知らせ

第30回小児保健セミナー

小児の生活習慣病
のすべて
6月16日(日) 11:16時30分
東京・千代田区「ベルサール九段」

日本小児保健協会による第
30回小児保健セミナーが6月
16日(日) 11時から16時30分
まで、東京・千代田区の「ベ
ルサール九段」で開かれる。

詳細や問い合わせは、日本
小児保健協会(UPL・<http://www.jchild.or.jp/>) 電話・0
3-33868-3093)ま
で。

6 予防医学 相談室より

腹部の「のう胞」とは?

腹部超
音波検査
で「のう
胞」が見
つかり、「経過観察」と指
示された受診者から、「病
院で治療しなくていいので
しょうか」という質問を受
けることがあります。
のう胞とは、臓器の中に
袋状に液体が溜まっている
状態を言います。

腹部の
のう胞は、
肝臓や腎臓
で見つかる
ことが多い
ため、健康
診断「経過
観察」を行
います。

のう胞は先天性のものが
多く含まれ、発症メカニズ
ムもはっきりと解明されて
いないため、効果的な予防
法は特になく、生活習慣な
らな化すること
からです。
そのため、
その大き
さや性質を
見て、がん
化する可能
性が疑われ
る場合は「
精密検査」
としてい
ます。この
場合は、必
ず精査を受
けましょう。
(保健会館ク
リニック所
長 小野良樹)

第250回ヘルスケア研修会
健康管理

7月10日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

第250回ヘルスケア研修会
宇宙医学から学ぶ
健康管理

7月10日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

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**

●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もありません。

●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。

