

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〉●年頭に寄せて

〈2・3面(見開き)〉

- 連載 腸内細菌が健康寿命を決める! 大切な腸内環境コントロール〈2〉
- 第24回健康づくり懇話会総会 がん検診とストレスチェックをめぐって
- 連載 摂食障害 適切な支援のために〈2〉
- 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報〈11〉

〈4面〉●東京都大腸がん検診普及啓発事業

Tokyo健康ウォーク2015

- 産業保健フォーラム IN TOKYO 2015
- 東京都作成の「COPD認知度向上動画」に協力一本会
- 予防医学事業中央会 平成27年度保健指導研修会



東京都医師会 会長

尾崎 治夫



新年明けましておめでとう。くお願ひ申し上げます。さて、グローバル化した経済の中、わが国の経済は、政のの後を受け会長となり、新府をはじめとした各方面のしい執行部を率いて半年が努力にもかかわらず、な経過いたしました。本年もなかな明るい兆しが見えてきま役員一同気持ちを新たに、都せん。増大する医療費に対するの生命と健康を守るため、し、それに見合う補填ができて2025年に向けた東京の新しい医療体制づくりに一層励健康寿命の延伸はもちろんでんてまいりますので、よろしうが、医療経済的な側面から

も、われわれ医療者もしっか業が、そして関連する学校保りとした予防医療を展開して健の各分野の方の働きが重要入りました。まさしく東京都予防疫学協会が進めている事

## 年頭に寄せて



謹んで新年のお喜びを申しろしくお願ひ申し上げます。東京都では、急速に少子高齢

わが国は、健康診断システムや人間ドックなどが非常に充実した国ではありますが、そこかしこで疾病予防につなげるシステムが弱かように思います。

特定健診もある程度の成果が上っていますが、腹囲を重視したメタボ健診のため、今こそ、乳幼児保健から学が抜け落ちてしまったり、高子保健、高齢者の介護予防に齢者にも同様の考えで健診を推し進めた結果、肉は食べない、野菜と魚を中心の食事を、といった考えが浸透してしま、たんぱく質の摂取不足から、いわゆるフレイル、ロコモといった高齢者を増や結果になっているように思われま。

学校保健の分野でも、健診による異常者の抽出については充実しているものの、これだけ健康についていろいろな情報があふれている中で、児童生徒が今後備えていくべき健康や疾病予防に関する正しい知識については、学校現場や家庭においてもうまく伝えられたいように思われま。

そうした中、質の高い医療が受けられ、生涯にわたる健康に暮らせる環境の実現を目指して、医療資源に恵まれた都市の特性を踏まえた医療提供体制の整備や、それを支える医

今年、医療介護総合確保推進法に基づく「東京都地域医療構想」を策定する中で、高度急性期、急性期、回復期、慢性期の病床機能ごとに25年の医療需要を包括ケアシステムの基盤づく



東京都福祉保健局 技監 菅井 敬子

日頃より学校保健、母子保健、地域保健、職域保健等、各分野の第一線で活躍されている皆様には、東京都の福祉保健医療行政に多大なご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

また、皆様が生涯健康、健康寿命の延伸に向けて、予防医学活動を展開されておりまことに、心より敬意を表します。

私は、昨年7月16日付で、東京都福祉保健局技監に就任いたしました。都民の命と健康を守るため、全力で諸施策の推進に取り組んでいく所存でございますので、どうぞよ

化が進展しており、2025年には、4人に1人が高齢者になることを推計されています。また、

「健康寿命の延伸」に向けては、都民一人ひとりの生活習慣の改善、がん検診受診率向上等に取り組むと共に、今後とも、区市町村や企業、地域におけるソーシャルキャピタルとも連携しながら、都民の生涯を通じた健康づくり、望ましい生活習慣の実践を支援してまいります。

健康安全分野では、グローバル化が進む中、新興・再興感染症等の発生・流行に備えた対策、危険ドラッグの速やかな排除、食品医薬品・生活環境・飲料水などの安全確保

福祉保健局は、関係団体の皆様と緊密な連携を図りながら、今年も、全力をあげて公衆衛生、社会福祉の向上に取り組んでまいります。

今後とも、東京都の福祉保健医療行政に対し、ご理解ご協力を賜りますよう、心よりお願ひいたしますと共に、本年の皆様方より一層のご活躍と、多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたした

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年3月に本会の保健会館本館が新装し、7月には第4代理事長として小野良樹が就任いたしました。よき伝統を守りつつ、日々研鑽を重ねて組織の活性化を図り、都民の皆様の健康づくりに邁進いたします。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

公益財団法人 東京都予防医学協会 役職員一同

採録 第263回 ヘルスケア研修会

# 腸内細菌が健康寿命を決める!

2

辨野義己  
理学化学研究所イノベーション推進センター  
辨野特別室 特別招聘研究員

大切な腸内環境  
コントロール

## 大便の成分

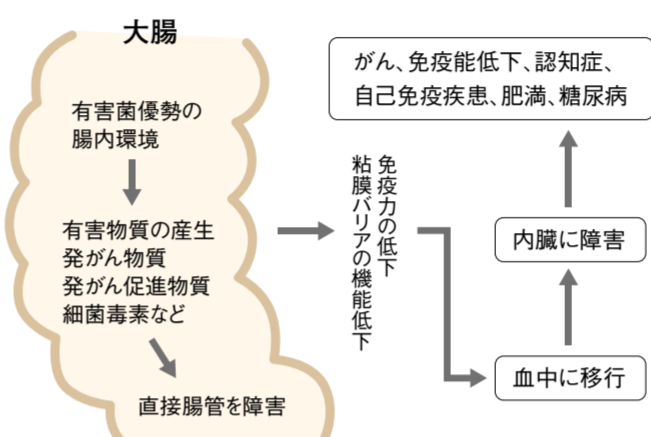
大腸は食べた物が消化、吸収された後の残りかすだと思ってる人が多いでしょう。しかし、大便がすべて大腸かすだとすると、100gの大腸を便を出すためには何グラムもの野菜を食べなくてはなりません。実際は大便の80%は水分で、残り20%の固形成分は、食べかす、はがれた腸の粘膜、そして腸内細菌が、それぞれ大体3分の1ずつを占めています。

小腸と大腸を合わせた腸の表面積は、テニスコート1.5面くらいあり、それが3日に一回くらいの周期で順次ターンオーバーを繰り返しています。

## 腸内環境の悪化が疾患を招く

腸内細菌の多くは大腸にいます。好気性菌の大腸菌、腸球菌、乳酸菌などが腸内細菌として知られていますが、腸内細菌の大部分は、フィスランに代表される嫌気性菌(酸

図 腸内細菌と疾患の関係



約1兆個の腸内細菌がいます。そして大腸内には600兆〜1000兆近い腸内細菌がいて、その種類は1000種類以上、重さにして1〜1.5kg程度あります。

しかし、人は母親の胎内にいる時は無菌状態です。産道を通る時に母親の腸内細菌に感染します。その後母乳や接吻を通じて感染します。

が、こうした初期の感染により、その人の腸に住む細菌の種類が決まり、終生それを維持続けることとなります。そのため、腸内細菌のパターンは母子間で似たものとなります。

このようにみるに、「あらゆる病気、健康の基盤や要因は大腸内の腸内細菌にある」と言えるを得ないので、はたして腸内細菌は1000種類以上あります。よ、善悪が腸内細菌のパターンが8つに分かれることがわかってきました。そこでさらに、これと大腸提供から得た生活習慣に関する143項目の質問回答を統計分析しています。

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

# 摂食障害

適切な支援のために

第2話

## 拒食症とは

拒食症とは栄養不良になることで、体は省エネモードになり、低血圧、徐脈、低体温となり、女子は無月経になります。低血糖、肝機能障害、不整脈、感染症などの重症の合併症もあります。約60%以上拒食症の死亡率はこの年代では異常に高いと言えます。

成長期に発病すると栄養失調で骨が伸びません。日本人の女子は14〜15歳で骨のカルシウムのピーク値が決まると言われています。この時期に栄養状態が悪いとピーク値が低くなり、早くに骨粗鬆症になります。また、慢性の嘔吐によって胃酸が溶けて歯を失くすことがあります。

社交不安障害、強迫性障害、人格障害やうつ病などの精神的疾患が併存していることもあります。最近では、幼少時に発達していた発達障害のため、社会生活に適応できず、その結果、拒食症を発症する例も増えてきました。

図 拒食症患者の視覚に関する認識の異常



一口のごはんを盛るように頼むと大盛りになる  
自分は大きいと思う  
実際より自分の体が大きく見える

拒食症患者は、体重増加の拒否は女性らしさの拒否(「うまれた時代は少時に発達していた発達障害のため、社会生活に適応できず、その結果、拒食症を発症する例も増えてきました。')

「体重増加の拒否は女性らしさの拒否」と言われた時代は、あんなに「うまれた時代は少時に発達していた発達障害のため、社会生活に適応できず、その結果、拒食症を発症する例も増えてきました。')

拒食症患者は、体重の数値ではなく、健康体重にならないと、健康に直面するのが怖いのです。決してファッション性の追求のためではありません。

拒食症患者は、無意識ながらも「うまれた時代は少時に発達していた発達障害のため、社会生活に適応できず、その結果、拒食症を発症する例も増えてきました。')

拒食症患者は、体重の数値ではなく、健康に直面するのが怖いのです。決してファッション性の追求のためではありません。

本人も「健康になりたい」と思っているのに、自己コントロールできないのです。

素があと生育できない菌)です。

大腸の中は、窒素ガス約50%、炭酸ガス約30%、水素約10%、メタンガス約10%。その他は微量ガスで、酸素がほとんどないので、嫌気性の菌の働きが関係していると考えられています。また、自己免疫疾患にも腸内細菌が影響していることがわかってきました。さらに最近では、肥満と腸内細菌の関係が注目されています。脳の機能に腸内細菌が影響を与えているという仮説も出てきています。

「腸内細菌は1000種類以上あります。よ、善悪が腸内細菌のパターンが8つに分かれることがわかってきました。そこでさらに、これと大腸提供から得た生活習慣に関する143項目の質問回答を統計分析しています。

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

「腸内細菌の関連性を知らず、データベース化する」と大腸の中の腸内細菌を調べれば、その人がどういった生活習慣の改善をすればよいか指導できるようにして、予防医学に役立てたいと思っています。(つづく)

# 健康増進部からの お役立ち情報

実践!!



石元三千代 本会管理栄養士

「胃腸の調子をよくなる」の一助があります。

「よくかむこと」は、江戶時代の儒医、貝原益軒による書物「日本歳時記」に「かむ」の字に歯が使われていることがわかるように、人にとって健康に生きていくためには、歯が重要な役割を果たしていることがよくわかります。

## 食の今昔話 よくかんで食べよう



「よくかむこと」は、江戶時代の儒医、貝原益軒による書物「日本歳時記」に「かむ」の字に歯が使われていることがわかるように、人にとって健康に生きていくためには、歯が重要な役割を果たしていることがよくわかります。

「よくかむこと」は、江戶時代の儒医、貝原益軒による書物「日本歳時記」に「かむ」の字に歯が使われていることがわかるように、人にとって健康に生きていくためには、歯が重要な役割を果たしていることがよくわかります。

図 歯の数と食べられるものの関係

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 0〜5歳   | うどん、バナナ、ナスの煮付け                     |
| 6〜17歳  | せんべい、きんぴらごぼう、豚肉(薄切り)、かまぼこ、おこわ、れんこん |
| 18〜28歳 | たくあん、スルメイカ、フランスパン、酢ダコ、堅焼きせんべい      |

厚生労働省 保健指導における学習教材集(確定版) 「歯の数と食べられるものの関係」(新庄ら1985~1986)より

「よくかむこと」は、江戶時代の儒医、貝原益軒による書物「日本歳時記」に「かむ」の字に歯が使われていることがわかるように、人にとって健康に生きていくためには、歯が重要な役割を果たしていることがよくわかります。

「よくかむこと」は、江戶時代の儒医、貝原益軒による書物「日本歳時記」に「かむ」の字に歯が使われていることがわかるように、人にとって健康に生きていくためには、歯が重要な役割を果たしていることがよくわかります。

## 第24回 健康づくり懇話会総会

### がん検診とストレスチェックをめぐって 講演や情報交換



わが国のがん検診の現状について講演する小野良樹本会理事長

「がん検診とストレスチェックをめぐって 講演や情報交換」

「がん検診とストレスチェックをめぐって 講演や情報交換」

「がん検診とストレスチェックをめぐって 講演や情報交換」

「がん検診とストレスチェックをめぐって 講演や情報交換」

## 産業保健フォーラム IN TOKYO 2015 進める！ Safe Work TOKYO こころと体の健康確保

去る11月25日、江東区のテイアラコートで、Safe Work TOKYO 産業保健フォーラム IN TOKYO 2015(主催・東京労働局、東京労働基準協会連合会、労働者健康福祉機構東京産業保健総合支援センター)が「進める！こころと体の健康確保—あなたの笑顔は職場の「元気」をテーマに開かれた。

フォーラムでは、産業医科大学の岩崎明夫非常勤助教授による特別講演「ストレスチェック制度の施行を踏まえて—こころと体の健康確保に向け

た産業保健のパラダイムシフト」や、企業と健康による健康支援の取り組みの事例発表、パネルディスカッションなどが行われた。また、会場には簡易体力や骨密度、内臓被曝、血管年齢などの測定コーナーや、健康相談のコーナーが設けられ、多くの参加者が訪れていた。

操(写真)を行った他、管理栄養士が健康相談コーナーで栄養指導を行い、協力した。



**COPDを知る**  
—あなたの肺、おいくつですか？—  
実年齢 40歳  
その差 30歳!!  
肺年齢 70歳

作すら困難になるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。わが国の推計患者数は530万人以上だが、その認知度は低く、治療を受けている人は約22万人にとどまっている。COPDは長い年月をかけてゆっくり症状が進行するため、加齢や風邪のせいと考

え、見過ごされている例も少なくない。しかし、COPDは禁煙で予防でき、薬物による治療も可能な疾患だ。そこで、東京都では先頃、COPDの恐ろしさや早期発見・早期治療の大切さを伝えるための啓発DVDを作成(写真上)。DVDではCOPDの発症メカニズム、初期症状、「肺年齢」測定検査、診断や治療の方法などをわかりやすく紹介している。このうち本会は検査場面の撮影に協力した(写真下)。本DVDの内容は、東京都福祉保健局のホームページ「とうきょう健康ステーション COPD」(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensu/copd/douga.html>)でも閲覧できる。



## 東京都作成の「COPD認知度向上動画」に協力

本会

息切れや慢性の咳、痰などの症状が現れ、次第に日常動

95%以上が治るとされる大腸がんだが、東京都の大腸がん検診受診率は約37%と目標の



50%に至っていない。ぜひ、ご家族や友人など周りの40歳以上の人に、大腸がん検診の

受診をすすめていただきたい」と呼びかけた(写真)。今回のウォーキングでは、14歳と6歳のコースが設けられ、都民ら約1700人が参加。下町情緒の残る葛飾、江戸川の街並みを歩きながらクイズラリーを楽しんだ。

便潜血検査による大腸がん検診(無料)が行われ、本会が協力した。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスクをチェックする肺機能検査のコーナーも設けられ、本会の臨床検査技師が希望者に検査を行った。

予防医学事業中央会(中央み)をテーマに、メンタル不修会が、12月10・11日の両日、東京・新宿区の保健会館別館で開かれた(写真)。今年の研修会には、本会など中央会傘下の支部から、特定保健指導に従事する保健師約30人が参加。「ストレスチェックへの対応と取り組み」

# Tokyo 健康ウォーク2015

## 下町を歩きながら 大腸がん検診の大切さ学ぶ

開会に当たり挨拶した東京都福祉保健局の上田隆・保健政策部長は、「運動には大腸がんのリスクを減らす効果があることが証明されており、大腸がん予防のイベントとしてウォーキングを行っている。早期発見で

会場で、40歳以上の希望者に便潜血検査による大腸がん検診(無料)が行われ、本会が協力した。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスクをチェックする肺機能検査のコーナーも設けられ、本会の臨床検査技師が希望者に検査を行った。

がんによる死亡原因で、大腸がんは女性の1位、男性の3位である。また、予測がん罹患数では、胃がんを抜いて1位となっている。しかし大腸がんは、早期に発見し治療することで9割以上が治ることから、定期的ながん検診を受けることが対策の柱とされている。こうしたことから東京都では、プレイブサークル運営委員会と共に、大腸がんや大腸がん検診の大切さを知ってもらうための啓発イベント「Tokyo健康ウォーク」を毎年開催している。7回目の今年度は、去る11月15日、葛飾区の新小岩公園をスタート会場に行われた。

ウォーキング終了後のトークショーでは、大腸がんの体験者でもあるアロランニングコーチの金哲彦氏と、ランニングアドバイザーの市橋有里氏に、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの齋藤部長が加わり、クイズの答えや大腸がんについての解説が行われた。会場では、40歳以上の希望者に便潜血検査による大腸がん検診(無料)が行われ、本会が協力した。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスクをチェックする肺機能検査のコーナーも設けられ、本会の臨床検査技師が希望者に検査を行った。

## 予防医学事業中央会 平成27年度保健指導研修会



### 第247回 学校保健セミナー

## これからの子どもたちの がん教育の在り方について

3月10日(木) 15~17時  
東京・新宿区「グランドヒル市ヶ谷」

お知らせ

## 人・往来

●産業医科大学生が本会で現場実習  
福岡・北九州市にある産業医科大学(学長・東敏昭)では、産業医業務に対する理解を深めることを目的に5年生を対象に産業医学現場実習を行っている。本会は毎年その実習に協力し、実習学生を受け入れている。今年度は、11月9~13日の5日間、2人が本会で現場実習を受けた。

第247回学校保健セミナーが3月10日(木)に東京・新宿区の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。「これからの子どもたちのがん教育の在り方について」をテーマに、聖心女子大学の植田誠治教授が講演する。参加費無料。定員150人(先着順)。問い合わせは、本会学校保健部(電話03-3269-1131)まで。

予防医学事業中央会(中央み)をテーマに、メンタル不修会が、12月10・11日の両日、東京・新宿区の保健会館別館で開かれた(写真)。今年の研修会には、本会など中央会傘下の支部から、特定保健指導に従事する保健師約30人が参加。「ストレスチェックへの対応と取り組み」

## 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

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

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)

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。

## 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い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。