

冬の食中毒対策

本会学術委員
前東京都健康安全研究センター
微生物部部長

ノロウイルスの感染を防ぐには

ノロウイルスに二度感染すると数日ほどそのウイルスに感染しにくくなると思われています。カキの好きな方は一度感染しておけば、そのシモンは「生ガキ食べ放題」が、ノロウイルスを不活化するのには十分な効果が期待できます。厚生労働省の「ノロウイルスに関するQ&A」に記載されている予防方法を表にまとめました。ノロウイルスにはいろいろなタイプがありますので絶対感染しないという保証はありません。

最近ではカキなどの二枚貝に感染するノロウイルス食中毒は減少し、それに代わって調理者からの汚染が原因となつたと考えられる事例が大部分を占めるようになってきています。したがって、食中毒にならないようにするには、カキ鍋を調理して実践して、みだし汁、沸騰した鍋に

表 ノロウイルス食中毒の予防対策

二枚貝類の汚染	生食を避けて、十分な加熱調理を行う (中心部の温度が85℃になってから、1分以上加熱)
調理者	手指の洗浄・健康管理の徹底 調理時に使い捨て手袋、マスクを使用する
家庭内・学校等での注意	手洗いの励行
糞便・吐物の処理 消毒液	汚染場所の洗浄時に必ず使い捨てマスク、手袋を使用する 次亜塩素酸ナトリウム 1000ppm (0.1%) 10分 (汚物には2000～5000ppm (0.2～0.5%) を使用) <small>(厚生労働省 ノロウイルス食中毒の予防に関するQ&Aより抜粋)</small>

のように食品の汚染を防ぐのが、あるいはすでに汚染されている可能性がある場合はウイルスの感染力をどのようにして無にするのか問題になります。

ウイルスの感染力が弱くなるときは、手に行っていました。加熱したやけどしてしまします。逆性石けん効果も期待できます。厚生労働省健康安全管理センターの「ノロウイルス」に関するQ&Aに記載されている予防方法を表にまとめました。ノロウイルスにはいろいろなタイプがありますので絶対感染しないという保証はありません。

最近ではカキなどの二枚貝に感染するノロウイルス食中毒は減少し、それに代わって調理者からの汚染が原因となつたと考えられる事例が大部分を占めるようになってきています。したがって、食中毒にならないようにするには、カキ鍋を調理して実践して、みだし汁、沸騰した鍋に

入ってから1分半以上煮かす。あるいはすでに汚染されている可能性がある場合はウイルスの感染力をどのようにして無にするのか問題になります。

入ってから1分半以上煮かす。あるいはすでに汚染されている可能性がある場合はウイルスの感染力をどのようにして無にするのか問題になります。

入ってから1分半以上煮かす。あるいはすでに汚染されている可能性がある場合はウイルスの感染力をどのようにして無にするのか問題になります。

入ってから1分半以上煮かす。あるいはすでに汚染されている可能性がある場合はウイルスの感染力をどのようにして無にするのか問題になります。

健康増進部 保健師 稲葉由実

配なう、まず禁煙をおすすめします。ストレスと不整脈。心臓のリズムは自律神経という体内環境を整える神経によって自動的に調節されています。ストレスが原因で自律神経が乱れると、心臓のリズムが乱れて不整脈が起きます。

健康増進部 保健師 稲葉由実

配なう、まず禁煙をおすすめします。ストレスと不整脈。心臓のリズムは自律神経という体内環境を整える神経によって自動的に調節されています。ストレスが原因で自律神経が乱れると、心臓のリズムが乱れて不整脈が起きます。

健康増進部 保健師 稲葉由実

配なう、まず禁煙をおすすめします。ストレスと不整脈。心臓のリズムは自律神経という体内環境を整える神経によって自動的に調節されています。ストレスが原因で自律神経が乱れると、心臓のリズムが乱れて不整脈が起きます。

健康増進部 保健師 稲葉由実

配なう、まず禁煙をおすすめします。ストレスと不整脈。心臓のリズムは自律神経という体内環境を整える神経によって自動的に調節されています。ストレスが原因で自律神経が乱れると、心臓のリズムが乱れて不整脈が起きます。

健康づくり・健康増進を支援するページ 続・実践編⑨

監修：岡 惺治
(健康管理コンサルタント)

一般に私たちの心臓は1日に10万回も収縮と拡張を繰り返して、全身に必要な血液を運んでいます。当たり前ですが心臓に休息はありません。24時間一生無休です！

拍動は正常な脈拍の間隔で60～80回/分間、60～80回/分間の乱れはありません。一方、不整脈による自覚症状は動悸・息切れ・胸悶・めまい・失神などがあり、その程度には個人差があります。さらさらの種類も医療的に必要とするものから心配のないものまで様々です。自覚症状がある場合は、まず医師に相談しきちんと診断を受けることが最も重要です。

◇どうして不整脈は起るの？

その原因は、①心臓自体の問題がある②心臓以外の病③加齢に伴う現象④ストレスなどを考えられています。③④は病気の意義の少ないもので、Fさんの場合もストレスが主な原因と考えられます。

日常生活の中にも、不整脈を誘発するものがあります。たとえば、たばこ・アルコール・飲酒習慣・喫煙・睡眠不足・慢性的な疲労・運動不足・食生活の乱れなどが挙げられます。

◇喫煙と不整脈

たばこに含まれるニコチンには、交感神経を刺激して血圧を上昇させ、心拍数を増加させるなど、心臓に負担をかける作用があります。脈の乱れが心

動き盛りのFさん。30代になっても責任ある仕事を任せられ、労働時間も長くなる毎日。この中で、帰宅時間が深夜になることで、生活のリズムが乱れて、不整脈が起ります。Fさんは、たばこ・アルコール・飲酒習慣・喫煙・睡眠不足・慢性的な疲労・運動不足・食生活の乱れなどが挙げられます。

◇喫煙と不整脈

たばこに含まれるニコチンには、交感神経を刺激して血圧を上昇させ、心拍数を増加させるなど、心臓に負担をかける作用があります。脈の乱れが心



健康増進部 保健師 稲葉由実

感も通り過ぎ、欠食のまま仕事を続けてしまつても多いようです。これではエネルギー不足で、

健康増進部 管理栄養士 松村えり子

感も通り過ぎ、欠食のまま仕事を続けてしまつても多いようです。これではエネルギー不足で、

現在の食事

- 朝 欠食
- 昼 欠食
- 夜 深夜
- 井物
- アルコール

おススメの食事

- 朝 欠食
- 昼 おにぎり
- 夜 うどん雑炊
- デザート

脈の乱れが心配… 35歳男性Fさん



Fさんのプロフィール

35歳の男性。今回の健診で「脈の乱れ」を指摘された。軽度なので問題ないと言われたが、とても気になる。仕事は、半年前から責任ある立場を任せられるようになり、多忙で帰宅時間が遅い。朝・昼は欠食、深夜にドカ食いしている。これを機に禁煙しようかと思っている。

Fさんは、仕事が忙しく残業続きで生活が不規則になって、たばこの本数も増えてしまった。このように、運動不足、不規則な生活、たばこ、ストレスなどが原因で、自律神経が乱れると、心臓のリズムが乱れて不整脈が起ります。



健康増進部 健康運動指導士 山村昌代

心臓を感じる、まずまずからだを動かさなくなっています。不整脈があるからといって、運動はダメといったことはなく、運動をしない弊害、不利益の方が大きくなります。運動が上手にできると、自律神経が整い、心臓のリズムも安定してきます。

表 運動強度の目安

運動強度割合*	主観的運動強度	からだの状態、気持ちなどの感覚
90%	かなりきつい	全体にきつい
80%	きつい	続かない、やめたい、のどが渇く
70%	ややきつい	どこまで続くか不安、緊張、汗びっしょり
60%	楽	いつまでも続く、充実感、汗が出る
50%	かなり楽	汗が出るか出ないか、非常に軽い、物足りない

*運動強度割合は、運動中「非常にきつい」と感じる状態を100%とした割合 (BORG 指数を参考に改変)

子宮がん検診をめぐって 9

長谷川 壽彦
本会検査研究センター長

子宮頸がん検診における細胞診の報告について 新しい展開

平成19(2007)年6月、厚生労働省内に設置された「子宮頸がん検診に関する検討会」が、検診に関する報告書を発表した。この報告書には、細胞診の精度管理に関する内容が盛り込まれている。細胞診の精度管理は、検診の信頼性を高める上で重要な役割を果たしている。本会では、最新の検査技術と最新の検査方法を導入し、検診の精度を向上させることを目指している。

表 TBS 2001の基本構造

- SPECIMEN TYPE: 標本のタイプ (種類) 従来法・液状検体・その他
- SPECIMEN ADEQUACY: 標本の適否 細胞診標本の適不適
- GENERAL CATEGORIZATION: 総括診断 陰性・細胞に異常あり (記述)・その他所見あり
- AUTOMATED REVIEW: 自動化細胞診 自動診断か否か
- ANCILLARY TESTING: 補助的検査 (追加検査) 追加診断の有無 (HPVテスト等)
- INTERPRETATION / RESULT: 判断 / 結果 (診断) 細胞に異常のある場合の診断
- EDUCATIONAL NOTES AND SUGGESTIONS: 教育的覚書および提案 臨床の立場で必要と思われる事項のアドバイス

細胞診の精度管理は、検診の信頼性を高める上で重要な役割を果たしている。本会では、最新の検査技術と最新の検査方法を導入し、検診の精度を向上させることを目指している。

「職場における健康診断推進運動」

2月1日～29日

専用窓口を設置して、中小企業で働く人たちの健診を支援

— 本会

中央労働災害防止協会と全国労働衛生団体連合会(全衛連)では、2月1日から1カ月間を「職場における健康診断推進運動」期間として、中小企業で働く人たちを対象にした健康診断を推進している。今年

「はじまります特定健診家族みんなでメタボ対策」をスローガンに、各地でさまざまな取り組みが行われる。これを受けて全衛連東京地区協議会では、この期間中に割安な料金で健康診断を受けてもらえるよう、「働く人の健康診断推進運動」を実施する。本会もこうした事業に協力し、専用の窓口を設けて受診を呼びかけている。



昨今の就労形態の多様化などにもない、働く人々をめぐる環境は大きく変化し、労働者の健康づくりや健康管理の充実、強化が求められている。また、この4月からは、いよいよ医療保険者による特定健診、特定保健指導が実施される。職場における健康づくりや健康管理の充実が求められる中、中小企業で働く労働者の健康診断受診率、保健指導実施率の向上が急務となっている。

こうしたことから、毎年2月に行われる「職場における健康診断推進運動」では、中小企業で働く人々の健康づくりや健康管理の支援を目的とした全国的な運動が展開されている。このうち全衛連東京地区協議会では、今年もこの運動期間中の事業として、中

また、新宿区勤労者福祉サービスセンター(愛称「ぼる新宿」)では、加入している事業所で働いている人たち(「ぼる新宿」の会員本人)が本会などの契約施設で健康診断を受診する場合に、年1回2000円の受診補助を行っている。

本会では、2月中は全衛連東京地区協議会が実施する「働く人の健康診断推進運動」の特別料金に「ぼる新宿」の受診補助をあわせて利用でき、通常よりも割安な受診料となるため、気軽に健康診断を受けてもらいたいと呼びかけている。

受診の申し込みやお問合せは、本会の施設健診課(電話03-3269-1141)で受け付けている。

中央会が平成19年度健診・保健指導に関するリーダー研修会を開催

2008年度からスタートする特定健診・特定保健指導を目前に控え、現場ではその準備が急ピッチで進んでいる。研修会には、全課程修了者に修了証が授与された。

この事業による健康診断の内容は、①医師の診察②身長・体重・視力、腹囲測定③聴力検査④胸部X線検査⑤血圧測定⑥尿検査⑦血糖検査⑧貧血検査⑨肝機能検査⑩脂質検査⑪心電図検査の11項目。本会は、この事業の健診実施機関として専用窓口を設置している。

研修会では、生活習慣病対策を効果的、効率的に推進できる人材の育成を目的とした、厚生労働省の「健診・保健指導の研修ガイドライン」に基づき、講演やシンポジウム、事例報告、演習、情報交換など多岐にわたる研修が行われた。

お知らせ

東京思春期保健研究会

2月23日(土)午後4時～6時 東京・四谷「持田製薬本社ルックホール」

保健会館クリニックの顔

14



小児脊柱側彎症相談室 大家嘉則医師

にあたるかわら、学校検診の指導にも力を注いできた。「脊柱側彎症相談室は学校検診で脊柱側彎症(側彎症)がみつかった子どもたちの経過観察や相談の受け皿として、1980年3月にスタートしました。

側彎症は姿勢や生活習慣によつて自然経過が変わるようなことはない。日常生活上の制限はありませぬ。正確な知識を得た上で、深刻になりすぎずに付き合っていくことが大事です。

脊柱が側方に曲がってねじれる側彎症は、思春期に、特に女子に多くおこる疾患です。ほとんどの側彎症は軽症の段階でとどまりますが、進行する可能性のある成長期間中は注意深く経過観察を続ける必要があります。相談室では、側彎症の程度

側彎症のお子さんたちには、「次の通院日さえ忘れなければ、ふだんは側彎症のことは忘れて生活していいんだよ」と話しています。

第17回日本産業衛生学会 産業医・産業看護 全国協議会が開催

「これからの健康管理・産業保健を求めて」をメインテーマに、第17回日本産業衛生学会産業医・産業看護全国協議会(企画運営委員長 三好裕司 明治安田生命健康保険組合 東京診療所所長)が、去る11月2日から4日の3日間、わたって東京慈恵会医科大学で開催された。

協議会のメインシンポジウム「特定健康診断・特定保健指導と健康管理」(座長 小林康毅 東京大学大学院教授、柳澤裕之 東京慈恵会医科大学教授)では、厚生労働省の一戸和成専門官が「労働安全衛生法に基づく定期健康診断と特定健診・特定保健指導について」、李廷秀 東京大学

大学院准教授が「特定健康診断 ウェスト周閉径のエビデンスと測定課題」、本会の三輪祐一総合健診部長が「健診実施医療機関からみた特定健康診断・特定保健指導の問題点」、埼玉健康づくり事業団の瀬上博司健康管理部長が「健診実施機関からみた特定健診・特定保健指導」の玉原モデル事業の中間報告、新日本製鐵君津製鐵所の宮本俊明労働・購買部主任医長が「特定健康診断・特定保健指導 健康診断から健康管理へ」と題し、講演を行った。

このうち、健診実施医療機関の立場から発言した本会の三輪部長は、メタボリックシンドローム(メタボ)についての課題を山積している問題提起した。

国立病院機構千葉東病院 名誉院長の大家嘉則医師は、脊椎外科の専門家として、長年診断と治療、研究

が、進行する可能性のある成長期間中は注意深く経過観察を続ける必要があります。相談室では、側彎症の程度

個人情報取扱について

日ごろより、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。そのうえ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。

◆◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆◆

2月 6日 岡 惺治 (健康管理コンサルタント)
13日 三輪祐一 (東京都予防医学協会総合健診部長)
20日 岡 惺治
27日 三輪祐一

3月 5日 岡 惺治
12日 三輪祐一
19日 第218回ヘルスケア研修会につき休み
26日 岡 惺治

お問い合わせ・ご相談は(予約制)
電話 東京(03)-3269-1141
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の2
(財)東京都予防医学協会