

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に!

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

2010(平成22)年3月15日 第440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1-2  
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)



## ● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● 学校におけるアレルギー疾患への取り組み
- (2・3面(見開き))
  - 連載 どう読む? 健康情報 第9回
  - 連載 日常生活にひそむ落とし穴 睡眠時無呼吸症候群 最終回
  - 連載 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 第21回: 医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 職域の特定保健指導の活かし方 第229回ヘルスケア研修会
  - 子宮頸がん予防ワクチン接種を開始—本会
  - 日本臨床スポーツ医学会学術委員会 公開シンポジウムが開催
  - 第44回予防医学技術研究会議開く

## 学校における アレルギー疾患への取り組み

### すべての児童生徒に 安全で安心して学べる環境を



衛藤隆教授(写真は、日本学校保健会の「学校におけるアレルギー疾患に対する取り組みQ&A」(Q&A)を取りまとめた経緯を交えながら、アレルギーの特徴、学校でのアレルギー疾患の現状、学校現場のアレルギー疾患への取り組みの実際と課題、「管理指導表」の活用の仕方、アレルギーの予防策などについて詳細に解説を行った。講演の冒頭、衛藤教授は「アレルギー反応とは、本来人間のからだにとって有益な反応である免疫反応が、逆に

「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」

「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」

衛藤隆教授(写真は、日本学校保健会の「学校におけるアレルギー疾患に対する取り組みQ&A」(Q&A)を取りまとめた経緯を交えながら、アレルギーの特徴、学校でのアレルギー疾患の現状、学校現場のアレルギー疾患への取り組みの実際と課題、「管理指導表」の活用の仕方、アレルギーの予防策などについて詳細に解説を行った。講演の冒頭、衛藤教授は「アレルギー反応とは、本来人間のからだにとって有益な反応である免疫反応が、逆に

「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」「アレルギー疾患の子どものほとんどは、適切な治療を受けて症状をコントロールすることで、アレルギーのない子どもと同じような生活ができる。」

### 安全で安心して学べる環境を

生活環境や疾病構造の変化に伴い、児童生徒におけるアレルギー疾患の増加が指摘されている。アレルギー疾患は、長期にわたる管理が求められると共に、時に生命に関わることもあり、その対応をめぐっては学校現場での模索が続いている。こうした中、2008年、学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインと「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」が日本学校保健会から示された。そこで、東京都学校保健会と本会が主催する第229回学校保健セミナーでは、1月22日、東京大学大学院教育学研究科の衛藤隆教授を講師に招き、「学校におけるアレルギー疾患への取り組み」と題する講演を開催した。セミナーには、養護教諭を中心とする学校関係者ら約200人が参加し、熱心に耳を傾けていた。今回はその概要を報告する。

一方で、アレルギー疾患は、長期にわたる管理が必要であり、気管支ぜんそくや食物アレルギー、アナフィラキシーなどでは生命に関わることもある。

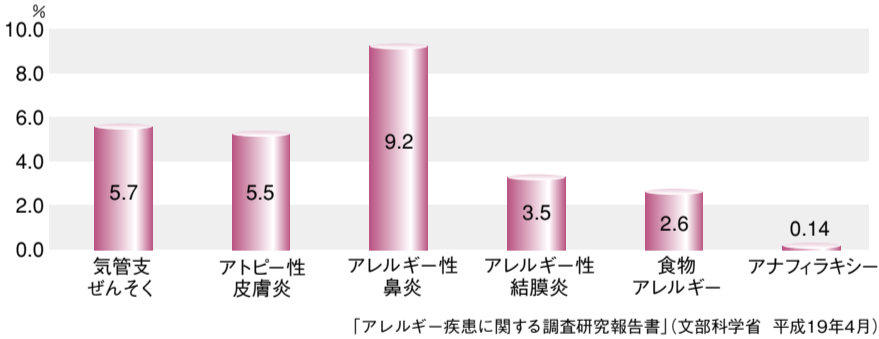
このため、学校での指導に当たっては細心の注意を払うことが求められる。その上で、この実態調査から、アレルギーは稀な疾患ではなく、学校保健を考える上で、既に、学校やクラスに各種のアレルギー疾患の子もたがっていることを前提とした取り組みが求められる状況であることが示された。

その上で、衛藤教授は、文部科学省による「アレルギー疾患に関する調査研究報告書」で示された児童生徒のアレルギー疾患の実態調査の結果を示し、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、アナフィラキシー

さらに、そのための課題として、①個々の児童生徒への対応が医師の指示に基づくものとなるような仕組みを作る②学校における各種の取り組みが医学的根拠に基づき、安全・確実に効率的な方法で実施されるようになること③2点を指摘した。

また、アレルギー症状の悪化を避けるために、それぞれの疾患ごとの注意点と対策、先進的な取り組みを行っている保健所の事例なども紹介された。

図 児童生徒全体のアレルギー疾患有病率(公立の小、中、高等学校)



「アレルギー疾患に関しては、医師の指示が確実に学校に伝わり、学校での取り組みに生かされることを目的に、アレルギー疾患とそれに対する取り組みの特徴に基づいた「管理指導表」を作成した。それと共に、学校、保護者、医師向けに、実際の取り組みを行う際の引ききを作成し、それぞれの役割に応じた留意事項などを示した」と述べ、「管理指導表」の概要を紹介しながら、現場でどのように役立てていくかを説いた。

## 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。

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  
(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  
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp  
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

9 どう読む? 健康情報

中山健夫 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻 健康情報分野教授

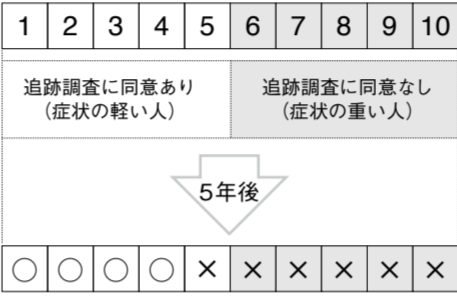
9 どう読む? 健康情報

今回は、個人情報保護と疫学研究のイデオロムド・コン

守る仕組み、使う仕組み

予後は、病気がよければ病院の治療成績を...

その病気の人の5年後の生存率



見かけは... 4/5 = 80% 本当は... 4/10 = 40%

医師のコラム ツールボックス

ミーティングのすすめ

職場で同僚が集まるミーティングは、文字通り労働者が作業を行うその場所



吉川 徹

保健師のコラム 生活の変化はメタボの入り口!?

新年度から通勤や配置転換で、生活や職場環境が変



小林那菜



「メタボも今は仕事が大変! 生活を見直す余裕

「百問は一見しらず」編 「いつも」と比べよう

今回は、フードモデルを用いた個別相談の例を



石元三千代

今月は、フードモデルを用いた個別相談の例を

内容とどう違うのかを、相識者に聞いてみる



CPAPの実施例

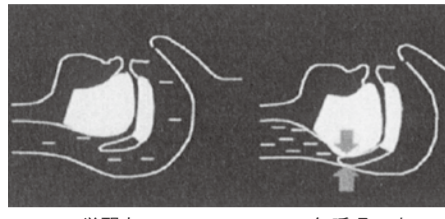


図1 CPAPの原理

睡眠中の無呼吸を安全に抑制する治療方法として確立されたのが、CPAP

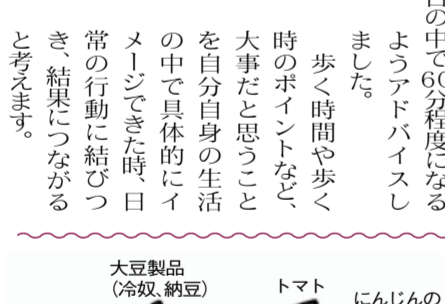


図1



図2

姿勢が後ろ向き気味 ① お腹に力が入っていない



大豆製品(冷奴、納豆) トマト じゃがいものグラッセ

「百問は一見しらず」編 「いつも」と比べよう

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 岡 惺 治 (健康管理コンサルタント) アドバイサー ツールボックスミーティング

# 職域の特定保健指導の活かし方

## 第229回ヘルスケア研修会

### 健保、企業、健診機関の立場から 実践例や今後の課題を報告

特定健診・特定保健指導の開始から間もなく2年が経過する。こうした中、1月27日、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第229回ヘルスケア研修会が開催された。研修会では、職域での実践例を今後の健康づくりに取り入れていく機会にしたいという意図で、シンポジウム形式による「職域の特定保健指導の活かし方―実践から学ぶ―(司会 飯島美世子職域保健・産業看護塾主宰)が企画され、健康保険組合、企業、健診機関で特定保健指導に携わる保健師3人が報告を行った。

研修会のシンポジウムには、デパート健康保険組合の富山紀代美保健師、JRR東日本健康推進センターの甲斐里美保健師、本会の加藤京子保健師が登場した(写真)。

富山保健師と甲斐保健師は、従来から保健指導を積極的に行ってきた健康保険組合(健保)と企業の立場から、一部のハイリスク者に焦点を絞った特定保健指導をどのように取り入れ、成果をあげているかなどを報告した。



このうち、富山保健師は、健保加入事業所の特徴、特定健診・特定保健指導の達成目標、実施体制などを紹介し、導入に

目する必要性、若年層からの生活改善の重要性、禁煙指導の重要性などをあげ、先駆けて事業所への周知を図るなど、実施上の工夫を具体的に述べた。

その上で、今後の課題として、特定健診以外の項目に着目して、実践例や今後の課題を報告した。

また、甲斐保健師は、会社の特徴や企業風土、健康管理体制などを紹介し、特定健診・特定保健指導は、健保が達成目標を設定し、その委託を受けて健康推進センターが実施しているという説明した上で、実際のプログラムとその実績を報告した。

今後の課題としては、「脱落防止対策」と共に、毎年対象となる「リピーター対策」も考えていきたいとした。

### 第44回 予防医学 技術研究会議開く

今回の研究会議では「新たな予防医学技術の向上をめざして」をテーマに、がん検診、臨床化学、学校心臓検診、検査技術、学校保健、超音波検査、健診技術、細胞診、健診、健康支援など11部門、55題の研究発表が行われた他、ミニシンポジウム「特定保健指導」、特別講演「千葉県における乳がん検診の現状―マンモグラフィ検診と超音波検診、フォーラムディスカッション」「健診現場での工夫」が行われた。

このうち、ミニシンポジウムでは、本会を始め、福島、栃木、千葉の各支部がそれぞれの取り組みや今後の課題などを報告した。

### お知らせ

第231回ヘルスケア研修会

職場における  
アルコール依存症  
―その予防と対策(仮)

5月12日(水) 14:16時  
東京・千代田区「星陵会館」

第231回ヘルスケア研修会が5月12日(水)14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「職場におけるアルコール依存症―その予防と対策(仮)」をテーマに、国立病院機構久里浜アルコール症センターの樋口進副院長が講演する。司会は、鷲崎誠東京地下鉄保健医療センター所長。

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。

### 子宮頸がん予防ワクチンの接種を開始

#### 本会

わが国でも年間約2500人の女性が命を落としている子宮頸がん。最近では20〜

30代といった若い女性の罹患率・死亡率の増加が問題となっている。

こうしたことから、昨秋、子宮頸がん制圧に向けた画期的なツールとして、予防ワクチンが承認された。

この予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染をブロックすることによって、子宮頸がんの発症を防ぐというものである。

ワクチン接種の対象者は、11歳以上の女性。予防ワクチンの効果を最も発揮できるのは11〜14歳だが、20代でもかなりの効果が期待でき、45歳までの女性でも費用対効果が見込まれる。

ただし、現在のワクチンは、子宮頸がんの原因の約7割を占める2種類のウイルス

7011)まで。

ワクチン接種は完全予約制で、初回、1カ月後、半年後の3回接種で1コース。費用は5万2500円(3回分、消費税込み)となる。

お問い合わせ、申し込みは、保健会館クリニック看護部(電話03-332691

### 日本臨床スポーツ 医学会学術委員会 公開シンポジウムが開催

去る1月23日、東京・千代田区のサピアタワーで日本臨床スポーツ医学会の学術委員会公開シンポジウム(司会 平目崎登帝京平成大学地域医療学部教授)が開催された。

同シンポジウムでは「中高年女性の健康スポーツ」をメインテーマに、6人の専門家が講演した。

このうち東京女子医科大学の太田博明教授は、「更年期以降の心身の変化」と題して、次のように語った。

「女性ホルモンは、脂質代謝や中性脂肪を調節して動脈硬化を防ぐなどの作用があるが、閉経前後では女性ホルモンの減少と共に、その作用も低下する。そのため内臓脂肪が溜まり、メタボリックシンドロームになりやすくなる。

また、女性ホルモン減少の影響はからだだけではなく、抑うつ状態などの精神的な症状としても現れる。

このため更年期以降、心身共に健やかに生きるためには、肥満解消やコレステロール値の低下、抑うつ状態の改善などの作用がある運動が効果的である。

その後、筑波大学大学院人間総合科学研究科の中田由夫助教が、「中高年女性のスポーツの実践」と題して講演し、日本臨床スポーツ医学会の産婦人科部会がまとめた「中高年女性のための運動ガイドライン」を紹介し、運動の種類などについて説明した。

中田助教は、「運動は、継続することが大切である。辛くても爽快感のない運動は継続しにくい。まずは自分にとって楽な運動を選び、習慣が身についたところで、運動内容を直していく」と語った。

また、糖尿病、高血圧、心疾患、骨粗しょう症、更年期障害などの疾患と運動の仕方や注意点を説明し、「疾患のある人は、安全を第一に考え、運動に取り組む前にメディカルチェックを受けてから、自分に合った運動を選択して欲しい」と補足して、講演を締めくくった。

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。

## FUKUDA DENSHI

〒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**

- 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)

### 血圧脈波検査装置

## VaSera™ VS-1500N

医療機器承認番号: 21800BZX10162000

