

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) ● 職場のメンタルヘルスの1次予防
第86回日本産業衛生学会より
● 平成25年度理事会・評議員会を開く一本書
- (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11回
● 連載 産業医訪問 第94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2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) ● 第249回ヘルスケア研修会
職場における腰痛対策
● 「平和と共に歩む小児医学・小児医療」
第116回日本小児科学会学術集会
● 新刊紹介「側弯症治療の最前線 基礎編」

職場のメンタルヘルスの1次予防

第86回日本産業衛生学会より



講演の冒頭、川上憲人教授「ていねいと感して、メンタルは科学的根拠に基づいた医療（EBM）の定義について、一人ひとりの患者さんの治療過程で、現在得られる最高のエビデンスを、良心的、明示的、かつ賢明に活用すること」と述べ、「産業保健ではこのEBMをうまく使いきれ

その上で川上教授は、職場のメンタルヘルスの1次予防対策として、「①職場組織と

環境の改善②個人向けのストレス対策③管理監督者の教育研修④の3つの手法に着目し、これらの有効性の科学的根拠を確立すべく研究してきた」として、その成果について次のように述べた。

「職場組織と環境の改善については、グループワークやアクションプランを作るためのツールとしてアクションチェックリストを開発した。そして、これを用いた従業員参加型の職場環境改善手法に関して、1つの比較対照試験と1つの無作為化比較試験を行

れまでの経緯を振り返った。そして、科学的根拠に基づいた産業保健を推進することの利点について、「現場で使える資源を最大限有効に使うためのサービスを提供できること、産業保健スタッフの自己成長の進めるための説明責任を果たせること」の2点である」と強調した。

「職場組織と環境の改善については、グループワークやアクションプランを作るためのツールとしてアクションチェックリストを開発した。そして、これを用いた従業員参加型の職場環境改善手法に関して、1つの比較対照試験と1つの無作為化比較試験を行

行動療法教室による比較対照試験などにより、個人向けストレスマネジメントの有効性の科学的根拠を示した。管理監督者の教育研修については、1つの准実験研究及び3つの無作為化比較試験を実施し、管理監督者向けのメンタルヘルス教育が、部下の労働者のストレス軽減に効果があることを示した」

「続けて川上教授は、「3つの手法に関するエビデンスがそろいつつあるところで、厚生労働省の『科学的根拠に基づいた職場のメンタルヘルス改善』の科学的根拠に基

づく、これら3つの手法の科学的根拠に基づいて、川上教授は「科学的根拠に基づいた職場のメンタルヘルス改善」を述べた。

い、この手法が労働者のストレス軽減に効果的であること

個人向けのストレス対策については、出前講義による比較対照試験や電話での認知行動療法による無作為化比較試験、インターネットでの認知

づいた職場のメンタルヘルス不調の1次予防のガイドラインの作成に携わることになった」として、そのポイントを紹介した。

「ガイドラインの『科学的根拠に基づく職場環境改善の評価と改善』には、参加型の職場環境改善の手法、早期発見、早期対応による効果が加味されておらず、さまざまなエビデンスがバランスよく配置されている。『個人向けのストレス対策』では、1回だけのストレス教室では抑うつや不安は減ら

ず、プログラムは2回以上行うことが望ましいことが多くの研究から判明した。『管理監督者のメンタルヘルス教育に関するガイドライン』では、最低でも1年に1回は研修を行わないと、管理監督者は覚えたことを忘れてしまうことがわかった。このように驚くような発見がたくさんあり、これこそ科学的根拠に基づくガイドラインの真骨頂だと感じた」と、川上教授は語った。

最後に川上教授は、「科学的根拠に基づく産業保健はできないが、科学的根拠なしにも産業保健はできない。われわれ研究者は科学的根拠を作っているが、それを現場に活用するという大変複雑な仕事を、高いスキルで行うのが産業保健専門職である。科学的根拠、健康問題の特性を見極める眼力、労働者とコミュニケーションを取り、その価値観を引き出していく力、この3つの柱がそろって、科学的根拠に基づいた産業保健の総合的実践能力と言えらる」と述べ、講演を結んだ。

対策の科学的根拠を示し より効果的な産業保健を推進

労働者のメンタルヘルス対策が産業保健の重要な課題となってきた。職場では、メンタル疾患の早期発見と適切な対応を目的とする2次予防、メンタル疾患による休職者の職場復帰を支援する3次予防などの対策に加えて、メンタルヘルス不調者を出さないための1次予防が、根本的な予防対策として注目を集めている。こうした中、5月14日から17日まで愛媛・松山市で開催された第86回日本産業衛生学会(企画運営委員長・谷川武愛媛大学大学院医学系研究科教授)では、川上憲人東京大学大学院医学系研究科教授(写真)による学会賞受賞講演「科学的根拠に基づく職場のメンタルヘルスの1次予防に関する研究」が行われた。今月はその概要を紹介する。

「ガイドラインの『科学的根拠に基づく職場環境改善の評価と改善』には、参加型の職場環境改善の手法、早期発見、早期対応による効果が加味されておらず、さまざまなエビデンスがバランスよく配置されている。『個人向けのストレス対策』では、1回だけのストレス教室では抑うつや不安は減ら

とめとして費用便益の算定に成功したことに触れて、「職場環境改善は費用に比べて便益が突出しており、非常に『お得な対策』である。セルフケア教育も、費用1に対して便益が2倍くらいある。管理監督者教育は1対1くらいだが、早期発見、早期対応による効果が加味されておらず、過小評価だと考えている。こうした情報は、経営陣を説得する上で効果的な情報だと思

う」と述べた。

東京都予防医学協会の平成25年度第1回理事会が6月10日、本会が開かれた。理事会に先立って挨拶した北川照男本会理事長は、「昨年度は、本会が公益財団法人となって初めての年であり、これまで以上に公益性を重視して事業に取り組んできた」として、関係者の協力に謝意を表し、次のように述べた。

「平成24年度は、各種がん検診、学校保健、母子保健、地域保健、職域保健などの領域で、精度の高い予防医学事業を実施すると共に、国の公衆衛生に関する調査研究事業などにも積極的に協力することができた。こうした活動は、医学の発展への貢献だけでなく、将来的な事業の拡大にもつながると考えている。本年度も引き続き公益性の高い活動を推進していきたい」

この後、理事会は北川理事長を議長に、平成24年度の事業報告と収支決算、評議員会の招集日、評議員候補者などについて審議を行い、いずれも満場一致で承認された。

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考えております。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。

予防医学事業のこれまでとこれから

日本赤十字社 熊本健康管理センター名譽所長 11
小山和作

予防医学は臨床医学の延長と。という問題ではない。治せない末期のがん患者を前にしてわが身の無力さに悩み、「こういった患者を作らないために早期発見しなさい」と、臨床医学から予防医学へ飛び込んだ私の予防医学への軌跡を省みると、そうであった。

予防医学の理念と課題② 臨床医学との違い

多くの予防医学に携わる入たちが、その動機を考えると、同じ思いであったと思ふ。

病気を治療する病院が予防健診を取り組むことは、一部に患者が中傷するものがある。最初から意図する場合は別として、結果的には予防医学である。しかし、予防医学は基本的に症状がない患者ではない、いわば愛診者

うもの、今では全く別の世界であると感じてきた。あるいは理念の違いと言った方がいい。両者の違いを表にまとめてみた。

| 臨床医学 | 予防医学 | |
|------------------|---------|-----------------------|
| 自覚有症状者 | 対象 | 基本的無症状者 |
| 病歴重視 | 問診 | 生活歴重視 |
| 有病診断(病気の診断) | 診断目的 | 未病診断(生活の診断) |
| 疾病識別値 | 検査値の読み方 | 健康識別値 |
| 専門分化(分子レベルの分析学) | 方法論 | 生活背景も踏まえた総合学 |
| 医療者主導(medi-care) | 治療 | 受診者(生活者)主導(self-care) |
| 苦痛の軽減・除去 | 基本理念 | 生き方の支援 |

診ようとするものである。さらに、方法論として、今の臨床医学は専門分化が進み、分子レベルの分析がなされる。予防医学では生活の背景にある諸々の要因を考慮して総合的に判断する手法をとる。

治療について言うと、臨床医学では、診断がついた患者に対しては、手術、放射線療法、薬物療法などを実施する。予防医学でも臨床医学で行う検査を実施するのだが、その読み方が異なる。健診に絶対必要な検査はある。予防医学でも臨床医学で行う検査を実施するのだが、その読み方が異なる。治療については、手術、放射線療法、薬物療法などを実施する。予防医学では、診断がついた患者に対しては、手術、放射線療法、薬物療法などを実施する。



産業医訪問

東京都立中部総合精神保健福祉センター生活訓練科長

菅原 誠氏

1 あなたの産業医歴は?

私は、1992年に筑波大学医学部専門学群を卒業後、精神医学を専攻し、その後母校の当センターの産業医として勤務してまいりました。



東京都立中部総合精神保健福祉センター生活訓練科長 菅原 誠氏

2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

今年度の団体に、統合失調症などの精神障害者の雇用を促進する。また、精神障害者の雇用を促進するための研修や相談などを行う。

18年度から、現在雇用業務のある身体障害者や知的障害者の他に、新たに精神障害者の雇用を促進するための研修や相談などを行う。

リハビリテーションでは、障害者の雇用を促進するための研修や相談などを行う。

健康相談室に来た宮橋さん。うつが加齢で元気がない様子。宮橋さんは、「睡眠不足のことが多かったの、少し心配になって来たので、少し目薬を点して、睡眠不足を解消したい。睡眠不足を解消したい。睡眠不足を解消したい。」と訴え、その後の生活リズムの乱れについて話した。



横山 亜希子 本会健康増進部 保健師

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

生活を見直して睡眠と食事を改善

宮橋さん 34歳 男性

プロフィール 一人暮らしをしている宮橋さん(仮名)。今年からサブリーダーとなり、1年前より忙しい毎日を送っています。「この頃あまり眠れていない」ということで、昨年に引き続き健康相談に来ました。

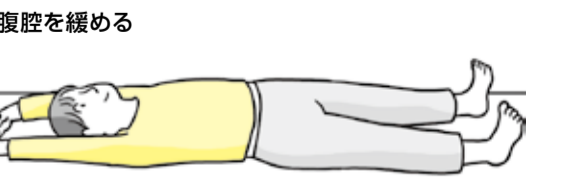
生活リズムの改善には大切ですので、栄養相談で詳しく聞いてみてほしい」と伝え、「わかまりました。来た時に比べて前向きな様子で、栄養相談に向かいました。



浴後のストレッチを加えるようすすめました。



呼吸を楽に行いながら、うつ伏せで腰を左右に揺らす



1.大きく息を吸いながら、手は上へ、足はかかとから押し出すようにして下へ伸びる(手は組むか、パンザイに)
2.一気に息を吐くと同時に脱力する

表 宮橋さんの食事記録

| 1日1食の日 | 朝食 | 欠食 |
|--------|---------------|----|
| 朝食 | 欠食 | |
| 昼食 | 牛丼 | |
| 夕食 | 欠食カスナック菓子(1袋) | |

| 1日2食の日 | 朝食 | 欠食 |
|--------|------------------------------|----|
| 朝食 | 欠食 | |
| 昼食 | サンドイッチ(2個) かおにぎり(2個) | |
| 夕食 | 冷奴(小1丁)、チキンナゲット(5個)、おにぎり(1個) | |

高橋さん「食事は摂れていますが」と聞くと、「きょうは仕事が優先なので、昼食を摂らな」と意味がわからない。高橋さんは、「毎朝、朝食を摂らな」と話した。



松村 えり子 本会健康増進部 管理栄養士

高橋さん「食事は摂れていますが」と聞くと、「きょうは仕事が優先なので、昼食を摂らな」と意味がわからない。高橋さんは、「毎朝、朝食を摂らな」と話した。

日々の生活を振り返ったことで、まずは、食事や睡眠といった日頃の生活リズムの改善に取り組もうと思った。宮橋さん。特に良好な睡眠は、心の健康にもつながります。今回の健康相談を通じて、宮橋さんが心身共に、健康でよい仕事ができるよう願っています。(横山)

「平和と共に歩む 小児医学・小児医療」

第116回 日本小児科学会学術集会

第116回日本小児科学会学術集会が、「平和と共に歩む小児医学・小児医療」をテーマに4月19日から21日まで、広島・広島市で開催された。会頭の小林正夫広島大学大学院小児科学教授は「食細胞異常症―慢性肉芽腫症との出会いか」と題して、最近著しく進歩した食細胞異常症の遺伝子解析による病態解析と造血幹細胞移植や遺伝子治療の成績を講演した。

また、本年度の日本小児科学会賞は、矢田純一東京医科歯科大学名誉教授に贈られ、その記念講演は「原発性免疫不全症 (Experiments of nature) に学ぶヒトの免疫機構」と題し、先生自身が原発性免疫不全症を対象にして研究した成果を格調高く解説し、会員に深い感銘を与えた。

特別講演1の辻省次東京大学大学院神経内科学教授の「神経疾患と最新の遺伝子解析」では、次世代シーケンサーの実用化によって、神経疾患の遺伝子解析が飛躍的に発展している現状を解説した。

分野別シンポジウム1では「小児糖尿病への最新のアプローチ」と題して、座長の雨宮伸博玉医科大学小児科教授と浦上達彦日本大学医学部准教授は、最近の糖尿病学の進歩にちなみ小児患者期糖尿病の新しい病型分類と、病型に適した治療を紹介し、実りの多いセッションであった。

また、香美祥二徳島大学大学院小児科教授と飯島一誠神

第249回ヘルスケア研修会 職場における腰痛対策

大きな原因にストレスも

慢性腰痛には運動療法が有効



腰痛は4日以上休業を要する職業性疾病の6割を占めるため、その対策は労働者の健康確保のためにも重要な取り組みである。5月22日に、東京・千代田区で開催された第249回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンター・本会)では、関東労災病院勤務者筋・骨格系疾患研究センターの松平浩センター長(写真)が「職場における腰痛対策―その原因と対応」と題し、腰痛をめぐる最新の知見の解説や職場での対策について講演した。

昨年示された「腰痛診療ガイドライン2012」(日本整形外科学会、日本腰痛学会)では、腰痛の発症と慢性化には苦悩や不安といった心理的なストレスが関与していることや、治療では安静を推奨しないことなど、最新の知見が盛り込まれた。

松平浩センター長は、「このままでは日本の腰痛治療は西洋諸国に比べて遅れがちだったが、ようやく世界標準のガイドラインとなった」として、そのポイントを紹介した。

また腰痛の原因について、「腰痛には、ヘルニアや骨折など器質的疾患が原因と考えられる特異的腰痛と、明確な器質的異常のない非特異的腰痛があり、後者は腰痛の約8割に当たる」と報告し、次のように述べた。

「非特異的腰痛の原因には、動作や姿勢などといった負荷による運動器の不具合や、心理的なストレスによる脳機能の不具合が考えられる。脳機能の不具合は、仕事への不満や人間関係などの心理的なストレスにより、快楽や痛みを抑える役割を果たしているドーパミンや健全な精神を保つセロトニンの分泌が低下して起こるとされている。

原因の一つである運動器の不具合への対処法として、自身が考案している「これだけ体操」を紹介。職場の健康管理の一環に「これだけ体操」を取り入れた介護施設では、職員の腰痛状況が明らかに改善したことを示した。

また、脳機能の不具合が起きている場合の対処法として、「好きな音楽を聴いたり、深呼吸をする」と、ドーパミンやセロトニンの分泌を促すことができると紹介した。

さらに松平センター長は、腰痛を不安や恐怖感などネガティブなイメージで捉えること「恐怖回避思考」となり、過剰に安静にしようとして慢性化を招き、予後が悪くなるという研究結果を示し、「非特異的腰痛は『原因が明確にわからない腰痛』と聞くと悲観的に捉えがちだが、『自己管理のできる心配のない腰痛』ということである。ガイドラインでは、3カ月以上の慢性腰痛に対しては高いエビデンスで運動療法が有効とされている。非特異的腰痛は安静にせず無理のない範囲で動くことが大切だ」と強調した。

なお、「労災疾病等13分野研究普及サイト」(http://www.research12.jp/22_kin/index.html)では、受診や治療が必要な特異的腰痛の症状や、「これだけ体操」などが掲載されている。

非特異的腰痛に対処するには、この2つの原因への対策が必要だ」

その後松平センター長は、重篤な器質的疾患の可能性があり、受診や治療が必要な特異的腰痛の症状について解説し、「危険信号を見逃さないことが重要だ」と述べた。

続いて、非特異的腰痛の

新刊紹介

側弯症治療の最前線 基礎編

日本側弯症学会 / 編

本書は日本側弯症学会で毎年開催されてきた卒業研修セミナーの内容をまとめたもので、側弯症領域での待望のテキストである。

第1章の総論では、側弯症治療の歴史や病態、診察の考

え方、治療が取り上げられ、側弯症の症状とその問題点、治療方針の考え方や治療の実際が解説されている。

このうち学校検診の項では、検診の実際、検診体制の整備をはじめとする今後の課題、現在模索されている省力化検診方法などが紹介されている。

続く第2章では看護に関する解説が、第3章の各論では症例をあげながら疾患ごとの治療手技が示される。

写真や図と共に多くの症例や最新知見が盛り込まれ、医師のみならず側弯検診に携わる養護教諭や関係者にも最適な1冊であらう。

(医薬ジャーナル社、B5判、324頁、6800円+税)



お知らせ

第251回ヘルスケア研修会
がん予防に役立つ
免疫の働き

9月25日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

第251回ヘルスケア研修会が9月25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。

「がん予防に役立つ免疫の働き」をテーマに、東京慈恵会医科大学DNA医学研究所の本間定教授が講演する。

司会は、中央労働災害防止協会の清水英佑労働衛生調査分析センター所長。

参加費2000円。定員先着400人。

第60回 日本小児保健協会 学術集会

9月26日(木)〜28日(土)
東京・渋谷区国立オリンピック記念青少年総合センター

第60回日本小児保健協学会学術集会(会頭・岡田知雄日本大学医学部教授)が9月26日(木)から28日(土)まで、東京・渋谷区の「国立オリンピック記念青少年総合センター」で開かれる。

「明るく・やまゆみ・たなましく〜夢に向かって進もう」をテーマに多数の講演やシンポジウム、ワークショップが行われる。

プログラムの詳細や参加の申し込みは学会ホームページ(<http://www.med-nihon-u.ac.jp/departmen/jsch60/index.html>)から。

血圧脈波検査装置

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

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。

TEL 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**