

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるように!

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

2015(平成27)年3月15日 第495号

(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



①リニューアルした保健会館本館



②本館のロビーと総合案内



③人間ドック室の受付



④保健会館クリニックの待合スペース

本会では2013年から、保健会館本館の耐震補強を含む大規模改修工事を行ってきたが、このほどすべての工事が無事終了し、2月6日、リニューアルオープンを迎えた。保健会館本館には、健康診断や各種のがん検診、女性の検診、人間ドックなどの検査・健診会場の他、13の外來を持つ保健会館クリニックなどの施設がある。今回の改修は、これらの施設を利用する受診者や患者に、より安全で快適な環境を提供したいとの考えから、先に完成した検査研究センター棟への一部施設の移設も含め、本館全体のあり方を見直す、これまでにない大がかりなものとなった。また、新宿区から要請のあった本館と接する区道の拡幅にも協力し、同時に工事を行った。

## 保健会館本館が改修を終え リニューアルオープン 検査・健診のさらなる充実図り 都民の健康づくりをサポート

本会

保健会館本館(本館)は、1964年に本会の前身である東京寄生虫予防協会の活動拠点として、東京・新宿区市谷の現在地に建てられた。その後、多様化する予防医学のニーズに応えるため、67年に同協会の主な事業と職員を引き継ぐ形で本会が発足。以来、本会では、学校保健、母子保健、地域保健、職域保

健康など、さまざまな分野で都民の健康の保持増進と疾病予防に取り組んできた。これまでも、事業の進展に応じて必要とされる改修を何度か行ってきたが、今回の改修は長期的な展望を視野に入れたもので、計画の立案に当たっては、利用者のさまざまなニーズへの対応や今後の事業展開なども踏まえた抜本的な検討が行われた。また、東日本大震災などの教訓を生かした耐震補強も行った。また、新たにロビーに総合案内を置き(写真②)、利用者や患者のさまざまな問い合わせに対応できる体制を整えた。人間ドック室の基本検査を3階に集中(写真③)とし、人間ドック室を3階に移すと共に、関連する検査室も同

正面玄関を市ヶ谷駅側に移動(写真①) これまでの正面玄関は、JRや地下鉄の市ヶ谷駅から来る利用者から見て建物の反対(西)側にあったため、坂道を上り、回り込む必要があった。このため「わかりにくくて不便」との声もあったことから、東側に位置を移し、市ヶ谷駅から来る利用者にもわかりやすく、坂道を上らなくても入館できるようにした。

また、新たにロビーに総合案内を置き(写真②)、利用者や患者のさまざまな問い合わせに対応できる体制を整えた。人間ドック室の基本検査を3階に集中(写真③)とし、人間ドック室を3階に移すと共に、関連する検査室も同フロアに集めて、3階だけで人間ドックの基本検査が行えるようにした。受診者の動線を整え、検査に伴う負担の軽減を図ることが狙いだ。保健会館クリニックのスペースを拡充(写真④)し、本会の北川照男理事長は、「長期間にわたる改修工事

### 今月の主な紙面

- 〈1面〉●保健会館本館が改修を終え リニューアルオープン—本会
- 〈2・3面(見開き)〉
  - 連載 自傷行為の理解と援助 「故意に自分の健康を害する」若者たち〈2〉
  - 連載 思春期から伝えておきたい健康課題とは〈2〉
  - 連載 トピックス 消化器疾患 肝炎編〈3〉
  - 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報〈3〉 継続につながる運動指導 走るためには?
- 〈4面〉●施設全体を拡充・新装—本会
  - 「思春期やせ症相談室」を新設—本会保健会館クリニック
  - 多摩市の小児生活習慣病予防健診 事後指導に協力—本会
  - お知らせ

で、受診者や患者の皆さまに大変なご迷惑をおかけしました。ご利用いただく皆さまの利便性を最優先に考えた改修を行うためであり、ご容赦ください。今後は、より快適な受診環境の提供に加えて、さらに検査・検(健)診の精度とサービスの向上に努め、都民の皆さまの健康づくりをサポートしていきたいと考えています」と語る【4面に関連記事】。



学校保健セミナー 採録

# 自傷行為の理解と援助

## 「故意に自分の健康を害する」若者たち

### 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

自傷を行った若者たちに、われわれはどのように対応していいのだろうか。

自傷は、決して止まらないかもしれないが、支援関係を長続きさせることで自殺リスクを下げることはできる。

自傷は、決して止まらないかもしれないが、支援関係を長続きさせることで自殺リスクを下げることはできる。

自傷の傷に対して驚いたり、叱責したり、過度に同情したり、見て見ぬふりをしたり、こうした反応は、自傷した生徒から「親には内緒にして欲しい」という訴えを招く。

公的機関につなげて家族ぐるみの支援へ

この説明のポイントは、①自傷とは異なる②心理的行動ではない③何らかの苦痛が存在する④この苦痛を放置すれば将来的には自殺につながる⑤4選。

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

表 自傷する若者との初回面接で心がけること

頭ごなしに「自傷をやめなさい」と言わない
援助希求行動を評価
自傷の肯定的な面を確認し、「共感」する
エスカレートに対する「懸念」を伝える
「もうしないって約束してね」などと無意味な約束はしない

松本俊彦著「自傷行為の理解と援助」日本評論社より

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

「親には内緒にして」に「対応する」か

# トピックス

## 消化器疾患

### 小野良樹

## 肝炎編 3

### C型肝炎の感染経路と感染予防の基本

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

C型肝炎は血液を介して感染します。主な感染経路は、消毒が不十分な医療器具や針刺し事故などによるもので、性行為による感染や垂直(母子)感染はまれです。

### IFN治療の進歩

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

C型肝炎の治療の中心となるのが、1990年代に登場したインターフェロン(IFN)です。IFNには、HCVの機能を低下させる作用と、そのために、慢性肝炎を重くする作用があります。

### SVR後も欠かせない定期的なフォロー

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

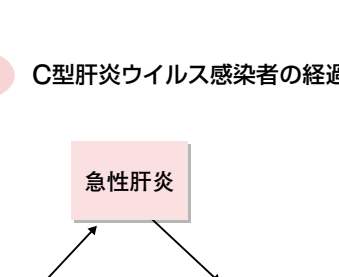
治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

治療の選択肢が広がる一方、IFNをはじめとする薬剤の副作用はさまざま、中には重大なものもあります。

### C型肝炎ウイルス感染者の経過



C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

C型肝炎ウイルス感染者の経過

## 健康増進部からの

# お役立ち情報

## 実践!!

健康増進部からの実践!!

健康増進部からの実践!!

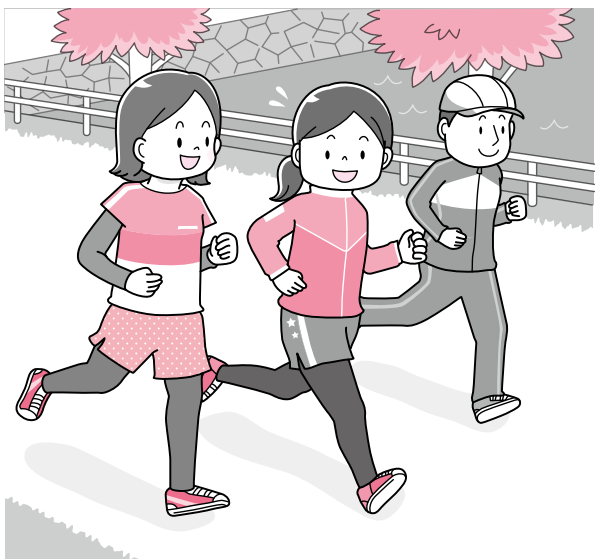
健康増進部からの実践!!

健康増進部からの実践!!

健康増進部からの実践!!

健康増進部からの実践!!

## 継続につながる運動指導 走るためには?



継続につながる運動指導

継続につながる運動指導



松本重美 健康増進部 健康運動指導士

健康増進部からの実践!!

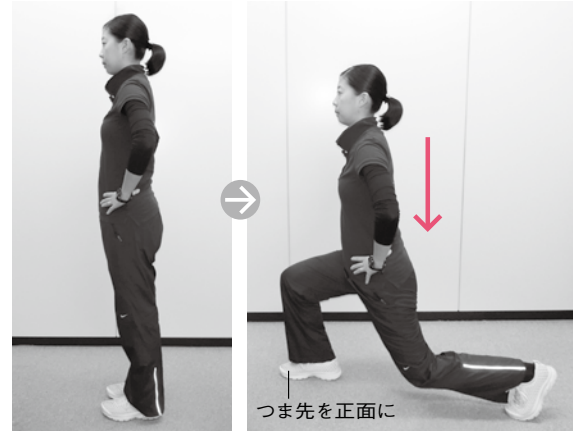
### 水分補給のポイント



水分補給のポイント

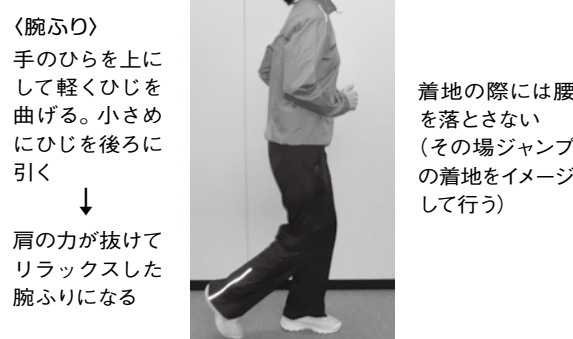
水分補給のポイント

### 1 太もも、お尻、下腹部トレーニング(10回)



片足を後ろに引きながら、重心を真下に下げる

### 2 (腕ぶり)手のひらを上に軽くひじを曲げる。小さめにひじを後ろに引く



歩く時の半分程度の歩幅で足を前に出す

歩く時の半分程度の歩幅で足を前に出す

歩く時の半分程度の歩幅で足を前に出す

歩く時の半分程度の歩幅で足を前に出す

## 学校保健セミナー 採録

# 思春期から伝えておきたい健康課題とは

### 北村邦夫

日本家族計画協会理事長  
家族計画研究センター所長

### 「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

「強すぎるリズ」による射撃障害

表 OC(経口避妊薬)の効用 (発生頻度)

月経困難症 ↓	良性卵巣嚢腫 ↓
過多月経 ↓	子宮体癌 ↓
子宮内膜症 ↓	卵巣癌 ↓
貧血 ↓	大腸癌 ↓
良性乳房疾患 ↓	骨粗鬆症 ↓
骨盤内感染症 ↓	にきび ↓

(低用量経口避妊薬医師向け情報提供資料、改訂版より)

OC(経口避妊薬)の効用

OC(経口避妊薬)の効用

OC(経口避妊薬)の効用

OC(経口避妊薬)の効用

OC(経口避妊薬)の効用



# 施設全体を拡充・新装

本会

## より快適な空間に一新 高品質なサービスを目指す

2年にわたる改修工事を経て、このほど保健会館本館が新装オープンした。この改修工事は、本会の健診や保健会館クリニックを受診する方々に、より快適に利用していただけるよう、健診環境の整備や拡充を目的に行なったものである。先に竣工した検査研究センター棟での検査関連事業と併せて、一層効率的に検査や健診が行えるようになった。今後は、さらに高品質なサービスの提供を図っていく。

今回の改修では、人間ドックや健診、保健会館クリニックなどで利用する「内視鏡検査室」(写真上)を、従来の約3倍のスペースに拡張した。内視鏡検査室では、これまで行っていた食道や胃、十二指腸のがんなどを調べる胃部内視鏡検査に加え、大腸がん検診の精密検査である大腸内視鏡検査も開始する予定だ。また、乳がん・子宮がん検

診や女性専門外来を完備した「始。受診者から「居心地よく女性専用フロア」「女性検診 受診できた」という感想をいセンター」(写真中・左、職 いただいている。

場で働いている方々の健診を中心に行う「第1健診センター」(写真中・右)は、一足早く昨年からサービスを開



「内視鏡検査室」の受付風景



女性専用フロア「女性検診センター」



職域の健診を行う「第1健診センター」

思春期やせ症は、栄養障害によって成長障害や脳の機能不全、無月経、骨粗しょう症、低血糖、不整脈、うつ病などの合併症を招く恐れのある深刻な疾患である。



近年、学校の健康診断で「やせ」を指摘される子どもが増えている。その背景の一つとして注目されているのが、心の病を原因とする「思春期やせ症」だ。

### 「思春期やせ症相談室」を新設 本会保健会館クリニック

を招き、新たに「思春期やせ症相談室」を開設した。

鈴木教授は相談室のスタートに当たって、「お子さんが健康診断で『やせ』と診断された保護者の方、『病気のなかから、どう対処したらよいかしら』と思われる方、お気軽に相談においでください。たとえ思春期やせ症であっても、早期発見・早期治療は回復を早めます」と呼びかけている。

そこで本会では、思春期やせ症の治療と研究の第一人者である政策研究大学院大学の鈴木真理教授(写真)を、本会保健会館「相談室」担当(電話03-3269-1131)まで。

「相談室」鈴木真理・政策研究大学院大学教授  
申し込みや問い合わせは、本会保健会館「相談室」担当(電話03-3269-1131)まで。

一方で、思春期やせ症を専門とする医療機関が少ないことも問題となっており、本会にも、「専門外来の予約が取りにくい」「どこで診てもらえばいいのかわからない」といった声が聞かれていた。

「思春期やせ症相談室」(予約制)  
〈診療日〉毎月第1金曜日  
〈担当〉鈴木真理・政策研究大学院大学教授

「ストレスチェック開始に当たって」その注意点、問題点(仮題)をテーマに、東京医科大学の小田切優子講師が講演する。司会は本会の三輪祐一総合健診部長。  
参加費2000円。定員先着400人。

第261回ヘルスケア研修会が5月27日(水)、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

お知らせ  
第261回ヘルスケア研修会  
5月27日(水) 14:16時  
東京・千代田区「星陵会館」

### 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  
koho@yobouigaku-tokyo.jp  
FAX 03-3269-7562

お電話 (03-3269-1131) でも承っております。