公益財団法人 東京都予防医学協会の

人間ドックで体と向き合う 時間をつくりませんか



ご予約電話 20120-128-177 携帯電話からは 603-3269-2190

2024年7月15日発行

東京 予防医学



https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

予約前後に健康保健組合様へのお手続きが必要な場合がございます





●発行人/久布白兼行 ●編 集/広報室

よぼう医学

SUMMER No.25

https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

CONTENTS

特 集

04 新たに3疾患が加わり、23疾患が公費対象に! 新生児マススクリーニングの今

- 12 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために 子どもの健康な成長を 支えるための睡眠習慣 小曽根基裕 久留米大学医学部 神経精神医学講座 主任教授
- 14 ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?フッ化物の有害性や懸念点西 真紀子 歯科医師
- 16 [保健師コラム] 健康づくりを応援したい! **テレワークを快適に**
- 18 [健康運動指導士コラム] 筋肉の働きと運動 立ち姿勢を安定させる腓腹筋
- 20 始めています!健康経営 本会の取り組みを紹介します

- 13 リレーエッセイ 感染症とともに生きる 移民・移住者の健康・感染症対策
 - 李 祥任 結核予防会結核研究所臨床疫学部 主任 (兼任)入国前結核スクリーニング精度管理センター 主任
- 15 女性が抱える健康問題とその予防 避妊や月経痛緩和で 女性ホルモン剤の使用が急増! 北村邦夫 日本家族計画協会 会長
- 17 [管理栄養士コラム]この数字はなんでしょう?25g → WHOが推奨する1日の糖類摂取量
- 19 おすすめの一冊 山極寿一、鈴木俊貴 『動物たちは何をしゃべっているのか?』 勝部まゆみ ショイセフ 代表理事・理事長

- 22 本会の活動から
- 24 人間ドックのお弁当「彩食健美膳」
- 23 拡大新生児スクリーニング検査
- 25 Seminar Information

公益財団法人東京都予防医学協会

保健会館クリニック



〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/

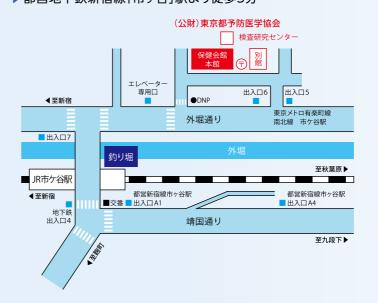


診療時間 〈完全予約制〉
月曜日~金曜日・・・・・9:00~16:30
第1・3・5土曜日・・・・9:00~11:30
※初診の受付午前・・・・9:00~11:00
午後・・・・・13:00~16:00
**診療スケジュール等を変更する場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

診療科目

内科	内分泌科	消化器内科
循環器内科	呼吸器内科	肺放射線診断科
糖尿病内科	婦人科	乳腺外科

- A C C E S S
- ▶JR総武中央線「市ケ谷」駅より徒歩5分
- ▶東京メトロ有楽町線・南北線「市ケ谷」駅5・6出口より徒歩2分
- ▶都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分







Y —

疾患

が

加

わ

ŋ

23

疾患が公費対象

新

生

児

東京都福祉局からのメッセージ

早期発見・早期治療のための 検査をすべての新生児に

早期に発見・治療できる 疾患が増加

日頃から、都の子供・子育て施策 にご理解とご協力を賜り、厚く御礼 申し上げます。

先天性代謝異常等検査は、疾病を 早期に発見し、早期に治療を行うこ とで障害を予防することを目的に、 これまで20疾患を対象として検査を 実施してきました。

近年、早期発見・早期治療が可能 となった希少難治性疾患が増加して おり、国も、令和5年度から重症複 合免疫不全症 (SCID) と脊髄性筋 萎縮症(SMA)の2疾患について、 モデル的に検査を行う実証事業を開 始したところです。

こうした疾患は、発症頻度が希少 でも、発症した場合は重篤な疾患と なるため、新生児全員に対するスク リーニング検査により、早期発見・ 早期治療につなげることが重要で す。

3疾患を公費負担に追加

このため都は、国の実証事業の対 象であるSCIDとSMAに加え、これ らと同時に検査結果が判明するB細 胞欠損症(BCD)の計3疾患につ いて、本年4月から新たに公費負担 として検査を開始いたしました。

また、ライソゾーム病(LSD)の 一部疾患など、検査対象に追加すべ



き疾患についても、専門医の意見等 を聴きながら検討を進めておりま

すべての新生児が、早期発見や早 期治療により、治療効果が高いとさ れる疾患について検査を受けられる よう、先天性代謝異常等検査の一層 の充実に取り組んでまいります。

引き続き、ご協力を賜りますよう、





23疾患のスクリー 今年度からは、脊

脊髄性筋委縮症・

今号では、関係者からのメッセージや新たに加わった疾患の実際をご紹介します

ーニング検査が無料で受けられるようになっています。

症複合免疫不全症・

В

細胞欠損症の3疾患の検査が新たに公費負担となり

命を失っ

たりする赤ちゃ

まれながらの病気の

ため

重

本会はそんな思いで1

4年に新生児マススクリ

ニングを開始し、

検査の拡充に努めてきました。

早期治療で救いた

東京都福祉局からのメッセージ

早期治療のための

山口 真

新生児

尾﨑 治夫

東京産婦人科医会 会長

SMA(脊髄性筋萎縮症)家族の会 会長

東京女子医科大学ゲノム診療科 特任教授

原発性免疫不全症(PID)

P10 本会の取り組み

早期発見・

検査をすべての新生児に

東京都福祉局長

本会からのご挨拶

マススクリーニング検査の 拡充を進めます

久布白 兼行

東京都予防医学協会 理事長

P6 | 関連団体からのメッセージ

東京都医師会 会長 松本 和紀

塙 佳生 東京小児科医会 会長 大山 有子

木村 俊

PIDつばさの会 理事長 新たに加わった疾患

> 脊髄性筋萎縮症(SMA) 齋藤 加代子

今井 耕輔 防衛医科大学校小児科 教授



本会からのご挨拶

新生児マススクリーニング検査の 拡充を進めます

1974年から検査を開始

本会は全国に先駆けて1974年から 母子保健事業の一つとして先天性代 謝異常症の新生児マススクリーニン グを開始し、東京都からの委託を受 けて20種類の疾患について検査をし てきました。

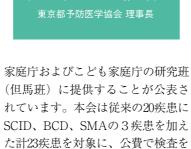
2023年4月からは20疾患に加えて 「拡大新生児スクリーニング」とし てライソゾーム病の4疾患(ファブ リー病、ポンペ病、ムコ多糖症I型、 ムコ多糖症Ⅱ型)と重症複合免疫不 全症(SCID)、B細胞欠損症(BCD)、 脊髄性筋萎縮症 (SMA) について

一方、2023年12月22日、こども家

庭庁の子ども未来戦略として、子ど も・子育て支援「加速化プラン」が 閣議決定されました。その中で新生 児マススクリーニング検査の対象疾 患拡充について、早期の全国展開に 向けた支援を行うことが盛り込まれ ています。

精度管理に留意しつつ 対象を拡充

東京都は、2024年4月からさらに 3つの疾患、SCID、BCD、SMAを 新たに検査対象に追加することを決 定しました。都はこども家庭庁の 「新生児マススクリーニング検査に 関する実証事業」に参加し、検査に



今後、本会は公費の23疾患の検査 くお願いいたします。

開始したところです。

任意による検査を開始しました。

よって得られた実証データをこども



ならびに任意によるライソゾーム病 の検査を精度管理に留意しながら進 めてまいる所存です。どうぞよろし

5 よぼう医学 2024 SUMMER

2024 SUMMER よぼう医学

関連団体からのメッセージ

早期治療開始のために 啓発活動を行います



子どもたちの 明るい未来に貢献

今年度から、従来の「新生児マス スクリーニング検査」に加え、公費 負担で新たな3疾患(脊髄性筋委縮 症・重症複合免疫不全症・B細胞欠 損症) のマススクリーニング検査が 施行されることになりました。

早期発見によるこれらの疾患への 対応は、当該疾患の子どもたちの明 るい未来に貢献できるはずです。

とはいえ、検査結果が活用されず、 診断に結びつかなければ治療開始が

PID患者会からのメッセージ

遅れる可能性があり、結局、検査疾 患の追加も宝の持ち腐れになってし まいます。ましてや、早期の治療介 入が必要な疾患もあり、検査結果の 迅速な判断、それに伴う早期の治療 開始は必須です。

他科との連携強化で 取り組みの充実を図る

小児科医会としては新生児マスス クリーニング検査に新たに加わった 3疾患、加えて従来から検査が行わ れている疾患について小児科医や一 般の方向けの啓発が重要だと考えて



佳生 東京小児科医会 会長

具体的には小児科医や医療関係者 に向けて、ホームページ、学術講演 会、当会雑誌などを用いて、一般の 方には市民公開フォーラムやホーム ページを通じて情報発信を行ってい きたいと考えています。さらに、産 婦人科を含めて、他科との連携強化 によりスクリーニング検査の啓発と 充実を図っていく所存です。

います。



公費検査対象への追加を 大変喜ばしく思います

このたび新生児マススクリー ニング検査に追加された重症複 合免疫不全症 (SCID) および B細胞欠損症(BCD) は原発 性免疫不全症候群 (PID) の一 種です。当会は1991年の発足以 来、PID患者と家族のQOL向上 をめざしてさまざまな活動を行 ってきました。



PIDつばさの会 理事長

PIDは生まれつき免疫系の機

能がうまく働かない病気の総称です。多くのPIDで は感染症に罹りやすいこと、そして、感染症が重症 化しやすいことが特徴です。希少な疾患ゆえに診断 が難しく、診断時には反復する感染症によって呼吸 器などに不可逆なダメージを受けQOLが低下してい ることも珍しくありません。患者のQOLの向上には 早期診断、そして早期の治療開始が不可欠です。

SCIDおよびBCDが公費検査の対象へ追加された ことで、いち早く診断が可能になったことを大変喜 ばしく思います。将来的にはより多くのPIDが新生 児マススクリーニングで診断可能となることを祈っ てやみません。

SMA患者会からのメッセージ

難病が難病でなくなる 世界への確実な一歩

「SMA(脊髄性筋萎縮症)家 族の会」**は、SMA患者・家族 を中心に1999年に創設され、医 療アドバイザー等を含めた約 300組で構成されています。会 員相互の知識および経験の共有、 SMAに特有の問題解決や治療 研究の促進等を目的に活動を継 続し、今年で25周年を迎えます。 SMAは重度の身体機能障害



SMA(脊髄性筋萎縮症) 家族の会 会長

を伴う難病ですが、2017年以降、新薬が次々と発売 され、早期 (未発症含む) に治療を行うことで症状 を防ぎ、予後の劇的な改善を期待できるようになり ました。一方で、2万出生に1人という希少疾患の ため早期発見が非常に困難で、診断の遅れによる症 状の進行が著しいことが課題です。

検査の公費化は、難病が難病でなくなる世界への 確実な一歩です。すべての新生児に無償で検査が提 供され、SMAの赤ちゃんを一人も取りこぼすこと なく早期治療につなげ、健やかな成長を見守ってい ける社会になることを願ってやみません。

※SMA家族の会のホームページ「チームいっちに」には、検査陽性者の家族向けの説明資材や、早期治療に至った赤ちゃんの保護者体験 談などを掲載。https://smahpproject.wixsite.com/nbs12

東京都医師会からのメッセージ

最も早期の

予防医療·検診事業

健診事業の充実に 力を入れています

現在、東京都医師会も生涯を通じ た予防医療、すなわち周産期から老 年期に至るまで、連続した健診事業 の充実に行政とともに力を入れてい るところです。

新生児マススクリーニング事業は、 数は少ないものの一見正常に見えて、 種々の代謝異常を抱えて生まれてく る新生児に対して、症状が現れない うちにチェックするという、ある意 味では最も早期に行われている予防 医療・検診事業といえるでしょう。

今まで20の疾患についてマススク リーニングが行われていましたが、 東京都予防医学協会で拡大新生児ス クリーニング検査(有料)として行 われていた7疾患のうち、2024年度 からは新たに3つの疾患(脊髄性筋 萎縮症、重症複合免疫不全症、B細 胞欠損症)がこの事業に加わって、 23の疾患について無料で受けられる ようになりました。

2023年10月には、B細胞欠損症の 一つであるX連鎖無ガンマグロブリ ン血症の患者が東京都で初めて見つ かり、無症状のまま治療を開始でき たということで、この事業の重要性 が証明されています。



尾﨑 治夫 東京都医師会 会長

今後の事業展開に 期待します

少子化が進む中、こうした事業を 通じて未然に疾患の発症を防いでい く取り組みは極めて重要であり、東 京都予防医学協会の今後の事業展開、 継続、発展を大いに期待します。

東京産婦人科医会からのメッセージ

実証事業の成功を 切に期待

東京都福祉局子供・子育て支援部 より、東京都医師会を通じて東京都 先天性代謝異常等検査における対象 疾患に2024(令和6)年4月から3 疾患を都独自に加えるとの通知があ りました。

新たに3疾患が加わる

東京都は重症複合免疫不全症 (SCID)、B細胞欠損症 (BCD)、脊 髄性筋萎縮症 (SMA) の3疾患を 加え、こども家庭庁の新生児マスス クリーニング検査に関する実証事業 へ参加と、その精査医療機関を募集

するとのことでした。東京都予防医 学協会はこの実証事業へ協力され都 民と医療機関の信頼を勝ち得てくだ さるものと確信いたしております。

発症前治療で 救命が可能に

SCIDは5万人に1人の発症率で すが重症感染症の罹患率が高く、 BCDはBリンパ球ができないため 抗体産生ができず非常に易感染性で す。SMAは2万人に1人の罹患率 で全身の筋力低下を起こします。い ずれも無治療であれば1から2歳頃 までには死亡する可能性が高いとさ



松本 和紀

東京産婦人科医会 会長

れていますが、このスクリーニング 検査により発症前に治療開始できれ ば救うことが可能となり、その意義 は計り知れません。

この度の実証事業によりその有効 性が実証されますことを切に期待し ております。東京産婦人科医会会員 の分娩取り扱い施設におかれまして もその意義を十分にご理解の上ご協 力賜りますようお願いする次第です。

2024 SUMMER よぼう医学 6 7 よぼう医学 2024 SUMMER

新 た 12 加 わ つ た 疾 患

脊髄性筋萎縮症(SMA)は、

変化による運動神経の生存に必要なS MN蛋白質の欠乏が原因です なくなる疾患です。SMN1遺伝子 工型は新生児期から乳児期に発症、

飲めず、 成人発症です 椅子の生活とな は次第に歩けな ません。Ⅲ型で 歩くことができ 型は生涯立ち、 歳までに95%が 吸器なしでは2 も動かず かせずミルクも ります。Ⅳ型は くなり多くは車 次第に手足を動 人工呼 呼吸筋

が続いてきました

(NBS) 検査の目的と意義

めには、 認識し、

NBS陽性者の全例登録と長 多施設で共有し、解決するた

体制が求められます。 期にわたる観察、長期サ

著者らは国の難

ベイランス

ムと連携したSM

(https://www.sma-rt.org/) 登録組織SMARTコンソ

を立ち

登録の方や主治医との連携の

意志確認ができないまま、親も、 管切開・人工呼吸器か、 2万人に1人の頻度でSMAをもつ赤 ちゃんが生まれます つつ看取るか、という幼いわが子の の出生1万人に0・ も厳しい選択を求められる時代

> 要です。 報提供、

治療開始までの期間 疾患への対応・

(時間)

支援などが重

セリングを含む疾患・治療に関す

る情

診断が確定した際には、

遺伝カウン

速やかな確定診断-

遺伝学的検

がたくなる可能性があり

します。

治療開始までを可能な限り早

がその赤ちゃんの運動発達予後に影響

くすること、

理想的には1週間以内、

認められ、 成長・発達するようになりまし 発症前に治療を受けた児が順調にられ、治療と発症予防が可能とな 3種類の薬に健康保険適用

ます。

人まで効果が続かないか危惧されて

新生児期に遺伝子治療を受けても

成

スはありません。このような問題点を療をすればよいのか、未だコンセンサ

yればよいのか、未だコンセンサ 経過観察をして発病した時に治

標です。

現実的には生後1ヵ月までの治療が目

新生児スク ーニング

れます。しかし、臨床現場では見落とは発症後1週間以内の治療が理想とさ 発症前の診断・治療のためにはNBS されてしまう場合も少なくありません。 治療の重要性が認識され、発症前また SMAの治療開発により、早期発見・

発症です %は2歳まで

患者さんの83

●執筆者 加代子

1976年東京女子医科大学卒業、1980年同大学 院臨床医学系小児科学修了、同小児科助手。 1999年同小児科講師、助教授を経て、教授。 2001年同大学院先端生命医科学系専攻遺伝子 医学分野教授。2004年同遺伝子医療センター 教授・所長。2016年同副学長。2017年同名誉 査が必要で 者は受容し がNBS検査で陽性の場合には、 必須です。 者にあらかじめ説明することは当然で 今後の課題と展望

十分な説明なしに赤ちゃ

保護

ゲノム診療科 特任教授 確定診断後、 緩和ケアを受 つま 医療 気

教授、ゲノム診療科特任教授。現在に至る。

東京女子医科大学

NBS検査提供機関において、

保護

M A

脊髄性筋萎縮症とは

運動神経細胞の変性により筋肉が動か

SMAにおける新生児マススクリーニング(NBS) 検査から治療のプロセス 5日 確定診断~治療 フォローアップ ●出生 採血 ● 大確定 大至急 ●治療決定 確定診断 結果通知 1ヵ月健診で結 SMAの疑いで が 遺伝学的検査 治療 **少量の採血** で結果通知 情報提供 情報提供 遺伝カウンセリング 患者レジストリー

た 12 加 わ 2 た 疾 患

がブルトン型X連鎖無アグロブリン血 が欠損している疾患で、 (BCD) は、 全症と呼ばれています。B細胞欠損症 生不全症も伴うため、 T細胞欠損による疾患であり、 重症複合免疫不全症 抗体産生を担うB細胞 「複合」免疫不 (SCID) 代表的な疾患 抗体産

症化を来す疾患です。 後不良の疾患であり、 IDは、根治療法である造血細 細菌・ウイルスの反復・重 臍帯血移植などの造 1歳までに命を失う BCDは、

> です。 しては免疫グロブリン補充療法が有効血細胞移植が有効であり、BCDに対

SCID

・BCDとは

スクリ 目的と意義 ーニング検査の

た場合、 子や 染症を避け、 最初の感染が、 CD患者にとっては有害です。 健常者には有益ですが、 風疹・水痘・おたふくかぜワクチンは、 重症感染症を来し、 罹患することで診断につながりますが、 性免疫不全症 ロタウイルスワクチンやBCG、麻疹・ いとPIDを疑わないのではないかと いる子などを見ても、 S C I D 反復感染症で耳鼻科通いをして 命に関わります。 さらに、 BCDを代表とする原発 P I D ニュー 肺炎球菌感染症だっ ICUに入室する 生 よほど知識がな ワクチンである S C I D は、感染症に

ことが、アメー ては、約5万出生に1人

人の疾患である

アメリカなどの新生児スク

ニングの結果、

明らかになっていま

BCDの真の頻度は不明です。

上知られています。SCID全体とし

伝子は、

20種類以上あるいは10種類以

症(XLA)です。

それぞれの原因遺

安全に造血細胞移植を行

2 国の補正予算と自治体予算として20億 後押しと、こども家庭庁の創設により、 疾患・病型を検査する方法を実用化し 症が治療可能な疾患となったため、 2011年にBCDスクリ 年にSCIDスクリーニングを、 独自予算が6億円つき、 になりました。なお、 40万人の赤ちゃんが恩恵を受け 証事業が開始され、今年度には30 きました。昨年度、患者会の皆さんの の先生方の自治体を中心に、 ました。その後、 合物)の承認によって、 法(核酸医薬、遺伝子治療、低分子化 開発しました。さらに、画期的な治療 考え、20年前に研究を始め、200 わち新生児スクリーニングが有用とためには、感染症罹患前の診断、す 19年度から組織し、 13府県での公費化による実 ニングを全国へ普及 AMED研究班を 東京都は今年度 公費でのスク 脊髄性筋萎縮 分担研究者 ーニングを 拡大新生 3

义 ーニングが可能となりました(図)。 日本免疫不全・自己炎症学会 調査票返送 1調査票配布 日本免疫不全・自己炎症学会 日本マススクリーニング学会 分娩取扱医療機関等 コンサルト 丌 精査依頼 ろ紙 結果 研究 PID新生児 研究 スクリーニング 協力機関 協力機関 保護者 コンソーシアム JSIAD (新生児) スクリーニング 連携施設 (PIDJ-NBS) 学会技術者部会 **▼ ③診断・登録** 難病プラットフォーム(RADDAR-J)

●執筆者

防衛医科大学校

衛医科大学校小児科 教授。

1992年東京医科歯科大学医学科卒業、小

児科入局。2001年よりフランス国立衛生

医学研究所研究員、2004年より防衛医科

大学校小児科助手·医療情報部副部長。

2011年より東京医科歯科大学茨城県小児・

周産期地域医療学准教授。2022年より防

Primary Immunodeficiency Database in Japan ver.2(PIDJ2)

小児科 教授

今後の展望

スクリーニングの実現、そして遺伝子日本で実現しつつあります。全国での分が、さまざまな方々のご協力により さんたちの予後の向上につなげたい を若い世代とともに進めていき、 治療の実現に向けて、 来を私は夢見ている」と。 しに診断され、 小児科名誉教授は次のように演説され た国際患者会で、 「免疫不全症の子が感染症な 1年、 遺伝子治療を受け ニュー 野々山恵章防衛医大 研究と社会実装 . ∃ ークで行わ その夢の半 患者 る未

日本免疫不全・自己炎症学会 9 よぼう医学 2024 SUMMER 2024 SUMMER よぼう医学 8

本会で導入した拡大新生児スクリーニング検査の 対象疾患と国内発生頻度

疾患名		発生頻度
ライソゾーム病 (LSD)	ファブリー病*	1:1万
	ポンペ病	1:10~20万
	ムコ多糖症 型	1:10万
	ムコ多糖症Ⅱ型	1:5万
原発性免疫不全症 (PID)	重症複合免疫不全症(SCID)	1:4~7.5万
	B細胞欠損症 (X連鎖無ガンマグロブリン血症) (BCD)	1:10万
脊髄性筋萎縮症(SMA)		1 ~2:10万

※男児のみ検査

小児慢性特定疾病情報センター https://www.shouman.ip 日本マススクリーニング学会 https://www.jsms.gr.jp 日本先天代謝異常学会 https://jsimd.net 日本小児内分泌学会

注:出典により発生頻度の記載に若干差異があることをご了承ください。

査率0 らの中には、 各1例ずつ) 合でした この精密検査の が 16 例、

5例の患児(ポンペ病、開始から1年余りで、こ 後に大きく影響する病気もありますが 治療が開始されました。 専門医療機関との密な協力体制によ 早期に診断されて無症状のうちに S C I D 治療開始までの日数が予 が発見されました。 B細胞欠損症、 病、ムコ多糖症 I 、この中から合計 S M A

小児スクリーニン母子保健検査部

石毛信之

渡辺和宏、

100施設(06)、「これできますが、 2万4675人の新生児の検査を実施 しました。

今後の展望

た

検査成績

精密検査*判定となった児が57例 82%)で122人に1 となった児が202例(再採血率0 を応用した方法により測定します。 って知られるようになったPCR検査 査は、新型コロナウイルス感染症によ ンデム質量分析計という分析装置で る酵素の働きの強さ(酵素活性) その結果、対象となる疾患で再検査* ろ紙血液中の微量成分を検査するに LSDでは各疾患の原因とな また、 人の割合であり、 S M A の検 を

23 % で433人に1人の割 S M A が 1 内 訳 は L S D 例でした。 が40例、

ちゃ て全力で取り組 たちはこれからも検査精度や新生児ス 福祉に大きく貢献できるシステムを作 ゃんが健康に育つことを願って、上げようとしています。すべての ニング全体の質的向上をめざ んでま すべての赤

れており、 でご紹介した「東京都新生児スクリー取り組みは、本誌(2024年春号) あり、 内で出生したすべての赤ちゃんにつな政策により、2024年4月から 査機関がともに手を取り合って公共の ニングコンソーシアム」などで協議さ SDについても、東京都では公費化に 対象疾患の拡充は大変喜ばしいことで て公費による検査が開始されました。 SMAは、東京都の全国的にも先進的 特集に掲載されている通り、 検査が実施されることが望まれます てくるすべての赤ちゃんに対し平等に オプションによる限定的な集団にスク 救う」ミッションを達成するためには 私たちが掲げる ーニングを行うのではなく、 有償検査のまま継続となったし 医療機関、 「失わずにすむ命を 行政、 私たち検 生まれ から都 D ک

*1 1回目の検査で目安となる基準を超えたため、もう一度確認のために行う検査 *2 専門医療機関で行う詳しい検査

私

検査の受託状況

検査を受託契約のうえ、検査費用は保 護者負担で実施しています。検査には、 本検査は、本会が産科医療施設から

専用のろ紙に染み込ませて乾燥させ の新生児マススクリ 「乾燥ろ紙血液」を使用します。 んのかかとから採取した血液を 0もの産科医療施設 ニングでは都内 公費

ニング検査を開始しました。 0 2 病気の詳れ 2023年4月より 年・ 2 0 2 2 年 や本会ホ い解説は

S D

のうち重症複合免疫不全症 4疾患と原発性免疫不全症 した対象疾患は、

ライソゾ

ム病

気ですが、 重篤な病気です。 難になったり、 度は1万人から10万人に1 ジならびに専門医療機関などの 23年夏号で特集) $\widehat{2}$ それぞれの病気の国内の発生頻 ージをご覧ください 脊髄性筋萎縮症 知らずにいると、 障害を来す場合がある 人と稀な病 救命が困

グに加えて、

早期の発見と治療開始に

とした新しい新生児スクリ

ーニングの

よる効果を期待されている疾患を対象

た公費による新生児マススクリー

ニン

自治体が検査の実施主体となっ

2023年度

本会の体制について

D) とB細胞欠損症

(B C D)

と今後

の

展

望

生児

ス

ク

検

查

「拡大新生児スクリ

ニング

検査

本会の

有償 本誌 成績と今後の展望について述べたい 究を実施し、検査の精度ならびに診断・ ました。そして、 治療開始までの体制の適正性を検証し 検査の導入にあたり2年間の試験研 、有償検査開始から1年間の検査 (オプション) による拡大新生児

のみで診断することは極めて難しいた 症状が明らかでない場合には臨床所見 症状が明らかではない例があります てからすぐに明らかな症状がある例と、

本検査で発見される病気は、

生まれ

そして治療に結びつけることが可能と め、本検査を受検して初めて早期診断

2023年度に本会が導入

検査の流れ 正常 追加の検査はありません。1カ月検診などの 受診時に保護者に結果を通知してください。 結果通 採血 郵送 再検査 検査 保護者に本検査の説明を 十分行った上で、検査申 込書によって同意を得た 乾燥後、専用の封筒にろ 紙血液を同封し、東京都 本会に到着後、検査を行います。受付後、2週間 検査結果を確かめるため 知 にもう一度検査を行いま す。この際、検査費用は 予防医学協会(以後、本 程度で申込書に記載の医 かかりません(採血費用 児のみに検査を実施して 会)にお送りください。 療機関宛てに、結果をお ください。日齢4~6日 目に、拡大新生児スクリ は別)。 返しします。 -ニング検査専用のろ紙 に採血してください。 精密検査対象の疾患を診 断可能な"専門医療機関" の受診が必要です。 ●検査数値に影響を与えるため以下の注意点をお守りください 採血について **∮門医療機関を紹介** ▶かかとから専用ろ紙に直接血液を滴下してください。 ▶ヘパリンコートされた毛細管などを使用した血液採取はおやめください。

"専門医療機関"を紹介して、受診するよう 郵送について 保護者へお伝えください。本会から専門医療 機関をご案内することも可能です。 ▶採血・乾燥後、申込書兼専用ろ紙を24時間以内に郵送してください。

2024 SUMMER よぼう医学 10 11 よぼう医学 2024 SUMMER

●企画/堀 成美(感染対策ラボ 代表)

移民・移住者の 健康・感染症対策

入国前結核スクリーニングをめぐって

アジア6カ国で占め

られています

私は、

約20年

前から日本における移民

外国出生結核患者の出生国の約8割は、

22年)の約8割は外国出生者で

20代の新登録結核患者数

祥任

りさんいん

結核予防会結核研究所 臨床疫学部 主任 (兼任)入国前結核スクリーニング精度管理センター 主任

University of New South Wales, Sydney (公衆衛生学修士),順天堂大学大学院(医学博士) 卒業。看護師として都内病院勤務後、グローバルヘルスの実務や研究に従事。国立国際 医療研究センター呼吸器内科客員研究員、Migrant Health Action Network (MiHAN)代表。

入国前結核ス

験を積んでいます

いないことを明らかにするこう)リース本入国前に母国で活動性結核に罹患して本入国前に母国で活動性結核に罹患して 結核患者数の多い6カ国の国籍を有 た入国前健康診断・ Migration 5 住者 結核スクリ 移民を対象 呼ば

潜在性結核

のスク

そのため、

日本の入国前結核スクリ

対策の継続

所において、 を立ち上げたことに始まります 研究をしたいと思い、先生方と研究事業 の状況において、 者側もさまざまな負担を抱えて から知見をお聞き 療に日々対応される呼吸器内科の先生方 す。増加して た国立国際医療研究センタ するための研究や事業に取り組んで その後、 健康支援に関わりを持って 民と結核の課題に深く関わるようにな 私は2020年 いた外国出生結核患者の診 現場や社会に役立てる 2017年に勤めてい 医療従事者側も患 から結核研究 いますが いる日本

登録結核患者数における外国出生者の割

合は増加傾向にあります。

日本で結核と

人未満)

結核の低まん延国

(人口10万対10

新

日本における人口10万対の年間結核届

年に9・2人となり、

いうと、

高齢者のイメージが大き

ではなく、 準備期間から関わるという大変貴重な経制度に開始前(2024年5月現在)の 保健医療の関係者だけで解決できるものす。外国出生者の結核に関わる課題は、 と実感して 跨いで取り組むことが必要な課題である 入国前結核スク 最近の私にとって重要な業務の ー*の業務で、 社会全体や国、 います 外国出生者の結核対策に資 1] 日本政府による新 ニング精度管理セン そして国境を 一つは、

る前に、 さ に役立つと思います 今後の本制度の動向にぜひご注目 なお、

者の方々に、 畑見は大きいと 備においても、特に、M5から得られる置づけられています。日本の新制度の準期診断と適切な治療につなげる機会と位 染症のスクリーニングを国で長年の実績があり、 る米国、 け入れ国の公衆衛生を守るメリットとと 移民における結核などの疾病の早 - ランド、 カナダ、 本で発病 英国をはじ ニングを通じて を通じて移民の受、移民の健康・感はじめとする諸外 =

さまざまに関わる機会があります 日本における外国出生結核患者は、 治療後、 結核の診断前から、 した外国出 という過程の中で 診断 後

の治療期間、

早期治療を促進することに役立ち、 核の診断に時間がかかる環境に置かれ 年成人が多いことが特徴です。 者が日本で健やかに社会生活を送るた な異国で結核を発病すると、 方々が来日して間もない時期に、 早期の医療アクセスが困難で、 母国で活動性結核の早期発見 この観点からも、 、移住者が国境を越え点からも、入国前結核かかる環境に置かれやかれる環境に置かれや 、特に言語の壁によすると、医療に関すない時期に、不慣れない時期に、不慣れ 移 め住

続き国内各地にお 本制度が開 ニング * 厚生労働省による「日本入国前結核スクリーニング精度管理事業」を受託して実施するため、2020年4月に結核研究所内に新設

スクリ

ーニングは、

って、

る情報や支援の不足、

は幼少の頃から睡眠を大切にし、 魅了される日々が続いていますが、 の大谷翔平選手の活躍に国民が 文える トとの懇親会 ども 前回 彼 加えて、 夜遅くまで起きている原因となります。 あるメラトニンの分泌が遅れ、これが い自然と生じる生理的な変化があり 思春期に入ると、 睡眠ホルモンで 習慣 長

O

25

口

適

にこ

ざな

た

め

眠不足が常態化し、 ために朝早く起きなければならず、 ことになります。 くまで活動することが増え、 デジタル機器の使用など、 部活動や勉強、 睡眠負債が生じ 友達とのつき 登校する 夜遅 Ź

学業成績の向上にもつながります。 なく肥満の予防、抑うつ傾向の軽減、 不足の改善は、心身の健康維持だけ い役割を果たしています。 からだを成長させるためにも欠かせな 米国睡眠医学会は、 一方、睡眠 2歳児は11

夏号)。

(平成26) 年に行わ 中学・高校と進学

れた調査を見ても、

するにつれ夜更かしをする傾向が高ま

睡眠不足になっています

年者においても同様です

2 0

8年

の睡眠時間は海外と比べて短く、

以前に本誌で紹介した通り、

日本人

未成

話しします。

今回は子どもの睡眠に焦点を当ててお

睡眠は、

ただ休むだけでなく、

脳

睡眠ガイド2023」*に基づき、

春号で触れた「健康づ

のため

と報道されて

います

子どもたちの

健康にとって重要な睡

のWBCではチ

ームメイ

より自身の睡眠時間を優先するほど、

合

小学生は9~ 14時間、3 10時間の睡眠を推奨していま ~5歳児は10~ 中学生と高校生 13時間

> 要です。 大きく影響するため、家族全体で早寝については、親の睡眠習慣が子どもに ども自身で睡眠時間を管理するよう 早起きの習慣を身につけることが望ま 間を侵食しないよう 保を助け、友達との遊び時間が睡眠 なりますが、 しいです。 そして学童期になると、 親が適切な睡眠時間の 調整することが重

とが推奨されています。 適切な朝食を摂ることが大切です。 ことで体内時計をリセッ 器の使用は夜間2時間以内に抑えるこ 夜はぐっすりと眠りにつきやすくなり 思春期以降では、 運動を日常に取り入れることで、 さらに、 スマホなどデジタル機 トすることと、

子どもの健康な成長を支えるため 適切な睡眠習慣の確立が欠かせ ま

みてください

ついて、一度ご家族内でも話し合っていに影響しますので、睡眠の重要性にせん。成人してからの睡眠習慣にも大

夜更かしの対策として、 乳幼児

まず朝日を浴び

[執筆者]

小曽根 基裕 おぞね もとひろ

久留米大学医学部 神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部 卒業。2012年スタンフォード睡眠 研究所客員准教授、2014年東京慈 惠会医科大学准教授、2019年4月 久留米大学医学部神経精神医学講 座准教授を経て、2020年11月から 現職。東京慈恵会医科大学客員教 授。日本睡眠学会理事·専門医· 学会認定試験委員会委員長、日本 時間生物学会評議員、日本臨床神 経生理学会認定医、日本精神神経 学会代議員・専門医・指導医。

子どもにおける年齢別の推奨睡眠時間

■ 推奨睡服時間 ■ 適切な睡眠時間の範囲(適切な睡眠時間には個人差があります) 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より転機

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023 https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf

第14話

避妊や月経痛緩

和

で女性ホ

ル

モン

剤

の

使用が急増

P

ප

3

生活と意識に関する調査」 日本家族計画協会が 「第9回男女の の結果を発

を聞く 第2位が女性ホル しなか たことです ム が 86 現在の避妊法 ったりしている」と回答した女も避妊している」「避妊したり、 ・4%と突出 つものように男性用コン 表)。 ルモン剤 (2つまで選択) していますが <u>16</u> 0%

りま ルモン剤の普及率が予想以上に増加し 緩和に効果を発揮する低用量の女性ホ 8回調査以降7年ぶりとなりますが 表しました。 いくつかの特筆すべき点が明らかにな したこの全国調査は、 11 した。その一つが、 2 02年からスタ 2 避妊や月経痛 6年の第

第3位が腟外射精 2%、腟外射精19・5%でしたから 16年調査では、 <u>13</u> 女性ホルモン剤 0 % と続き %

数値は、 は、 いたいし、 されて 12 して 女性ホル 別の質問で、 と回答

か」と聞くと、47・4%が

「使

O C

E P

を使

してい

ます。

この数値

全に服用で

きるよ

うに

i

たい

b

0) で

でに使って 35 3%を数えて いました。さらに驚いたのは7年前に比べて26ポイント* 39歳の いる さらに、 も増えていることは注目に 18 6年調査に比べて9 が 25 く いたことで 3 %で、 29 歳 の 21 たのは、「す 全体では す。 も増加

この

0

のことをいう」とのただし書きが付記 トロゲン・プロゲスチン製剤 と月経困難症治療薬である低用量エス 「避妊を目的とした低用量ピル る必要があります この逆転現象については原因を追究す います モン剤」とは、 なお、 質問紙では、 ここで (LEP)

ポ

OC/LEPがこの7年間に驚異的

は、ご自分が服用すたことがあげられま が十 状が現れた時に服用 にはどのように対処するか、 登場したり、 とは大歓迎ですが、 女性のライフデザイ な理解をされているか、 やLEPを入手 れるOC か。 分に情報提供されて 最近では、 られます。 オンラインを通じて〇 したり OCが テ を中 が広く使わ る薬に対 する女性が増え 飲み忘れた際 ただ心配な 止するかなど いるかです ラッグ レビCM に どんな症 して十 れるこ 0

6 % 使いた や貧血予防など副効用がある」 これは前回調査に比べて12 あげてもらうと、 い」と思う最も大きな理由を も増えてい 、ました。 「月経痛緩 が 51 6

な普及率を打ち出したのはなぜでしょ とにかく安心

> 「いつも避妊している」 「避妊をしたり、しなかったりしている」人の 現在の主な避妊法(2つまで選択)(女性)

20 IT 47 IT 48 IT 14 IT 15 IT									
年	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2023
総数	490	471	461	406	411	310	262	261	169
男性用コンドーム	70.8	70.1	82.8	82.0	82.2	80.6	85.5	82.0	86.4
腟外射精法	15.1	16.8	17.0	13.3	18.7	17.4	16.0	19.5	13.0
オギノ式避妊法	3.7	3.0	3.2	3.4	3.6	5.2	6.1	7.3	3.0
女性ホルモン剤*	1.0	1.3	1.2	5.7	3.4	3.5	4.6	4.2	16.0
不妊手術(女性)	2.4	2.5	2.0	2.5	1.7	1.6	1.5	0.8	1.2
基礎体温法	4.3	4.7	3.7	1.2	2.2	1.6	3.1	1.9	0.6
子宮内避妊具	1.2	1.3	1.5	0.7	1.5	1.0	0.4	0.4	3.6
洗浄法	0.8	0.2	-	-	0.2	0.3	0.4	0.4	-
不妊手術(男性)	0.4	0.2	0.2	0.7	0.5	-	0.4	-	-
殺精子剤	-	0.2	0.2	0.5	0.2	-	-	-	-
女性用コンドーム	0.6	0.6	0.2	0.2	-	-	-	-	-
無回答	11.8	13.2	2.7	2.5	3.2	3.9	2.3	1.1	1.2
									(0/

(日本家族計画協会:「男女の生活と意識に関する調査」2002,2004,2006,2008,2010,2012,2014,2016,2023

学会名誉会員。2018年より現職。

[執筆者] 北村 邦夫 きたむら くにお

日本家族計画協会 会長 自治医科大学を1期生として卒業 後、群馬県庁に在籍する傍ら、群 馬大学医学部産科婦人科学教室で 臨床を学ぶ。1988年から日本家族 計画協会クリニック所長。東京都 予防医学協会理事、日本母性衛生

口腔ケアはどう変わる?

フッ化物の有害性や懸念点

西真

歯科医師 教育学士、Master of Dental Public Health PhD (アイルランド)、NPO法人「科学的な

むし歯・歯周病予防を推進する会」(PSAP)

Dowen Birkhed ドーベン・ビルクヘット

フッ化物も恩恵とリスクのちょ

歯学博士、PhD (スウェーデン)、ス ウェーデン・マルメー市在住名誉教授

フッ化物がむし歯予防に大変有 効であることは本連載を通して繰 り返し述べてきましたが、フッ化 物の有害性や懸念点といったマイ ナスの側面はどうでしょうか。ど んなものでも過剰に摂ればからだ に害があり、水さえも飲み過ぎる と亡くなることがあるように¹⁾、 過剰なフッ化物摂取による中毒も 存在します。それは急性と慢性に 分けられます。

急性中毒は非常に過剰な量のフ ッ化物を急激に摂ることによって 起こり、吐き気、嘔吐、腹痛、下 痢、骨の痛み、そして稀ですが死 に至ることもあります²⁾。非常に 過剰な量のフッ化物を慢性的に摂 ると、骨のフッ素症が起こること があります。症状として非常に稀 ですが、関節痛、関節のこわばり、 骨が弱くなる、筋肉減少、神経障 害を引き起こします。歯が顎の中

で形成中のお子さんが過剰に摂る と、歯のフッ素症が起こる可能性 があります³⁾。これは軽度ならば 問題なく、エナメル質に白い線や 斑ができる程度です。重度になる と褐色に変色し、表面の形も変わ ります。このような害が及ばない よう、年齢別に1日ごとのフッ化 物摂取制限量が決められています (表)²⁾。ご家庭で日常的に使用する フッ化物製品はこの制限量よりず っと少ないことがわかります⁴⁾。

急性中毒と慢性中毒の他に、近 年、さまざまな健康状態(がんや 認知機能など)とフッ化物の使用 を関連づける懸念が生じています が、現在のところ、これらの研究 結果は一貫しておらず、因果関係 を支持する科学的エビデンスは得 られていません⁵⁾。

うどよいバランスのところで利用 することが重要です。その点、フ ッ化物配合歯磨剤や洗口剤は、長 い歴史の中で適正な濃度がよく考 慮されています。反対に使わない リスクが高く、実はフッ化物を使 用しない歯磨きはむし歯予防に結 びつかないということがわかって います6。このことはもしかした らフッ化物のマイナス面よりも一 般に知られていないかもしれませ んね。

また、健康被害の可能性がある 「フォーエバーケミカル」や「永 遠の化学物質」と呼ばれる有機フ ッ素化合物 (PFAS) は、むし歯 予防に使われる上述の無機フッ素 化合物とは全く異なる物質です⁷⁾。 ただ、デンタル製品の中には一部 のデンタルフロスなどに、物性の 向上のためにPFASを使用してい るものがあります⁸⁾。歯科界でさ まざまな議論がある中9,111、米国 歯科医師会の見解は、市販のフロ スを使用しても大丈夫であるとの ことです¹²⁾。スウェーデンでは飲 料水中のPFASの規制がニュース になっていますが、デンタル製品 中のPFASについての公式見解は

年齢別1日当たりのフッ化物摂取上限2)

成人の摂取量の上限は10mgであるのに対し、フッ化物配合歯磨剤(1,450ppm)を2cm使って2回歯磨 きすることによって、体内に入るフッ化物の1日の量は0.1mg4)となる。

c y decied yet (F) heyes y hams i how and the				
ライフステージ		上限		
乳児	誕生~生後6カ月	0.7mg		
	生後7カ月~ 12カ月	0.9mg		
小児	1歳~3歳	1.3mg		
	4歳~8歳	2.2mg		
	9歳~ 13歳	10mg		
ティーンエイジャー	14歳~ 18歳	10mg		
成人	19歳以上	10mg		
妊娠中、授乳中の女性		10mg		

参考文献1)~13)はこちらから

ありません¹³⁾。



15 よぼう医学 2024 SUMMER

10時から16時、03-3460-4112)(祭日と年末年始を除く月曜日から金曜日

「避妊のためのピル&アフタ

ル

かけください。

のですが、

どうぞ気軽にお電話をお

左記の相談室は、

避妊を目

的にした



鶴田 浩子

このコラムでは、食と健康に関する数字から 日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修:本会健康増進部指導医 小堀悦孝

25g

WHOが推奨する1日の糖類摂取量

暑い日が続いていますね。清涼飲料水を飲む機会が 増えて糖類の摂り過ぎになっていませんか?

◆糖類とは?

糖類はブドウ糖や果糖などの「単糖類」とショ糖(砂 糖)、乳糖、麦芽糖などの「二糖類」があります。こ れらは食品の甘味の主成分、また食品の嗜好性の向上 や食品の保存に役立つなどさまざまな機能があります。 一方で、過剰摂取は肥満や虫歯の一因であることが広 く知られています。

◆1日スティックシュガー8本分?

世界保健機関(WHO)は2015年のガイドラインで、 食品加工または調理中に加えられる糖類の摂取量を総 摂取エネルギーの10%未満に減らすことを強く推奨 しています。さらに、5%未満にとどめることで、よ り健康につながる可能性があるとしています。

この「5%」を量に換算すると、例えば総摂取エネ ルギー量2000kcalの場合には、25gになります。こ れは3gのスティックシュガーで約8本分です。かな り厳しい数値と考えられますが、イギリスは5%未満、



「日本人の食事摂取基準」(2020年版)/厚生労働省 『佐々木敏の栄養データはこう読む!』佐々木敏/女子栄養大学出版部 北欧諸国などでは10%未満を推奨しています。

◆日本の推奨量

では日本の推奨量はどのくらいだと思いますか? 実は日本では現在のところ推奨量が設定されていま せん。理由は、日本食品標準成分表に糖類の成分値が 収載されてから年数が経っていないことから、日本人 がどのくらい糖類を摂取しているのか不明なこと、ま た、成分が特定されていない食品が多いことがあげら れています。

◆1本でスティックシュガー20本以上?

もちろん、推奨量がないから気にしなくてよいわけ ではありません。清涼飲料水にはどのくらいの糖類が 含まれているのでしょうか。多いものだと500mL中 60g以上、3gのスティックシュガーで20本以上含 まれているものもあります(図)。また、スポーツド リンクにも30g程度含まれているものがあります。 元々スポーツドリンクは運動をしている時や、発熱な どで食事が摂れない時に補給するものとして作られて います。夏だからといって、デスクワークで水代わり に飲んでいては糖類の摂り過ぎになります。

◆もう一つの問題

日本の女子大学生を対象にした研究では、清涼飲料 水の摂取量が多い人ほど油脂類やお菓子の摂取量が多 く、魚介類、果物、牛乳・乳製品、野菜類、大豆製品の 摂取量が少ない傾向があることが報告されています。

清涼飲料水を日常的に多く飲む習慣は、糖類の摂り 過ぎだけの問題ではなさそうです。

水分補給は水や麦茶、お茶にしましょう。

テレワークを快適に



境整備のポイントです。

クを行う際の作業環

さらに、

のチェック

リストをご覧いただけます

テ

レ ワ

クを行う際の作業環境

欄外の2次元コ

ドを読み取

ひチェ

からだの疲労の蓄積を防ぐ してみてください

大切です。

図は情

★作業環境と作業姿勢

して位置を調整できる。

操作しやす

ウスを使う

方法について紹介します

る受診者様から、

腰痛や運動

を調整できる背も

たれ

ひじ掛

がある。

輝度やコン

が調整で

クでは、

クを

いったお悩みに

0



た働き方のことです。 き方として定着

してきています

★働き方の変化

村上 友理

●監修:本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第13回

表 テレワークを行う際の作業環境整備

部屋	・作業を行うのに十分な空間を確保する ・転倒することがないよう整理整頓する
室温・湿度	・冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適し た温度、湿度となるよう、調整をする
照明	・作業に支障がない十分な明るさにする
窓	・空気の入れ換えを行う・ディスプレーに太陽光が当たる場合、窓にブラインドやカーテンを設ける
机・椅子・PC	・目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、 椅子、ディスプレー、キーボード、マウス等を 適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行う

通勤しないことで歩く機会が減り らだを動かす工夫 報機器作業をする時の

姿勢のポイン

前傾姿勢やからだの

ねじ

はないでしょう 運動不足を実感して 燃焼はもちろ 鬆症の予防、 10分で約22~39**カロリ また、 心肺機能の改善、 歩行には、 いる方も多い レス発散などの効 散歩ペー) の 脂肪 スの 0) 歩 で

ったこともよいでしょう からだを動かす工 ることがおす á 作業姿勢の工夫や 少 を快適に過ごす **、めです。** つ歩く機会を 少なくと

ス10分など、いという方に 物 0

図 情報機器作業をする時の姿勢

画面との距離は 約40~50cm 画面の上端は 眼の高さと同じか やや下になる高さ 足裏全体が床に 接するよう、椅子の 高さを調整

整するとよいでしょ **〈机〉**必要なものが配置でき った高さ 業中に足が窮屈でない空間。

る広さ。

座面の高さを調整できる 11 傾き

深く腰かけ、背もたれに 背を十分に当てる

上腕は垂直にし、 ひじは水平にして90度に

太ももは上面を水平にし、 膝から下は直角に なるように

「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」/厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html e-ヘルスネット「『新しい生活様式』において体を動かす工夫」/厚生労働省 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/informa テレワーク総合ポータル「テレワークとは」/厚生労働省・総務省 https://telework.mhlw.go.jp/telework/about/ 『職場の健康がみえる 産業保健の基礎と健康経営 | 医療情報科学研究所編 / メディックメディア

17 よぼう医学 2024 SUMMER

Book Review

シジュウカラの囀りは、 と書かれた帯に、 止め、「シジュウカラの文法を解明した」 究者おふたりの対談です。 (単語)で、 鳥が会話していることを突き 動物言語学者の鈴木俊貴 ワクワクしました。 規則ある順序で発 「もの」を示

せられ、

仲間に複雑なメッセージを伝

えているというのです。

私たち人間のコミュニケ 劣を論じることの偏見や傲慢さに気づ 権威として知られる山極寿一さんです。 本書を読み進むうちに、 もうおひとりは、 ションを通して、 いる動物たちの能力を知って、 多様な手段で世界を認知し 特にゴリラ研究の世界的 動物たちのコミュニケ 近いとかの比較で優 人類学者であり霊 ふたりの対談は ヒトには備わ 過程に、上山極され 霊長類のコミュニケー を理解するヒントがあると言います。

ションには、

言

言葉や言葉が発達した

いう動物なのか

トにとって、

ンだったということです。

重要なコミュニケ

山極寿一、鈴木俊貴

動物たちは何をしゃべっているのか?

何をしゃべって いるのか? 鈴山 俊寿 「タカが来た!」と 警告するシジュウカラ 親を殺した密猟者を 手話で語るゴリラ。

動物たちは何をしゃべっているのか? 山極寿一・鈴木俊貴著

集英社

動物たちは

えた、 プロジェクト地域の はわからない て共感し、 たように感じるのは 踊りや歌を披露してくれることがあ セフが活動するザンビアやケニアで、 普遍性がある音楽や踊りによっも変わりません。国や地域を超 踊り ンの力なのでし 一体感が のに、 の 輪の 生まれ 中に入ると、 人たちが素晴らし ます。 仲間にな ジョ

コミュニティ

産後に女性が孤立してワンオペで子育

ために進化したというのです。だから、

てするなど、本来あり得ない状況です

で子育てをする動物。

音声言語はその

うひとつ。

本書は、

深く納得したことをも

口で楽しめ

はそもそも共同体全体

なりつつあると本書は警告して

61

は伝えきれないもの、

例えば感情や気

幸福感などは、

軽視される社会に

伝えるメディアが主流となり、

文字で

方で情報を削ぎ落として「短く」「早く」 葉で説明することが重視され、その

言

ションがあり による視覚的

> に縮んでいるそうです。 ースを手に入れたため 文字を獲得して、脳の 「言語化」

開発途上国で活動する日本生まれの国際協 カNGOジョイセフの活動に惹かれて入職。 などでリプロダクティブ・ヘルスプロジ エクトに携わった。

まゆみ

勝部

健 康 運 動 指 導 士 コラム 本会健康増進部指導医 小堀悦孝



立ち姿勢を安定させる腓腹筋



松本 重美

第10回のコラムで取り上げる筋肉は

腓腹筋の位置と特徴

せる 節から始まり足関節にまで及んで 腓腹筋は、 で、 腓腹筋 (足首を伸ばす) 働きがあ となります。 ひざ下の後ろ側で、 外側上顆 大腿骨 内側上顆

アキレス腱

* 上顆は筋肉に覆われています

くする効果を高めます

お風呂あがりや仕事の

で、筋肉をしっかり動か

それぞれ5秒ず せる運動です 筋を伸展させ、 差を利用して、

伸展・

単にできる内容なので、

ぜひお試しく

大腿骨

外側

ヒラメ筋

状がよくわかり 腓腹筋の働き

縮すると、かかとを引き上げる動き(膝関節を伸ばした状態で腓腹筋が 足関節を底屈さ 一の高い 膝関 いる

ス腱が締まっているので、 かとの骨が隆起している部位に付着。 レス腱を形成 大腿骨の外側と内側の上顆と呼ばれる 腓腹筋は、 (図 1)。 外側の筋肉が隆起して、 いているふくらはぎの筋肉です 2つの筋肉に分かれ、 ひざ下の後ろ側、 よく鍛えている人は、 つにまとまり、 腓腹筋の形

ます

筋肉を傷めや といった負荷の高い運動を続けている状態で、ジャンプやランニ 象が現れやす に使われているので、 腓腹筋は、 柔軟性が低下 長時間同一の立位姿勢、 立位での動きの時には常 いです するなどの疲労現 柔軟性が低下 筋肉が硬くなっ 座

れにあたります。 グの時に、地面を足指で押す動きがこ にあるものを取ろうとして、 足関節を動かさず ひざを曲げる動きとなり 状態でひざを曲げる動きや、 に腓腹筋が収縮す やランニン つま先立

あります。 腿二頭筋※とともに、 立位姿勢を安定させる働きが 脊柱起立筋**や大 からだの直立を

腓腹筋を傷めないためには

がつる「こむらがえり」位姿勢が続くと、血流が

血流が悪くなり、

足

などが起こり

筋を動かす

動きがよくなり、

柔軟性を高めるストレッチ



大腿二頭筋

脊柱起立筋

かかとを下ろして腓腹 かかとを上げて収縮さ 合間などに簡 階段などの段 収縮を 効果 ※1 脊柱起立筋…背骨の両構で首から骨盤にまで及ぶ筋肉で、脊柱を後方に伸展、左右に側戻させる働きがある ※2 大腿二頭筋…太もも裏にある筋肉で、股関節を後方に伸展、ひざを屈曲させる働きがある

今回ご紹介するのは、

P

くなります

② 2 °

・「カラー図鑑 筋内のしくみ・はたらき事典』石井直方監修/西東社 ・「スポーツと運動の筋膜 FASCIA IN SPORT AND MOVEMENT』 ROBERT SCHLEIP、AMANDA BAKER編著、竹内京子監訳/ラウンドフラット

頭筋の大きい筋肉を伸ばしてから腓腹

を予防するには、脊

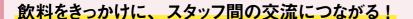
柱起立筋や大腿二

腓腹筋の柔軟性を高め、

筋肉の

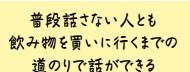
● 「理事長のおごり自販機」の使い方

- 仲間を誘う
- ② 2人同時に専用カードをかざす
- 🕙 10秒以内にそれぞれ1本ずつ好きな飲料を選ぶ





利用した スタッフの**声**



仕事がひと段落した時に 職場のみんなを誘い、わいわい 自販機に向かうのが楽しい

一緒に行く人を あえて固定しないことで、 いろいろな人と コミュニケーションがとれている

いつもは飲む機会がない ヘルシーな飲み物も 試すことができる

ちょっとした仕事の相談も 環境を変えると話しやすく、 自販機のおかげで自然に 声をかけられてよい 同じ部署だけでなく 他部署の方からもお誘いがあり、 いいなと思った

> 息抜きになればと、 さり気なく若手に 声をかけるきっかけになる

取引先やお客様との会話で 話題にすることも多く、 対外的にもよい

後輩がスタッフ同士で飲料を持ちながら、 リラックスした様子で 話している姿を見ると安心するし、 よいきっかけになっていると感じる

> 誘い合うことで、 仕事の合間に リフレッシュする機会になった

持参している飲み物がなくなってしまった時に とても助かっている

●理事長からのメッセージ

コミュニケーション促進に向けた健康経営の施策として導入を決めたこの自販機ですが、多くのスタッフに親しまれていることに手ごたえを感じています。また、飲料を手に、会話を楽しみながら休憩室から出てくるスタッフの光景を見かけることもあり、とても嬉しく感じます。「理事長のおごり自販機」という名称から「飲み物ごちそうさまでした!」と声をかけてくれたスタッフもいま

した。この取り組みによって、協会全体で会話が生まれていることを実感しています。

たわいもない会話がスタッフ間の連携を深め、 快適に働ける職場づくりのきっかけとなることが、 よりよい仕事へとつながることを願っています。 今後もさらに健康経営の理念を内外に浸透させ、 「元気 快適 上機嫌!」な職場をつくっていき たいと考えています。

*「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

始めています!

健康経営



本会の取り組みを紹介します

第8回

メンタルヘルス対策(その2)

本会の健康経営[®]*の重点施策の1つである「メンタルヘルス対策」。 その一環として、コミュニケーション活性化のためのさまざまな支援を行っています。 このうち今号では、「理事長のおごり自販機」の取り組みをご紹介します。

新しいコミュニケーションツール!/

「理事長のおごり自販機」を導入

「理事長のおごり自販機」とは、サントリー食品インターナショナルが法人向けに提供している自動販売機です。通常の自動販売機としての機能の他、2人1組のペアとなって同時にカードをかざし、10秒以内に欲しい飲料のボタンをそれぞれ選ぶと無料で飲料がもらえる仕組みです。自販機のネーミングはアレンジ可能で、本会は「理事長のおごり自販機」としています。

スタッフ間のコミュニケーション活性化のための支援の1つとして、本会では2023年4月から休憩室に設置しています。多くのスタッフ間で会話が生まれてほしいという思いから、同じ相手との利用については週に1回までと制限を設けており、最大で1人2ペアと利用することで週2回まで「理事長のおごり自販機」を利用することができます。そのため、「今日は誰と行こうかな」と一緒に飲み物をもらいに行く相手を探すことで、同じ職場で働くスタッフにの会話も生まれています。



21 よぼう医学 2024 SUMMER よぼう医学 20

失わずにすむ 拡大新生児 スクリーニング検査

検査は生まれて最初の プレゼント





「拡大新生児スクリーニング検査」を受けませんか。 安心も、希望も広がります。

拡大新生児スクリーニング検査によって、新生児期に発見できる病気がさらに広がります。 見つかった病気は赤ちゃんのうちに適切な治療が実施されます。

新牛児のうちに、ぜひ検査をお受けください。

通常行う公費の検査

新生児マススクリーニング検査

[対象疾患]

- ●脊髄性筋萎縮症●原発性免疫不全症
- 先天性代謝異常 等

〈23疾患〉

拡大新生児 スクリーニング検査

有料の 検査

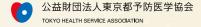
[対象疾患]

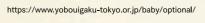
● ライソゾーム病

〈4疾患〉

大切なお子さまに検査で安心を

〈さらに詳しく知りたい方はこちらまで〉







本会の活動から

東京都島しょ部のがん検診等に協力

東京都島しょ部の住民を対象とした2024年度 のがん検診のうち、神津島村の乳がん・子宮が ん検診・循環器健診が神津島村生きがい健康セ ンターにて5月8~11日に、新島村の乳がん・ 子宮がん検診が新島村さわやか健康センターに て5月25~30日に、大島町の乳がん検診が大 島町開発総合センターにて6月13~16日に行 われ、本会が協力した。

第97回日本産業衛生学会へ参加

第97回日本産業衛生学会が5月22~25日、「変 **革期における産業保健のアイデンティティ**―― サイエンスに基づく組織と労働者の両立支援」 をテーマに広島県広島市で開催され、理事長の 久布白兼行、健康増進部長の加藤京子と職員1 人が参加した。このうち加藤は、「労働衛生機 関における健康経営施策実施による効果――従 業員対象Web調査結果より | と題して、本会 の健康経営の取り組みについて口演発表を行っ

令和6年度理事会、評議員会を開催

本会の令和6年度第1回理事会(定例)が6 月6日に開かれ、理事長の久布白兼行を議長と して「令和5年度の事業報告と収支決算承認の 件 | 「任期満了に伴う次期評議員選定委員の選 任について」「理事候補者の推薦及び担当業務 について | などの議案が審議され、いずれも満 場一致で提案通り承認された。

一方、6月24日に開かれた令和6年度定時評 議員会では、柴田昭二評議員を議長に選出し、 「令和5年度の事業報告と収支決算承認の件」 「理事一部選任の件」などに関する議案が審議 され、いずれも満場一致で提案通り承認された。

これにより、令和6年6月24日からの業務執 行理事の体制は以下の通りとなった。

理事長=久布白兼行、専務理事=前田秀喜(事 務局、デジタル推進局担当)、常勤の理事=阿 部勝已 (健康支援センター担当)、矢島晴美 (事 務局、検査研究センター担当)、黒田聡史(事 業本部担当)

受診率向上を目指し、最新鋭の乳房デジタルX線検診車を配備

日本宝くじ協会の社会貢献広報事業により、予防医 学事業中央会が整備した乳房デジタルX線(マンモグ ラフィ)装置搭載の検診車が6月12日、本会に配車 された。最新鋭の装置を搭載した新しい検診車は、従 来よりも高画質の乳がん検診が可能となり、診断精度 や作業効率の向上が期待できる。

より多くの方々が安心して検査を受けられるよう、 文字と多言語で検査説明を行えるシステムも設置。さ らに、蓄電池システムを搭載しており、排出ガスや騒 音も発生しない、環境にもやさしい検診車である。



▲2024年6月17日に行われた納車式・配車式の模様

Seminar Information

第311回ヘルスケア研修会

生物リズム病としての 神経発達症(発達障害)

体内時計の調整による予防と治療

内匠 透氏

配信期間 | 2024年7月16日~10月15日

視聴方法

以下のURLまたは2次元コード からアクセスしてください。

https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html

聴 講 料 | 無料

SEKISUI

健康管理コンサルタントセンター 東京都予防医学協会

東京都予防医学協会 広報室 問い合わせ **L**03-6265-0145

第312回ヘルスケア研修会

安全配慮義務 判例とその意義

産業保健スタッフのためのリスクマネジメント

岡田 邦夫氏

-特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長

配信期間 | 2024年9月17日~12月16日

視聴方法

問い合わせ

以下のURLまたは2次元コード からアクセスしてください。



https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare cc/next.html

聴講料|無料

健康管理コンサルタントセンター 東京都予防医学協会

東京都予防医学協会 広報室 **L**03-6265-0145

見えない病を発見し 明日の笑顔を 生み出すために 拡大新生児スクリーニング検査を通じて、希少疾患の早期発見・早期治療を実現し、 その後の人生のQOL向上へ貢献しています。 当社ではスクリーニング検査の受託、試薬販売の2つを提案しています。

積水メディカル株式会社

人間ドックのお弁当「彩食健美膳

「あなたのコマを上手に回しましょう」

人間ドックで、ご自身の身体だけでなく、食生活も振り返ってみませんか 人間ドックで提供しているお弁当「彩食健美膳」は、 2021年度より毎年スマートミールの認証*1を受けています。 人間ドックにお越しの際は、ぜひスマートミールをご賞味ください。

♦今年度の献立

「食事バランスガイド」を基に、たっぷりの野菜と魚・肉料理をご用意しました。

【献立】

- ・白米と十五穀米
- 具沢山味噌汁
- 蒸し鶏のにんじんドレッシングがけ
- ・鮭の幽庵(ゆうあん)焼き
- ・酢取り花蓮根
- ・卵焼き
- さつまいものチーズ焼き
- ブロッコリーのおかかごま和え
- ・春雨サラダ
- 大根カレーきんぴら
- 果物

【栄養価】

- ・エネルギー: 726kcal
- · たんぱく質: 36.9g
- ·脂質:23.2g
- ·炭水化物:97.3g
- · 食塩相当量: 3.0g
- · 副菜使用量:約250g



◆今年度のテーマ

今年度のテーマは 「あなたのコマを上手 に回しましょう」です。 「バランスよく食べ る | ——日頃何気な く使っている言葉で すが、では「バラン スがよい」とはどの ような状態を指すの でしょうか。

今回は、バランス の状態をわかりやす く見える化した日本 版フードガイド「食

食事バランスガイド

事バランスガイド」について取り上げました。

フードガイドとは、健康のために何をどれだけ食べたら よいか、目で見てわかるように示した栄養教育教材の総称 で、世界各国で策定されています。世界のフードガイドが 望ましいバランスを食品で示しているのに対し、日本の「食 事バランスガイド は、私たちが普段食べている料理の状 態で表しているため、食事への関心が低い人や、料理をし ない人にもわかりやすく伝わるようになっています。また 「食事バランスガイド」に沿った食生活を送っている人ほ ど脳血管疾患や循環器疾患による死亡リスクが低くなると

いう報告もあり、日本人の健康寿命の延伸にも役立つこと が期待されています。

「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食 べたらよいかを、コマのイラストを使って表しています (図)。コマは5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・ 乳製品、果物)に分けられ、性別、年齢、活動量ごとに各 料理グループの食べる量が決まっています。人間ドックの ランチタイムでは、料理の目安量や組み合わせ方のポイン トについてご紹介します。また、農林水産省、厚生労働省 のホームページにも「食事バランスガイド」について掲載 されていますので、よろしければご覧ください。

農林水産省の「食育に関する意識調査」*2によると、「食 事バランスガイド」について「認知している」人は63.9 %で、そのうち「内容を含めて知っている」と回答した人 は24.2%でした。「食事バランスガイド」は2005年に策 定されてから20年近く経ちますが、まだどのように使う のかを知らない人が多いのが現状です。一方、同調査では 「内容を含めて知っている」人の90.5%が食事や買い物の 際に「食事バランスガイドを参考にしている」と回答して います。このことから「食事バランスガイド」は使い方が わかれば、バランスを考える際に利用しやすいツールであ ることがうかがえます。

ぜひ、本会のお弁当で「食事バランスガイド」について 知っていただき、今後の食生活にもご活用ください。

25 よぼう医学 2024 SUMMER 2024 SUMMER よぼう医学 24

2023-0064

^{※1} スマートミール®(略称スマミル)は、一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが実施する「健康な食事・食環境」認証制度で、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと

^{※2} 農林水産省「食育に関する意識調査」令和6年3月





個人情報の取り扱いについて

日頃より、公益財団法人東京都予防医学協会の機関誌『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、『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(氏名、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「個人情報の取り扱いについて」に沿って適正に管 理しております。送付名簿からの削除や変更を希望される 場合には、お手数ですが、下記広報室までご連絡ください。

送付先の変更・送付中止について

送付先の変更・送付中止を希望される場合には、 広報室までお知らせください。

koho@yobouigaku-tokyo.jp



健康管理コンサルタントセンター コンサルテーションのご案内

健康管理相談をお引き受けします

健康管理コンサルタントセンターの幹事である医師が事業所、学校、 各種団体の健康管理をアドバイスいたします(予約制・無料)。

お問い合わせ・お申し込みは事務局まで

TEL 03-6265-0145

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 公益財団法人東京都予防医学協会 広報室内 あなたの健康づくりを全力サポート

よぼう医学

夏号

2024 SUMMER **No.25**

2024年7月15日発行 通券第553号

●発行人 久布白兼行

発行所 公益財団法人東京都予防医学協会

〒162-8402

東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL: 03-3269-1121

FAX: 03-3260-6900

URL: https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

企 画 広報企画委員会

編集広報室

編集 広報室

●デザイン 大谷達也(有限会社アイル企画) ●表紙イラスト 黒田理紗

●印刷 大日本印刷株式会社

●『よぼう医学』は本会ホームページからもご覧いただけます。



https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/ **本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載をお断りします。



◀ 表紙

都市と緑が共生する 国立競技場駅周辺