

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!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2008(平成20)年2月15日 第417号

(財)東京都予防医学協会
(財)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の2

保健会館 電話 03(3269)1131

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

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)

検診の質と受診率向上めざす

第17回 日本乳癌検診学会総会

乳がんは、日本人女性の罹るがんの第1位であり、30歳代から60歳代の女性ではがんの中でも死亡率がトップとなっており、その対策が急務となっている。国は2004年に乳がん検診の指針を改正し、早期発見に有効とされるマンモグラフィ検査を検診に加えたが、その後も肝心の受診率の向上が図れず、死亡率も依然として増加傾向にある。また日本人の乳がんは、乳腺密度や好発年齢などで欧米人と異なる特徴があることから、日本人に適した検診方法の確立が求められている。こうした中、第17回日本乳癌検診学会総会(会長 須田高J A神奈川県厚生連保健福祉センター長)が「2007年乳癌検診 新たな挑戦―検診の質と受診率の向上にむけて―」をメインテーマに、先ごろ横浜市のパシフィコ横浜で開催された。今月は、その概要を紹介する。

超音波検診導入への取り組みや 受診勧奨の仕組みづくりを討論

乳がんの早期発見に有効とされるマンモグラフィ(マンモ)検査だが、50歳未満に多い高濃度乳房では精度が劣るとされ、欧米の試験でも、40歳代では死亡率減少効果が低いことが指摘されている。このため、高濃度乳房に適した検査方法として超音波検査の導入が検討されている。

今総会でも、「超音波検診導入に向けて」をテーマにシンポジウムが企画され、厚生労働省研究費補助金による研究班のリーダーである大内憲明東北大学大学院教授が基調講演を行い、5人のシンポジストがそれぞれの取り組みを報告した(写真)。

「本研究は、40〜49歳の女性を対象に、マンモ検査に超音波検査を併用する検診(介入群)と併用しない検診(非介入群)を実施して、2群間での乳がん検診の精度と有効性を比較する。目標受診者数は各群6万人、両群で12万人。各群が2年毎に2回の検診を行い、感度、特異度と累積進行がん罹患率から死亡率減少

効果を推計する。研究期間は2006年度から2010年度までの5年間で、すでに全国から27団体の参加が決まっている。2007年から検診も始まっており、わが国でも前例のない大規模ランダム化比較試験である。

続いて、「若年者検診に焦点をあて」と題して講演した森久保寛樹木県保健衛生事業団部長は、自施設でのマンモ・超音波検査併用検診の結果から「超音波検査での40歳代の乳がん発見率は0.21%で、マンモ検査も0.21%であった。2つの検査は同等に補完的に乳がん検診に寄与していると思われる。30歳代の発見率は0.05%で、検診の費用効果比は劣っているものの乳腺濃度の高い受診者に対して超音波検査の有効性が示唆された」と述べた。

また、橋本秀行は県民保健予防財団部長は、「乳房超音波検査を用いた乳癌検診―千葉県における現状と課題」と題する講演で、マンモ検査と超音波検査の特性を考慮して作成された『千葉県乳がん検診ガイドライン』について紹介し、同ガイドラインに基づいて行われた乳がん検診結果を基に次のように述べた。

「超音波検査の検出率は全年齢で86.6%と高く、マンモ検査のように年齢に影響されないが、画像の客観性と再現性に乏しく、その精度は検査する医師や技師の技量



● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● 検診の質と受診率向上めざす
第17回日本乳癌検診学会総会
- (2〜3面(見開き))
 - 話題 子宮がん検診に液状検体処理導入
なぜ綿棒採取ではだめなのか
 - 連載 子宮がん検診をめぐる 第10回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
続・実践編 第10回
- (4面) ● 第15回日本産業ストレス学会
● 産業医訪問 第74回
● 第42回日本成人病(生活習慣病)学会学術集会在開催
● お知らせ
● 人・往来

さらに「若年者検診に焦点をあて」と題して講演した森久保寛樹木県保健衛生事業団部長は、自施設でのマンモ・超音波検査併用検診の結果から「超音波検査での40歳代の乳がん発見率は0.21%で、マンモ検査も0.21%であった。2つの検査は同等に補完的に乳がん検診に寄与していると思われる。30歳代の発見率は0.05%で、検診の費用効果比は劣っているものの乳腺濃度の高い受診者に対して超音波検査の有効性が示唆された」と述べた。

このうち、斉藤博国立がんセンターがん予防・検診研究センター部長は、「国家戦略としてのがん検診」と題した講演で、対策型検診の理想的なカタチとして世界的に採用されているOrganized Screening・組織型検診について解説し、「わが国ではがん発見率が高いという理由で、有効性の確認されていないがん検診が行われている」として、専門家の間でも有効性についての理解度が低い現状を指摘した。

さらに斉藤部長は、今後の課題として、組織型検診の

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。

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

◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆

- | | |
|---------------------------|------------|
| 3月 5日 岡 惺治(健康管理コンサルタント) | 4月 2日 三輪祐一 |
| 12日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長) | 9日 岡 惺治 |
| 19日 第218回ヘルスケア研修会につき休み | 16日 三輪祐一 |
| 26日 岡 惺治 | 23日 岡 惺治 |
| | 30日 三輪祐一 |

健康づくり・健康増進を支援するページ 続・実践編⑩

監修：岡 惺治
(健康管理コンサルタント)

あなたにとって、リラクゼーションを思い浮かべるとき、どんな時ですか？
「とにかくホッとしたい」「友人と旅行に行きたい」「でも仕事や家事が忙しい自分の時間休養に消極的になつていませんか。Kさんの抱える症状は、からだからSOS！心身ともに疲労が蓄積しているようです。ここでは1日の疲れを極効的な方法をいくつか紹介します。

ぬるめ(38〜40度)のお湯に入ると血流改善や水圧による天然のマッサージ効果で、疲れやむくみの解消が期待できます。

また、アロマセラピー(芳香療法)で使うエッセシャルオイル(精油)を数滴落として、香りが脳に直接働き、心身のバランスを整えよう効果も得られます。イランイランやラベンダー、カモミールには不安を鎮め、精神を安定させる作用があり、イライラした時や気分の落ち込んだ時におすすめです。またスイートオレンジは緊張をほぐす作用があり、眠れない時に効果的です。その日の気分にあつた香りを選択し、リラクゼーションを作り出してみてはいかがでしょうか？

◇アイケアの効果
VDT作業で疲労を感じている人の90%以上が、目の疲れを自覚している。眼精疲労の原因は、約40度の蒸しタオルで10分間、目の周囲を温めるケアが効果的です。涙の蒸発を防ぎ、ドライアイの改善にも繋がります。目がすっきりし景色がはつきり見え、気持ちよくリフレッシュできますよ。

さらに眼鏡やコンタクトレンズが本来に合ったものか、調べる必要もありません。速がよく見えるようにと度数の強すぎるものを使っていること

がよくあります。それが肩こりや頭痛を誘引しているかもしれません。
睡眠の効果
眠っている間には、疲労回復に役立つホルモンや、ウイロ物を撃退する免疫物質がたくさん分泌されています。
逆に睡眠不足になると、交感神経の緊張状態が続き、血圧が上がったり、インスリンの分泌が低下したりして、からだに負担をかけることになりま。

◆たかが肩こり、目の疲れ
仕事に追われているKさん。栄養バランスが悪かったり、偏食が肩こりや眼精疲労を招いていることも、目や肩という部分だけでなく、からだ全体や生活習慣も見直してみましよう。

食事面では、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが何よりも大切です。その上で血流を良くし、からだを温める食材や、こりや疲労を回復させる栄養素を心がけて摂りましよう。
◇おすすめの食材
緊張して収縮した血管を弛げ、からだをリラックスさせるには、からだを温める働きのある食材がおすすです。代表的なのが、しょうが、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、梅など。そして疲労回復に関わる栄養素はビタミンB群で、魚、肉、大豆製品も多く、穀類



小林那菜
健康増進部 保健師



石元三千代
健康増進部 管理栄養士

VDT関連症状を解消したい

32歳女性Kさん



長時間のVDT (Visual Display Terminals) 操作によって生じる頭痛、イライラ、肩や首のこりなどのつらい症状。そのまま無視し続けていると、やがて心身の病気や障害を引き起こすことにもなりかねません。

また、緑茶やコーヒーに含まれるカフェインは、覚醒作用が4〜5時間続きますので、飲む時間に注意。
寝酒も睡眠が断続的になり、夜中に目が覚める原因となつてしまいま。
◇人との関わりを大切に
仕事で溜まったストレスを持ち帰らず、家で無理な面をなくしてほら、フインは、覚醒作用が4〜5時間続きますので、飲む時間に注意。
寝酒も睡眠が断続的になり、夜中に目が覚める原因となつてしまいま。
◇人との関わりを大切に
仕事で溜まったストレスを持ち帰らず、家で無理な面をなくしてほら、

Kさんのプロフィール

1日中パソコン作業をしている32歳の女性。頭痛、肩や首のこり、背中、腰、足のたるさ、イライラなどを感じている。仕事は多忙。昼食はおにぎりやパンが多い。作業をしながら食べられるものが多い。また、甘い菓子や飲み物で、空腹感を満たすことも少なくない。寝つきの悪い時は、寝酒をすることもあ。



高橋桂子
健康増進部 健康運動指導士

◇仕事だから仕方ない、パソコンを使用することにより、身体的疲労や自覚症状を感じている労働者。なんと78%、精神的疲労やストレスを感じている労働者は34%といわれています。
(厚生労働省平成15年「技術革新と労働に関する実態調査」)。
さまざまな症状があるKさんも、仕方がないと放置しないで、症状が悪化する前にぜひ対策を。

◇肩のこりや腰の痛みには…
これらの症状は、「長時間同じ姿勢を繰り返すこと」で、一部の筋肉の緊張状態が続き、血行が滞り、老廃物が溜まる「症状が出る」から、筋肉が硬くなる。この筋肉疲労の悪循環によって引き起こされます。立ち上がりたりトイレに行ったりするだけでもよいので、仕事の合間に、とにかくからだを動かす機会を作らましよう。筋肉が動けば、血管の収縮作用により新鮮で栄養豊富な血液が流れやすくなりま。ついでに肩こりや背のこり(図1)を積極的に解消し、からだの緊張を緩和させ、より効果的です。

◇足の疲れには…
職場では、椅子の下でこまめに足首の曲げ伸ばしや、足の裏でゴルフボールを転がすこと、という真鍮がありま。パソコンを扱ながら、簡単な食事でも済ませていようなら、せめて15分でもパソコンから離れ、ゆったりした気分でき、仲間と仕事以外の会話を楽しながらの食事でもフレッシュによいですね。

冷たいおにぎりと無機質なパソコン相手では味気ないです。よね、人としての五感を大切にしましよう。温かいもの、おしるもの、色とりわけの料理を和ませま。食事で一息ついて、心からからだの「こり」をほぐしてあげては、いかがですか。



お手軽お飲み
お母がハチミツ
しょうがのハチミツ漬け
しょうがの薄切りハチミツ

長時間のVDT (Visual Display Terminals) 操作によって生じる頭痛、イライラ、肩や首のこりなどのつらい症状。そのまま無視し続けていると、やがて心身の病気や障害を引き起こすことにもなりかねません。

◇仕事だから仕方ない、パソコンを使用することにより、身体的疲労や自覚症状を感じている労働者。なんと78%、精神的疲労やストレスを感じている労働者は34%といわれています。
(厚生労働省平成15年「技術革新と労働に関する実態調査」)。
さまざまな症状があるKさんも、仕方がないと放置しないで、症状が悪化する前にぜひ対策を。

◇肩のこりや腰の痛みには…
これらの症状は、「長時間同じ姿勢を繰り返すこと」で、一部の筋肉の緊張状態が続き、血行が滞り、老廃物が溜まる「症状が出る」から、筋肉が硬くなる。この筋肉疲労の悪循環によって引き起こされます。立ち上がりたりトイレに行ったりするだけでもよいので、仕事の合間に、とにかくからだを動かす機会を作らましよう。筋肉が動けば、血管の収縮作用により新鮮で栄養豊富な血液が流れやすくなりま。ついでに肩こりや背のこり(図1)を積極的に解消し、からだの緊張を緩和させ、より効果的です。

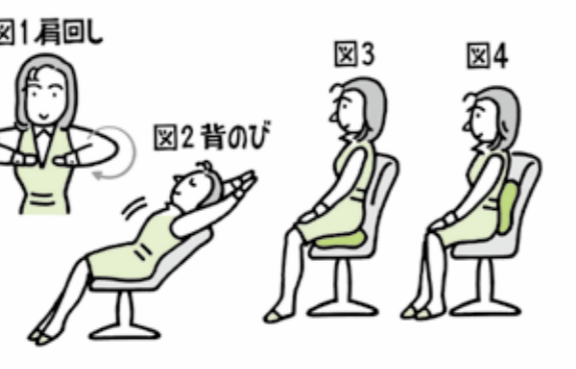
◇足の疲れには…
職場では、椅子の下でこまめに足首の曲げ伸ばしや、足の裏でゴルフボールを転がすこと、という真鍮がありま。パソコンを扱ながら、簡単な食事でも済ませていようなら、せめて15分でもパソコンから離れ、ゆったりした気分でき、仲間と仕事以外の会話を楽しながらの食事でもフレッシュによいですね。

冷たいおにぎりと無機質なパソコン相手では味気ないです。よね、人としての五感を大切にしましよう。温かいもの、おしるもの、色とりわけの料理を和ませま。食事で一息ついて、心からからだの「こり」をほぐしてあげては、いかがですか。

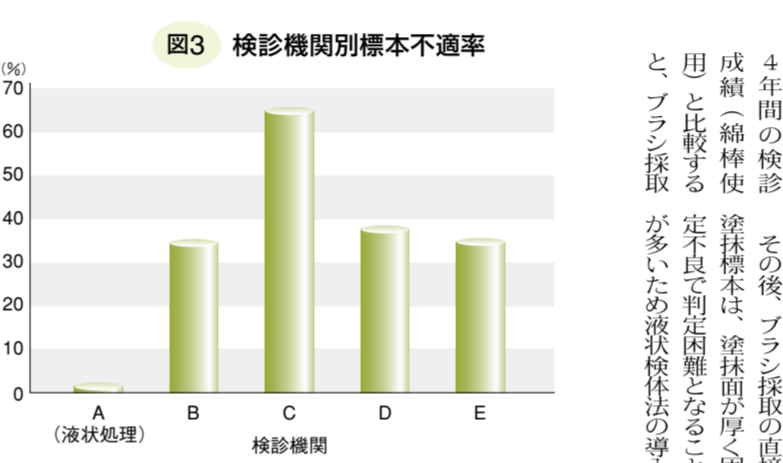
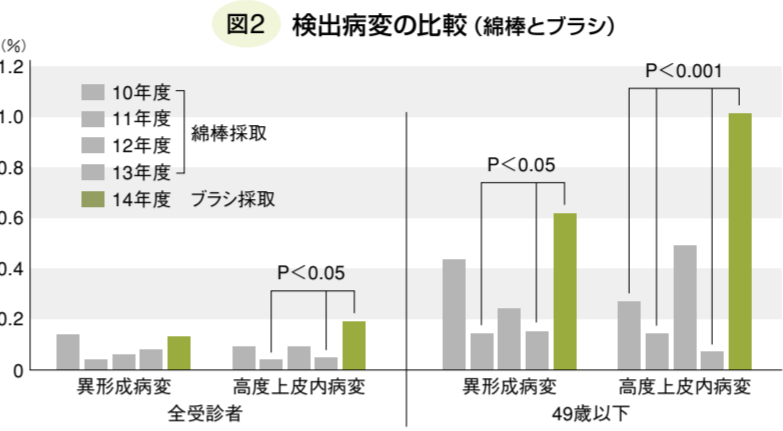
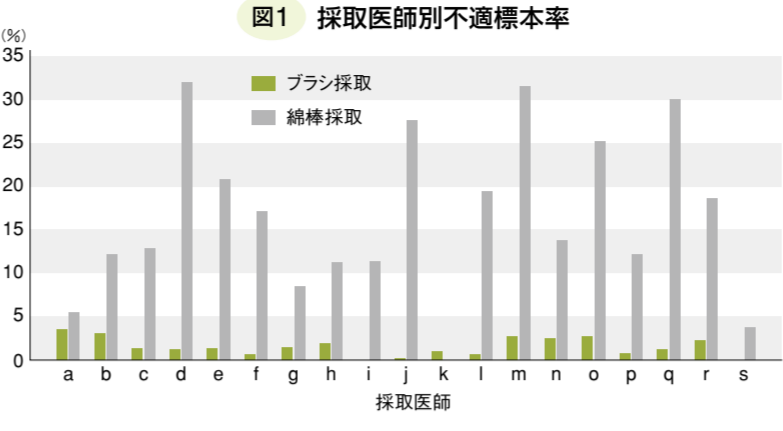
◇肩のこりや腰の痛みには…
これらの症状は、「長時間同じ姿勢を繰り返すこと」で、一部の筋肉の緊張状態が続き、血行が滞り、老廃物が溜まる「症状が出る」から、筋肉が硬くなる。この筋肉疲労の悪循環によって引き起こされます。立ち上がりたりトイレに行ったりするだけでもよいので、仕事の合間に、とにかくからだを動かす機会を作らましよう。筋肉が動けば、血管の収縮作用により新鮮で栄養豊富な血液が流れやすくなりま。ついでに肩こりや背のこり(図1)を積極的に解消し、からだの緊張を緩和させ、より効果的です。

◇足の疲れには…
職場では、椅子の下でこまめに足首の曲げ伸ばしや、足の裏でゴルフボールを転がすこと、という真鍮がありま。パソコンを扱ながら、簡単な食事でも済ませていようなら、せめて15分でもパソコンから離れ、ゆったりした気分でき、仲間と仕事以外の会話を楽しながらの食事でもフレッシュによいですね。

冷たいおにぎりと無機質なパソコン相手では味気ないです。よね、人としての五感を大切にしましよう。温かいもの、おしるもの、色とりわけの料理を和ませま。食事で一息ついて、心からからだの「こり」をほぐしてあげては、いかがですか。



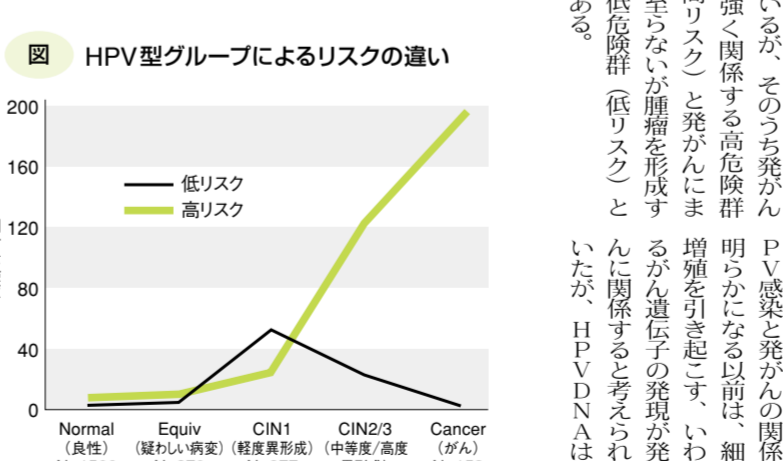
長時間のVDT (Visual Display Terminals) 操作によって生じる頭痛、イライラ、肩や首のこりなどのつらい症状。そのまま無視し続けていると、やがて心身の病気や障害を引き起こすことにもなりかねません。



子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

リスク型	型番
低リスク型	6, 11, 42, 43, 44
高リスク型	16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68



子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

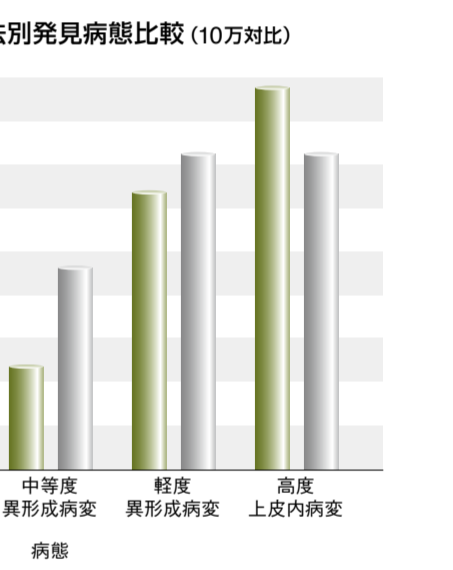
子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮がん検診に 液状検体処理導入

なぜ綿棒採取ではだめなのか

下越総合健康開発センター 細胞検査士 赤松 節

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。



子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

子宮頸がん検診は、悪性腫瘍(子宮頸がん)の早期発見に有効な検査方法です。近年、子宮頸がんの罹患率が減少傾向にある一方で、高齢者における子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されています。このため、子宮頸がん検診の普及が求められています。

第15回 日本産業ストレス学会

「産業ストレス。何を、どう測り、どう対処するか!?!」テーマに

仕事や職業生活に関して「強い不安、悩み、ストレスがある」とする労働者は6割を超え、働き盛り世代の男性の自殺も増加傾向が続いている。厚生労働省は、職場のストレスマネジメント、メンタルヘルス対策などを進めているが、その成果はまだ見えない。昨年12月7日、8日の2日間にわたって東京で開催された第15回日本産業ストレス学会(学芸会長 角田透香林大学教授)では、「産業ストレス。何を、どう測り、どう対処するか!?!」をテーマに、多数のシンポジウムや講演などが行われた。

学芸では、森本兼義大阪大学大学院教授による教育講演「各種ストレスと新しい生体指標」、角田教授による会長講演「人はなぜ酒に溺れるのか」などが行われた他、「メタバリックシンドロームと心理社会的ストレス」「労働者の睡眠」「労働(働かせ方)の様式とストレス関連疾患及び職場での改善の方向性」「こころをつかむ健康教育の実践」のテーマで4つのシンポジウムが組まれた。産業の場におけるストレスにつ

いて、科学的、定量的に評価し、その結果に基づいてどのように対処すべきか、またどのように再評価し、安全衛生管理にフィードバックすべきかなどの議論が活発

に行われた。このうちシンポジウム「労働(働かせ方)の様式とストレス関連疾患及び職場での改善の方向性」(座長 川上憲人東京大学大学院教授、広瀬俊雄仙台錦町診療所・産業医

学センター所長(写真上・下)では、石川豊予防医学協会の田畑正司健康センター所長が「働く人の健康(2)を生き出す組織(職場)作り中間報告」と題して、日本産業衛生学会産業界・産業者護全国協議会で過去4回行われたリレーワークショップの概要を報告。成果主義導入による人間関係の希薄さや負荷の増大、雇用の多様化による産業保健の複雑化などの問題が示されており、よいコミュニケーションや保健支援のシステム作りが求められている、と強調した。

一方、「成果主義・ワークハラスメント規制、ワーキングアアとメンタルヘルス」と題して報告した天笠崇メンタルクリニックみさと所長は、成果主義の導入によって長時間過重労働がより厳しくなり、努力報酬不均衡とハラ

また、JFEスチール西日本製鉄所ヘルスサポートセンターの小林由佳臨床心理士は、「職場におけるメンタルヘルス体制と改善活動の方向性」と題して、職場環境改善活動の実際とその成果を報告。縦横のコミュニケーションの醸成、メンタルヘルス不全の予防、生産性の向上、働きやすい職場づくりのために、従業員参加型の職場環境改善が有効であったと述べた。その上で、何が、どこにどう効いているのかを常に検証し、活動の結果を積み重ね、評価していくことが重要である、とした。

第42回日本成人病(生活習慣病)学会学術集会(会長 熊谷一秀昭和大学附属豊洲病院教授)が1月12日、13日の2日間にわたり、東京・千代田区の都市センターホテルで開催された。学会では、「生活習慣病の update」をメインテーマに、生活習慣病の予防、診療研究などをめくってシンポジウムや講演、市民

公開講座が行われた。このうちシンポジウム「産業医のための生活習慣病と動脈硬化、リスクとその管理」では、苅尾七臣自治医科大学教授が「メタバリックシンドローム(メタボ)のリスク管理は早朝高血圧から」、曾根博仁お茶の水女子大学准教授が「糖尿病における動脈硬化とそのリスクファクター管理」、平野勉昭和大学教授が「メタボと脂質異常症、宮崎滋東京通信病院部長が「肥満の立場から」と題し、講演を行った。また、教育講演「小児肥満とメタボ」では、浜松医科大学の大関武彦教授が、厚生労働省研究班による小児メタボの診断基準を紹介。生活習慣病の基礎が確立する小児期からメタボ対策を行うことが重要だと強調した。

第218回ヘルスケア研修会が3月19日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町「星陵会館」で開かれる。「健康教育指導の実務・生命観・健康観：60年の経験から」をテーマに、ヤヨイメディックチーフドクターの浅井榮二氏が講演する。司会は、健康管理コンサルタントセンター会長の岡俣浩氏。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。



川上憲人 座長 広瀬俊雄



藤沢市保健医療センター所長

小堀悦孝氏

1 あなたの産業医歴は?

私は東京大学理学系大学院の化学修士課程を修了し、業後は東京警察病院で研修をしたが、生物科学系の研究をしているうちに臨床医学に興味を持つようになりました。結局、随分悩みましたが、医師になるうと決めて東京慈恵会医科大学に再入学しました。そのようなわけで、大学を卒業した1980年にはすでに病院勤務の頃は、循環器専

門医としてCCUで診療をするかたわら、スポーツ医学に興味を持ち勉強を始めました。藤沢市保健医療センターは健康増進施設と健康診断保健部門などを備えて、予防医学を実践できると考え、お世話になることになりました。当センターでは、医療部門でがん検診や一般健康診断を行い、保健部門で運動指導や食事指導を含めた生活習慣病の予防改善プログラムを実践しています。2002年から

は、保健事業の一部として国保ヘルスアップモデル事業に取り組み、この数年、その成果を継続的に発表しています。産業医活動については、ヘルスケアトレーナーの講師をしたり、また健康管理コンサルタントセンターに入れていただいたりして、比較的近くでどのような活動を拝見している

アラクサラネットワークの主な業務はルータ(ネットワーク)の相互接続装置の製造ですが、長時間労働で面談した人現場というものがわかりますが、法令上面談の義務が生じない人(管理職など)の方が心配です。うつ病対策で重要なこと

この何年かの間うつ病で治療する人も出てきていますが、私は臨床医出身でもありますが、基本的な立場でもあり、健康というのは人間一人ひとりの極めて個人的な問題だと考えていますので、社員が何らかの事情で企業を離れても、健康でいられるようないくつかのアドバイスをしたいと考えています。

また、当センターの責任者としては、今年から始まる特定健診・保健指導に向けて、さらに運動指導の部分を充実

させたいと思っています。それが私のスポーツ医学を活用できる場でもあり、健康づくりトレーニングを中心とした医学管理のもとに、住民や労働者を健康にするという当センターの積極的な支援の基本姿勢でもあります。私は予防医学の重要な柱としての運動療法を普及するという考えから、スポーツ医学をめざしましたが、私のようなアプローチで健康増進に関わる医師は、残念なことには非常に少ないのです。公衆衛生学だけではなく臨床的な対応もして、健診の診察もするし、保健指導もする。さらに運動療法の指導もする。このような医師にもっと出てきて欲しいのです。若い人たちの中から、そういう視点を持った人が出てきてくれることを切望しています。

●大東文化大学生の臨地実習を受け入れ 大東文化大学の学生6人が1月28日から3月22日まで、本会で臨床検査全般の臨地実習を受けている。

第42回 日本成人病(生活習慣病)学会学術集会が開催

このうちシンポジウム「産業医のための生活習慣病と動脈硬化、リスクとその管理」では、苅尾七臣自治医科大学教授が「メタバリックシンドローム(メタボ)のリスク管理は早朝高血圧から」、曾根博仁お茶の水女子大学准教授が「糖尿病における動脈硬化とそのリスクファクター管理」、平野勉昭和大学教授が「メタボと脂質異常症、宮崎滋東京通信病院部長が「肥満の立場から」と題し、講演を行った。

第218回ヘルスケア研修会が3月19日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町「星陵会館」で開かれる。「健康教育指導の実務・生命観・健康観：60年の経験から」をテーマに、ヤヨイメディックチーフドクターの浅井榮二氏が講演する。司会は、健康管理コンサルタントセンター会長の岡俣浩氏。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

お知らせ

下鉄各線「永田町」「国会議事堂前」「溜池山王」「赤坂見附」駅下車、徒歩10分以内のところ。参加費2000円。定員先着400人。

人・往来

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。

●昭和大「地域保健・医療」研修医の研修を受け入れ 昭和大学の研修医4人が昨年5月から11月にかけて、それぞれ1カ月間、本会で「地域保健・医療」研修を受けた。