

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>



今月の主な紙面

- (1面) ● キャリア形成期の働く女性の健康管理
第23回健康づくり懇話会総会
- (2・3面(見開き))
 - 話題 自殺防止! 東京キャンペーン講演会
処方薬乱用と過量服薬の理解と援助
 - 連載 産業医訪問 第100回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
健康相談ビデオアフター 最終回: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) ● 長寿社会の未来を拓く
第59回予防医学事業推進全国大会
 - 産業保健フォーラム IN TOKYO 2014
 - 連載 ALCAだより 第7回
 - 東京産婦人科医会 がん検診対策担当者会議が開催

キャリア形成期の 第23回 健康づくり懇話会総会 働く女性の健康管理



本会と本会のユーザーが健康づくりに役立つ情報を交換し、交流することを目的に運営している健康づくり懇話会の第23回総会が、10月31日に都内のホテルで開かれた。政府の成長戦略の柱として女性の活躍の促進が掲げられ、女性特有の健康トラブルへの対応や働きやすい環境の整備が課題となっている。こうした状況を踏まえ、産婦人科専門医として臨床に携わり、厚生労働省委託事業「働く女性の身体と心を考える委員会(女性労働協会)」の委員でもある百枝幹雄・聖路加国際病院副院長(写真)を招き、「働く女性の健康管理—ライフステージに合わせた健康支援」と題する講演を行った。

月経や妊娠めぐるとラブル 見逃さずに、活躍の支援を

約6割が経験するPMS
生活指導や薬物療法が有効

百枝幹雄副院長は、まず女性のライフステージと婦人科疾患の関係を示し(図1)、「将来的育児希望」のステージにおける、QOLに影響する3大月経異常として①月経前症候群(PMS)②月経困難症③過多月経をあげた。このうち女性労働者の約6割が経験しているPMSは、月経前3〜10日に現れ、月経

開始と共に治まる症状だ。いろいろな乳房緊満感、怒り、憂うつ、頭痛など多彩な症状が月経周期に伴って起こり、さまざまな影響をもたらす。海外の調査では、PMSに起因する事故や作業能力低下による社会的損失は全労働賃金の3〜8%と推計される。

「症状日誌をつける」といった認知療法や生活指導、さらには種々の薬物療法など有効な手段があるにもかかわらず、PMSに対して「特に何もしなかった」という人の割合は7

一方、月経困難症のある女性には生殖年齢女性の約3割を占めるが、受診率はその2割にとどまる。

百枝副院長は月経困難症の機序を示し、「月経痛では筋

肉の収縮によるこむら返りのような痛みが続く」と解説。「月経困難症によって仕事を休んだりした労働損失と医療経費などを合わせると年間1兆円に及び、社会的なインパクトも大きい」と指摘し、対策の重要性を説いた。

また、月経困難症のある女性の4分の1に見つかるのが子宮内膜症だ。「我慢を強いるのではなく適切な治療につなげ、女性のQOLや作業効率のアップを図って欲しい」と語る。

百枝副院長はこう語り、「月経困難症のある女性では子宮内膜症になるリスクが高まるが、早い段階からの治療で発症や進行は予防できる」と強調し、治療の進め方を紹介。「早期であるほど、負担の少ない治療で済む。将来の健康や仕事への影響も考慮し、月経痛のある女性に対しては、市販の鎮痛剤などで様子を見るのではなく、早めに婦人科を受診するよう指導していただきたい」と訴えた。

妊娠中や出産後も安心して働ける環境を

また、「育児希望」「妊娠分娩」のステージで問題となる

「妊婦力や出産力の低下は病気や加齢により誰にでも起こり得る」と百枝副院長は述べ、妊娠のメカニズムや不妊症の原因、加齢に伴う卵子の質の低下の問題、年齢別の流産・早産や胎児異常、妊娠婦死亡の発生頻度などに言及。「やはり妊娠出産は35歳までにするのが理想」と説いた。

一方、働く妊婦への調査では、「仕事上つらかったことがある」と答えた女性の割合は6割に達する。

百枝副院長は、働く妊婦の健康管理を進める上で欠かせないツールとして「母性健康管理指導事項連絡カード」をあげ、「診断書の代わりに医療機関からの指導事項を的確に事業主に伝えるためのものである。きちんと活用し、必要な措置を講じて欲しい」と呼びかけた。

その上で、百枝副院長は、「女性の活躍のためには、35歳くらいまでに妊娠出産してもキャリアを継続できるような職場環境の整備、妊娠中や出産後も安心して働ける母性健康管理が求められる。今まで退職せざるを得なかった女性たちが、どうすれば仕事を続けられたのだろうかという観点から職場の健康管理を見直して欲しい」と訴え、「女性のライフステージ全体を見渡した支援に取り組んでいただきたい」と結んだ。

図1 女性のライフステージと婦人科疾患

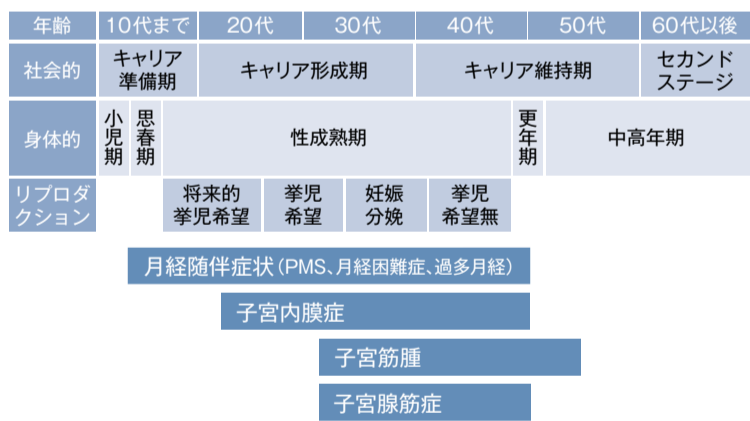
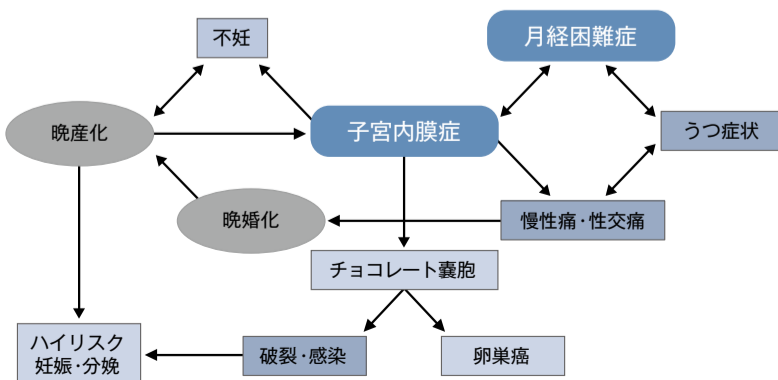


図2 月経困難症や子宮内膜症の女性の健康へのインパクト



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。

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。

話題

処方薬乱用と過量服薬の理解と援助

自殺防止！ 東京キャンペーン講演会

東京都では毎年9月と3月を自殺対策の強化月間に位置づけ「自殺防止！ 東京キャンペーン」として、さまざまな普及啓発活動を行っている。その一環として9月10日に東京都庁で開かれた講演会「処方薬乱用と過量服薬の理解と援助」では、松本俊彦国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長／薬物依存研究部長／断治療開発研究室長（写真）が処方薬乱用と自殺について講演した。



和する薬物にも、人は依存してしまうということがある。そして、こうした処方薬乱用患者の約84%が、気分障害や不安障害などの精神科治療や不安障害などの精神科治療を受ける過程で処方薬依存症を発症しているという調査結果を紹介し、この問題の深刻さを強調した。

「自殺既遂者の実態調査によりますと、自殺者の約半数が精神科治療中に自殺に及び、最終的な致死行動の直前に処方薬を過量服用していることが示されている。つまり、その人の命を守るために処方したはずの治療薬が『崖っぷちに立っている人の背中を押す』効果を生み出してしまった可能性がある」と松本副センター長は語り、「処方薬乱用と過量服薬は、自殺予防の観点から、何とか対策を講じていかなければならない重要な問題だ」と述べた。

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

精神科治療の過程で処方薬依存症に

近年わが国では、睡眠薬や抗不安薬といった処方薬依存症の患者が増加傾向にあり、2010年の調査で処方薬は「不眠や不安を和らげるため」など苦痛の緩和の目的で薬物を使用している。松本俊彦副センター長は、刺激や快楽をもたらす薬物だけでなく、一時的に苦痛を緩和

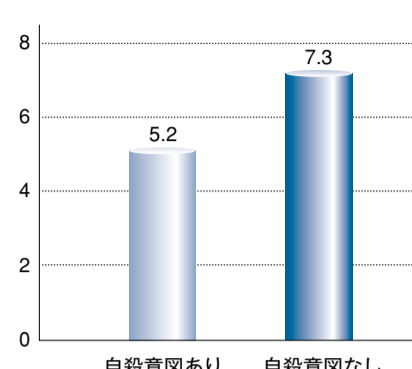
「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

図 救命救急センターに搬送された過量服薬患者における自殺意図の有無による医学的重症度（APACHE II スコア）の比較



「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

また、「死にたい」という訴えは、『死にたいぐらいつらいが、そのつらさを和らげることができればなら、本当は生きたい』という意味でもある」と松本副センター長は説き、過量服薬をした後に『死にたい』と訴えてきた人に対して援助者がすべきことは、打ち明けてきたことを褒め、何があったのかを尋ね、サポートの方法を考え、しかるべき支援機関にしっかりとつなぐことだと強調する。

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

半年ぶりに保健相談にやってきました向井さん。これまで20グラム以下とされていままでの様子を聞くと、「約束通り休肝日を作ろうと思っていた矢先に部署移動があったので環境が変わったのでなかなか取り組めなくて。お酒の量も増えてしまった気がします。すみません」と打ち明けてきたことを褒め、何があったのかを尋ね、サポートの方法を考え、しかるべき支援機関にしっかりとつなぐことだと強調する。

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

「処方薬を乱用したり依存する患者は、さまざまな経験で傷つき、人を信用できなくなっていることが多く、孤立する中で薬などのモノに依存するようになるやすい。また、リストカットや飲酒、過食・嘔吐など、自らの健康を損なうような行動が伴うことも少なくない。彼らの最も自分を大切にしない行動は、『つらい時に援助を求めないこと』である」

健康づくり・健康増進を支援するページ

17

健康相談 ビフォー ▶ アフター

疾病のためにも手なお酒の飲み方を



プロフィール 営業職の向井さんは残業の多い多忙な日々を過ごしています。最近部署異動があり、会食での飲酒の機会がさらに増えました。妻と中学2年の娘と暮らしています。健診半年後の経過をチェックするための検査では、以前から高めだった肝機能の値がさらに上昇。気まずそうな表情で保健相談にやってきました。

前回のあらまし 半年前の節目健診で、肝機能の値が高めであることを指摘された向井さん。問診では毎日3合ほどお酒を飲んでいてと答えていました。そこで保健相談では「休肝日を作る」、栄養相談では「休肝日はごはんを食べる」、運動相談では「腹筋を使ってお腹を引き締める」の目標を立てていました。

図 お酒の1日の適量

ビール 中瓶1本 (500ml)	ワイン 2杯 (240ml)
清酒 1合 (180ml)	ウイスキー・ブランデーダブル (60ml)
焼酎 (35度) 1/2合弱 (70ml)	

「最近、妻だけではなく娘からも『また飲んでるの』なんて言われるようになった」と話します。そこで「娘さんもお心配されているのでは？」と元氣なお父さんでいるためにも、休肝日に再チャレンジしてみたいかがですか」と聞く

「そうですね、やってみるかな」とのことです。▼減酒への取り組み方 そうは言っても、向井さんは「この前も失敗したし、起こしかねません。また、毎日の飲酒は肥満の原因になる他、高血圧や胃腸障害、睡眠障害になるリスクを高めてしまいます。『やっぱり、それはまずいよな...』と向井さん。そこで「あらかじめ週に1日、飲まない日を決めて、週に1日カレンダーにマルをつけて減酒にチャレンジしてみようか。もし取り組んでみる」という新相談に送り出しました。

家族からの指摘もあり、向井さんはお酒を減らすことを積極的に考え始めています。Ⅰ工次第で、きつとお酒を減らそうと思えます。具体的方法については次の栄養相談で話してみたい」と答えてくれました。



富士通株式会社常務理事
健康推進本部長 総括医

三宅 仁氏

1 あなたの産業医歴は？

私は1984年に北里大学医学部を卒業しました。卒業後、高田勲教授のすすめで関東労災病院に勤務することになり、副院長の前田貞亮先生の指導を受けながら、透析治療を中心とした一般内科に8年半ほど勤めました。



その後、いくつかの段階をを経て健康管理体制が進展し、2009年には健康事業推進統括部と富士通病院(現富士通クリニック)からなる健康推進本部が発足し、私が本部長に就任いたしました。

2 あなたのやりたこと、今、取り組んでいることは？

その後、約2年間、副院長として実家の病院を手伝っていましたが、父が亡くなったのを機に、95年の4月に再び東京に帰ってきました。その際、北里大学の教授になられていた相澤好治先生のすすめで、富士通に勤務することになりました。

当時、ここには50床ほどの富士通病院がありましたが、産業医が主治医を兼ねるのはよくないということで、産業医活動に専念いたしました。

午前中は人間ドックの診察、午後は心電図や胸部レントゲンの読影と総合判定、その合間に生活習慣病の面談やメンタル不全の従業員への対応などをしていました。また、健康診断の受診率はたったの11%でした。そこで、ベストライフ・プロモーションという関

心、健康経営やデータヘルスという話題が出てきていますが、当社では既に取り組みが始まっています。例えば、健康と協力をしながら、健康な働き手をつくり出すこと、先頃、厚生労働省からお褒めの言葉をいただいたと、北里大学の相澤好治名誉教授を座長に有識者会議を立ち上げました。副社長や人事部長、労務部長も参加し、認識の共有化を図っています。

当社の従業員は約16万人、国内だけでも10万人以上になります。この他、グループ企業が全国に約300社あり、12年連続で受診率が上がってきて、先頃、厚生労働省からお褒めの言葉をいただいたと、北里大学の相澤好治名誉教授を座長に有識者会議を立ち上げました。副社長や人事部長、労務部長も参加し、認識の共有化を図っています。こうしたメンタルヘルスに関する当社の施策には、客観的な評価が必要だと考え、今年、北里大学の相澤好治名誉教授を座長に有識者会議を立ち上げました。副社長や人事部長、労務部長も参加し、認識の共有化を図っています。こうしたメンタルヘルスに関する当社の施策には、客観的な評価が必要だと考え、今年、北里大学の相澤好治名誉教授を座長に有識者会議を立ち上げました。副社長や人事部長、労務部長も参加し、認識の共有化を図っています。

▶▶100◀◀

従業員が多いのですが、富士通健保に入っていれば74歳まで人間ドックを無料で受けられます。一般の従業員に対しても、脳ドック、肺ドックなどを年間約1万人に実施し、疾病の早期発見に努めています。

配偶者健診も、受診率が上がるにつれて重症化例が減ってきています。このように従業員や家族の健康に投資することで、健保の支出が減っていくことがわかってきました。

その他、聖マリアンナ医大東横病院と連携を結び、当社の従業員であれば紹介状なしで24時間すぐに診てもらえる体制を取っています。

また、メンタル対策は特に重要です。これまで心療内科医やカウンセラーでは対応が難しいケースもあったので、全社的に精神科医を配置しました。産業医は精神科医のアドバイスを受けながら一緒に面談しています。

さらに、聞き上手な管理職を「職場づくり支援スタッフ」として再雇用して、現在50人くらいいます。彼らが、うつ病などで話しながら社員から話を聞いて助言する取り組みも行っています。

また、従業員の健康管理だけでなく、従業員の家族の健康管理も大切です。私が入社した1995年には、配偶者健診の受診率はたったの11%でした。そこで、ベストライフ・プロモーションという関

心、健康経営やデータヘルスという話題が出てきていますが、当社では既に取り組みが始まっています。例えば、健康と協力をしながら、健康な働き手をつくり出すこと、先頃、厚生労働省からお褒めの言葉をいただいたと、北里大学の相澤好治名誉教授を座長に有識者会議を立ち上げました。副社長や人事部長、労務部長も参加し、認識の共有化を図っています。

表 向井さんの食事記録

Table with 2 columns: Meal Type (朝食, 昼食, 夕食) and Food Items (e.g., 食パン, ごはん, ビール).

「ごはんを食べる」でしたが、担当がかわれば逆効果か」と「休肝日を作れなかったか」とつぶやいていました。...



鶴田浩子 本会健康増進部 管理栄養士

「食べながら飲む」こと、肝臓を疲れさせないことが大切ということ。...

「休肝日以外で残業する日は、奥さんに野菜料理を用意してもらおうか」と話すと、向井さんは「この料理にはこのお酒、なんて言いながら飲むのもいいかな」と、新たなお酒との付き合い方をイメージしているように見えます。

「休肝日以外で残業する日は、奥さんに野菜料理を用意してもらおうか」と話すと、向井さんは「この料理にはこのお酒、なんて言いながら飲むのもいいかな」と、新たなお酒との付き合い方をイメージしているように見えます。

最終回

健康

家族上手

向井さん 45歳 男性

半年前の相談では、「かっこいいお父さん」であり、目標の取り組みについて聞くと、「相談直後は意識して行っていたんだけど、お腹を引き締めることを目標にしました。しかし、来室した向井さんは、少しお腹が緩んだように見え、姿勢も悪くなった印象で、そのために疲れているようにも見えます。この半年の状況を聞いてみました。

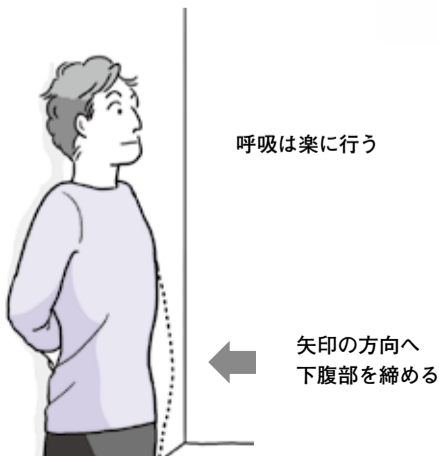
「営業先が変わって夜のつき合いが増えました。飲んだ帰りのタクシー利用の回数が増えた分、通勤での歩き時間が減ったんじゃないかな。あと、営業先に出かけることも増えて、1日に2回出向くこともあります。以前より忙しくなり、時間に追われているような感じがですね」と、いろいろ変化があったと、向井さんは話します。



瀬戸口恵子 本会健康増進部 健康運動指導士

「営業先が変わって夜のつき合いが増えました。飲んだ帰りのタクシー利用の回数が増えた分、通勤での歩き時間が減ったんじゃないかな。あと、営業先に出かけることも増えて、1日に2回出向くこともあります。以前より忙しくなり、時間に追われているような感じがですね」と、いろいろ変化があったと、向井さんは話します。

栄養と運動の相談で、お酒の飲み方や体型維持のためのコツを学んだ向井さん。「さっそくやってみます！」と話してくれました。向井さんの表情に、今回はうまくお酒を減らせるのではないかな、と感じました。...



呼吸は楽に行う

矢印の方向へ下腹部を締める



Safe Work TOKYO
産業保健フォーラム
IN TOKYO 2014



10月29日、東京・江東区
のテイアラウンズで、Sa
fe Work TOKYO産
業保健フォーラム IN TOKYO
2014

(主催・東京労働局、東京労働基準協会連合会、東京産業保健総合支援センター)が、こころと体の健康設計―私の夢そしてチャレンジ!―をテーマに開催された。会場では、産業医科大学産業生

わが国は、今や世界に冠たる長寿国家となったが、一方で疾病罹患率や要介護率が増加し、その対策は喫緊の課題となっている。こうした中、10月17日、茨城・水戸市で開催された第59回予防医学事業推進全国大会(主催・予防医学事業中央会、茨城県総合健診協会)では、「長寿社会の未来を拓く―21世紀の健康づくり―」をテーマに記念式典や県民公開講座などが行われた。大会には本会をはじめ、予防医学事業中央会傘下の全国支部から健康教育や健康診断に携わっている担当者や学校・地域・職域保健の専門家、市民ら約1600人が参加した。

長寿社会の未来を拓く

第59回予防医学事業推進全国大会

高齢社会を支える科学技術や住民ぐるみの予防活動を講演



開会に当たり挨拶した茨城 長は、「国民の健康を守るに」意分野とする私たちが、健康

が行われた。また、県民公開講座では、茨城大学の鈴木映一名教授による文化講演「水戸藩の医学と医療」、茨城県総合健診協会の大田仁史副会長による特別講演「超高齢社会は『予防』がキーワード」(写真下)などが行われた。

心に、各種の保健事業を強力に推進し、健康支援機関としての責務を果たすことが重要だ」と述べた(写真上)。記念式典では、予防医学事業に貢献した人への感謝状などの贈呈・表彰式が行われた他、筑波大学大学院システム

質の高いがん検診目指し

平成26年度 東京産婦人科医会
がん検診対策担当者会議が開催



第259回ヘルスケア研修会
生活習慣病予防に
役立つ睡眠面から
の保健指導
1月28日(水) 14:16時
東京千代田区「星陵会館」

お知らせ

第259回ヘルスケア研修会が1月28日(水)、東京千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「生活習慣病予防に役立つ睡眠面からの保健指導」睡眠指針2014と睡眠時無呼吸症候群を中心に」をテーマに、順天堂大学大学院医学研究科の谷川武教授が講演を行う。同会は健康管理コンサルタントセンターの齋藤誠幹事長。

母性保護医協会(旧東京がん検診推進協議会)では、がん検診を適正かつ円滑に実施するため、最新知見や情報の共有化、意見交換などを目的とした「がん検診対策担当者会議」を、毎年開催している。今年度の担当会議は9月27日、本会で開催され、医会の担当者ら約50人が参加した。熱心な討論が行われた。

今回は、東京から肺がんをなくす会(ALCA)の喀痰細胞診で、AからEまでの5段階の判定が出た場合に、どのように対応したらよいのかを判定区分ごとに説明します。

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3

肺がんの発生リスクは高いので、定期的な検査を受けることが必要です。C判定は、軽度の異型細胞を認める場合です。異型細胞は、主に気管支炎などの炎症に伴って出現する細

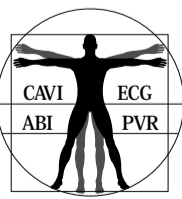
人・往来

●産業医科大生が本会で現場実習
本会では毎年、福岡・北九州市にある産業医科大学(東敏昭学長)が、5年生を対象に行っている「産業医学現場実習」に協力し、学生を受け入れている。

今年度は11月10日から14日までの5日間、2人が本会で現場実習を受けた。

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



〒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

