





# どう読む? 健康情報

まず、疫学の研究デザインについて簡単に紹介しましょう。因との関連性を明らかにする研究です。

## 疫学研究デザインの基礎知識

「疫学」は、病気の頻度を明らかにする研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「記述疫学」は、病気の頻度を明らかにする研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「分析疫学」は、病気の頻度を明らかにする研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

表 エビデンス・レベル

- システマティック・レビュー/メタ・アナリシス
- 1つ以上のランダム化比較試験
- 非ランダム化比較試験
- 分析疫学的研究(コホート研究や症例・対照研究)
- 記述研究(症例報告やケース・シリーズ)
- 患者データに基づかない、専門委員会や専門家個人の意見

注) 臨床的課題(治療・病状・予後・診断...) ことのエビデンス・レベルの提案もある → Oxford EBMC Centre (http://www.cebm.net/levels\_of\_evidence.asp)

「症例・対照研究」は、疾病の有病率を明らかにする研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「ランダム化比較試験」は、治療法の効果を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「システマティック・レビュー」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「メタ・アナリシス」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「コホート研究」は、特定の集団を長期間観察する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「症例・対照研究」は、特定の患者と健康な対照者を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「ランダム化比較試験」は、治療法の効果を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「システマティック・レビュー」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「メタ・アナリシス」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。



## 産業医訪問

北里大学医学部講師 和田耕治氏



中山健夫氏

### 1 あなたの産業医歴は?

私は高卒生の時、文化人類学になりました。文化人類学は、人類の生活様式や文化を研究する学問です。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

近年、不況による合理化が進められる中、私が産業医を務める企業でも、メンタルヘルス対策が求められるようになってきました。小規模事業所では、総務科員以上に精神的負担を抱える

### 3 あなたの健康意識は?

健康意識は、自分の健康を管理することです。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 4 あなたの職場環境は?

職場環境は、従業員の健康に影響を与えます。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 5 あなたの生活習慣は?

生活習慣は、健康に影響を与えます。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 6 あなたのストレスは?

ストレスは、健康に影響を与えます。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 7 あなたの将来は?

将来は、健康を管理することです。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。

### 8 あなたの健康情報は?

健康情報は、健康を管理することです。産業医としての経験は、企業で働く従業員の健康を管理することです。



E社ウオーキングマップ  
距離: 1.2km  
歩行時間: 18分  
消費カロリー: 女性44kcal  
消費カロリー: 男性35kcal



「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

## 健康運動指導士の その方に合った 取り組み

私たちは週に2日、E社の健康相談室で健康診断後の健康相談を行っています。運動指導をします。歩数を増やせる方法を具体的にイメージできるように指導しています。

「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

「エビデンス・レベル」は、研究の信頼性を示す指標です。システマティック・レビューやランダム化比較試験は、高いエビデンス・レベルを持っています。

「コホート研究」は、特定の集団を長期間観察する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「症例・対照研究」は、特定の患者と健康な対照者を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「ランダム化比較試験」は、治療法の効果を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「システマティック・レビュー」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「メタ・アナリシス」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「エビデンス・レベル」は、研究の信頼性を示す指標です。システマティック・レビューやランダム化比較試験は、高いエビデンス・レベルを持っています。

「コホート研究」は、特定の集団を長期間観察する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「症例・対照研究」は、特定の患者と健康な対照者を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「ランダム化比較試験」は、治療法の効果を比較する研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「システマティック・レビュー」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

「メタ・アナリシス」は、複数の研究を統合して結論を出す研究で、疫学的なアプローチの基礎です。

## 健康づくり・健康増進を支援するページ 保健指導シリーズ ⑬

医師の任務としての保健指導  
医師法第1条は、医師は、医学部のカリキュラムにおいては、医師国家試験で健康増進に関する問題が出されるように規定されています。

保健指導の領域において、医師は、医学部のカリキュラムにおいて、医師国家試験で健康増進に関する問題が出されるように規定されています。

保健指導の領域において、医師は、医学部のカリキュラムにおいて、医師国家試験で健康増進に関する問題が出されるように規定されています。



岡 惺治 (健康管理コンサルタント)

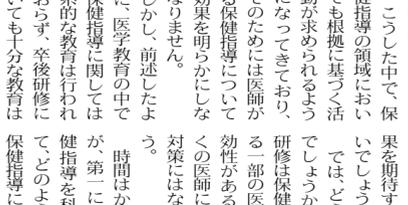
## 保健師の 周囲の支援者

今回は、生活習慣改善のログラム(特定保健指導)に参加し、減量を目指しているBさんの事例を紹介しています。

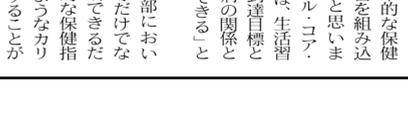
「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...

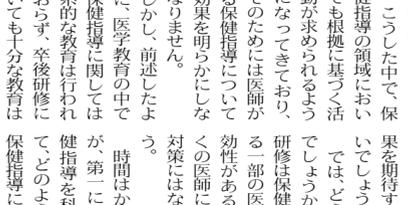
「百間は「見」にしかず」編  
実食を取り入れた集団指導を2回にわたって紹介...



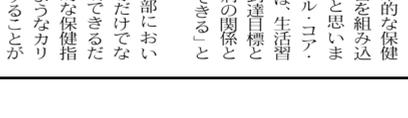
武藤孝司



加藤京子



松村えり子



加藤京子

# 歯の長期観察からみた 今やるべきこと

第226回  
ヘルスケア研修会

## 正しい食習慣とメンテナンス 虫歯・歯周病を防ぎ、からだも健康に

健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第226回ヘルスケア研修会が去る7月8日に開催され、アイルランド・コーク大学の西真紀子歯科医師(写真)が、「歯の長期観察からみた今やるべきこと——生活習慣改善と定期的歯科健診」と題して講演した。近年では、歯周病と糖尿病や心疾患、呼吸器疾患などの関係も指摘され、口腔ケアの重要性が注目を集めている。西医師は、世界保健機関(WHO)の仕事に携わる立場から、予防歯科に関する最新の見解や世界的な流れを紹介し、健康な歯を生涯維持するためのポイントを解説した。



西真紀子医師は、まず2005年の歯科疾患の実態調査から「85歳以上で歯が1本もない人は40%、20本以上残っている人は8%、1本も抜けていない人は0%である」との現状を示し、「同じ年齢で灰と再石灰化のバランスが崩れることで虫歯が発生する」と説明した。

が口の中に入ると、原因菌がそれをエサにして酸性の排泄物を出す。このため口の中のPH値が下がり、歯の表面の脱灰現象が起きるが、食後30分から2時間くらいで唾液中の成分の働きにより再石灰化が起こり修復される。この脱灰と再石灰化のバランスが崩れることで虫歯が発生する」と説明した。

さらに、虫歯と歯周病の主な原因はバイオフィーム(さまざまな細菌が集まって形成されたフィルム状の塊であることを指摘し、「このバイオフィームの除去は、セルフケアだけでは十分に行えない。歯科衛生士がリスクに応じて行う専門器具を使ったクリーニング(PMTC)を定期的に行う必要がある」と強調した。

### 人間ドック 「ドクターズミーティング」 を開催 本会

本会では例年、人間ドックのサービスや精度の向上、医



そしてスウェーデンや山形県酒田市で実施されたPMTCを含むメンテナンス・プログラムによる調査結果を紹介。「平均残存歯数」「新しいカリエス(虫歯)発生表面数の分布」「アタッチメント(歯周組織)レベルの変化」の3項目すべてにおいて顕著な効果が認められたことを報告した。

最後に西医師は、「適切なメンテナンスをすることで、時間・お金・資源が節約でき、歯を生涯残すことができる。また、歯に良い食習慣は全身の健康にも良い効果をもたらすだろう」と述べ、講演を締めくくった。

師の指導内容の標準化を図るなどの目的で、人間ドックをコーディネートでは、人間ドック健診の稼働率や受診数の経年推移と今後の展望、判定表の改善点、改訂版「診察マニュアル」などについて説明が行われ、活発な意見交換が行われた。

### お知らせ

第228回ヘルスケア研修会  
高血圧治療の  
新ガイドラインと  
保健指導

11月25日(水)14:16時  
東京・永田町「星陵会館」

第228回ヘルスケア研修会が11月25日(水)14時から16時まで、東京永田町の「星陵会館」で開かれる。「高血圧治療の新ガイドラインと保健指導」をテーマに、慶應義塾大学保健管理センターの斎藤郁夫所長が講演する。司会は、松翁会診療所の江崎良晴所長。

会場の「星陵会館」は、地下鉄各線「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2千円。定員先着400人。



受賞式の模様。右端は祝辞を述べる北川照男本会理事長

### 「東京都予防医学協会賞」 PKU親の会・関東総会で7人を表彰

本会では、全国に先駆け、1974年からフェニルケトン尿症(PKU)を中心とする先天性代謝異常症の新生児スクリーニング検査を開始。77年にこれが公費化されてからは、東京都の委託を受け、都内で出生した新生児のスクリーニング検査を行うとともに、患児の健やかな成長を支援してきた。

新生児スクリーニング検査で、代謝異常が発見された子どもたちは、食事療法など適切な治療の継続で健康維持が可能だが、厳格な食事療法を続けるのは容易なことではなく、本人や家族の負担は決して小さくない。

こうしたことから本会では、長期にわたって食事療法を継続して、良好な健康状態を維持し、勉学に励み、社会で活躍している方々の努力を称え、今後も継続していただくことを祈念して、2007年、新生児マス・スクリーニング30周年記念事業「東京都予防医学協会賞」を設立。去る

7月25日に開催された平成21年度PKU親の会・関東総会で、今年度の受賞者7人を表彰し、賞状と副賞、記念メダルを贈呈した。

受賞者を代表して藤原さんと鈴木さんは、「親の会に参加している後輩たちの手本になれるように、これからもしっかりと食事療法を続けていきます」と力強く挨拶した。

総会ではこの他、治療用の「特殊ミルク」の飲み方を年長者が小さい子どもたちに教えるイベント「みんなでミルクを飲もう」や、グループディスカッション「学生から社会人へ」治療を続けていくために、日本大学の小沼敏二栄養科長の指導による子ども勉強会などが行われた。

### 子宮がん検診の国際基準 ベセスダシステム 説明会を開催 本会

日本産婦人科医会では昨年6月の理事会において、これまで使用してきた日本産婦人科医会の定めた子宮がん検診のクラス分類(日母クラス分類)を廃止し、現在国際的な基準とされている「ベセスダシステム(TBS)に

準拠した細胞診報告様式を採用することを決議した。実際の子宮がん検診においては、これまでの日母クラス分類を使用することも認められているが、その場合もTBSの基準に基づいて、細胞診標準の適正、不適正を判断し、その結果を明記することが求められる。

TBSでは、適正標準の条件として「扁平上皮細胞が1スライド上に8個以上認められる」などの基準がある。この基準で標準の評価を実施した場合、細胞数不足などの不適正標準が多数発生し、受診者や細胞採取者の負担が増えることが懸念されている。

こうしたことから、本会では去る7月14日、町田市産婦人科医会からの要請に応じて、

「TBSと細胞採取方法等に関する説明会」を行った。説明会には、同会会員の他、町田市医師会や町田市役所の保健師なども参加した。

説明会で講演した本会の長谷川壽彦検査研究センター長は、「急激なTBSへの切り替えは、混乱を来す恐れがある。2年間くらいは、これまでの表記とTBSの表記を併記するなどの経過措置をとりつつ、細胞の採取方法や採取器具などの改善を図っていくことでスムーズに移行できると思われる」と語った。

東京都の後援を受けて行われるこうした説明会は、地区医師会などからの要請があれば今後も継続して行う予定である。

Cardio Ankle Vascular Index  
キャビイ  
**CAVI** 検査が  
機能アップして使いやすくなりました  
さらに心電パッケージを追加することで、心電図検査も可能になります。

血圧脈波検査装置  
**VaSera™ VS-1500N**  
医療機器承認番号：21800BZX10162000

コンパクト  
カラー液晶

院内  
システム  
対応

R-R検査

心電  
パッケージ  
追加可能  
(オプション)

〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp/>  
お客様窓口… ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月～金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00～18:00  
● 医療機器専門メーカー **フクダ電子株式会社**