

わたしたちは、予防医学を通じて人々の「生涯健康」「健康寿命の延伸」をめざし、健康と福祉の向上に努めることにより、社会に貢献してまいります。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

(公財)東京都予防医学協会
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町1-2
保健会館 電話 03-3269-1131
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行

第247回 ヘルスケア研修会

働く女性の健康管理



● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● 第247回ヘルスケア研修会
働く女性の健康管理
- (2・3面(見開き))
 - 連載 予防医学事業のこれまでとこれから 第7回
 - 連載 COPDの予防と治療 最終回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
働くシニア! 応援シリーズ 第9回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 生活習慣の立て直しで子どもを元気に
第236回学校保健セミナー
 - 小児生活習慣病予防健診
事後相談会に協力一本会
 - 認識の共有化など目的に医師懇親会を開催一本会
 - 平成24年度理事会を開く一本会



女性が力を十分に発揮し、安心して働き続けられる職場づくりは、誰にとっても働きやすい環境づくりにつながる。女性特有の健康トラブルへの対応は、少子化対策のみならずワーク・ライフ・バランスの観点からも重要な課題だ。1月30日に開かれた第247回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンター、本会)では、産科婦人科専門医で厚生労働省委託事業「働く女性の身体と心を考える委員会(女性労働協会)」の委員でもある聖路加国際病院の百枝幹雄副院長(写真)が「働く女性の母性健康管理―月経と妊娠」と題して講演した。

月経や妊娠をめぐるトラブル ライフステージに応じた支援を

「痛い生理」早期受診で子宮内膜症を予防
いわゆる生理痛をはじめとする月経困難症は、女性にとって身近で重大な問題だ。百枝幹雄副院長は「中等度以上の月経困難症のある女性は33%を占め、このうち6%に重度の痛みがある(図1)」と指摘する。

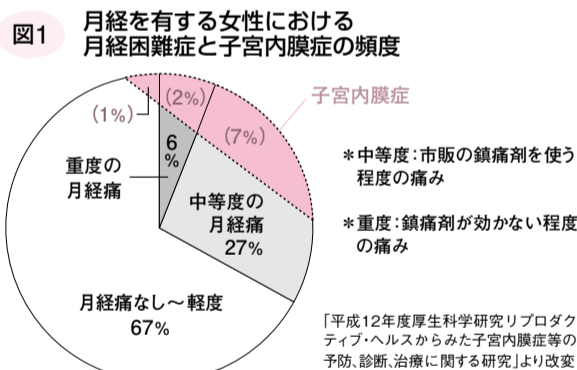
一方で月経痛のある女性の受診は約1割にとどまり、多くの女性が受診することなく、市販の鎮痛剤などでのいっている状況がうかがえる。「月経困難症によって仕事を休んだり減らした労働損失は、年間約3800億円と推計される。市販薬を含めた医療費などを合わせると年間1兆円にも及び、本人のQOLへの影響だけでなく社会的なインパクトも大きい」と百枝副院長は強調する。

こうした月経困難症のある女性の4分の1に見つかるのが子宮内膜症だ(図1)。子宮内膜に類似した組織が子宮以外の場所に発生して増殖し、炎症や癒着を引き起こす疾患である。強い月経痛や慢性の下腹痛みなどが生じたり、不妊症になりやすくなることに加え、卵巣内に発生した場合にがん化のリスクが高まることも明らかになっている。

百枝副院長は、月経や痛みのメカニズム、子宮内膜症の病態や症状、治療の実践について詳しく説明し、「長期に使える薬剤が登場し、治療の選択肢が広がった」と説く。

また、初経年齢が早くなり、妊娠・出産回数が減少した現代の女性では、生涯に経験する月経回数が昔に比べて約10倍に増えているという。「子宮内膜症の発症には月経の逆流が関与している。このため、月経を繰り返す現代のライフスタイルが子宮内膜症の引き金となっている」と指摘し、百枝副院長は次のように語る。

「最近の報告では、月経困難症のある女性は、将来的に子宮内膜症になるリスクが非常に高いことも示されている。月経困難症の治療は、疼痛の緩和や仕事への障害の除去という現在のQOLの改善と共に、子宮内膜症の発症予防や進行抑制、ひいては不妊や



女性の社会進出は進んでいるものの、依然として多くの女性が妊娠や出産によって仕事を辞めざるを得ない状況にある。「第二子の出産を機に退職した女性の割合は7割に達し、仕事の負荷や労働時間の長さや退職理由の上位にあがっている」と百枝副院長は解説する。

また、働く妊婦では、妊娠中や出産後に「身体的につらかったこと」があったことが約9割に、「仕事上つらかったこと」があることが約6割にのぼるという。百枝副院長は「仕事上つらかったこと」(図2)の多くは事業者側の適切な対応で改善できる問題」と強調し、さらに、医療機関からの指導事項を事業主に的確に伝達するためのツールである「母性健康ガイド(母健カード)」については、男女雇用機会均等法で「利用に努めること」とされているにもかかわらず、わずか3%の事業所しか活用していない実態を指摘した。

母健カードには、妊娠中の主な症状と標準措置が記載され、当てはまる症状を選択することで、①勤務時間の短縮②作業の制限③休憩④自宅療養⑤入院加療のうち必要な措置が示されるようになっている。また、母健カードは診断書に代わる証明書類であり、事業主は記載事項に応じた措置を講ずる必要がある。

こうした点を解説した上で百枝副院長は、「母健カードは厚生労働省の委託母性健康管理サイト『女性にやさしい職場』(http://www.josei-navi.go.jp/)からもダウンロードすることができ、同サイトでは、企業や働く女性に向けて、健康管理や職場環境整備などに関するさまざまな情報を発信している」と紹介した。

百枝副院長は、「こうしたツールをぜひ活用し、妊娠中や出産後の女性に対しても適切に対応して欲しい」と述べ、母性健康管理の推進を呼びかけた。

卵巣がんの予防といった将来のQOLの向上につながる。月経困難症は放置せず、できるだけ早期に適切な治療に結びつけることが重要だ」

また、一人でも多くの女性を受診につなげて女性自身の不利益と社会的損失を防ぐと、昨年4月、専門医らが中心となって、日本子宮内膜症啓発会議(実行委員長:百枝副院長 http://www.jeic.org)を発足したことも言及。その取り組みの概要を紹介した。

百枝副院長は「月経は本来痛くない」と強調し、「生理痛があったら、病院に行くのが当たり前」という風土を作りたい」と訴えた。

「母健カード」の活用で妊産婦をサポート

個人情報の取扱いについて

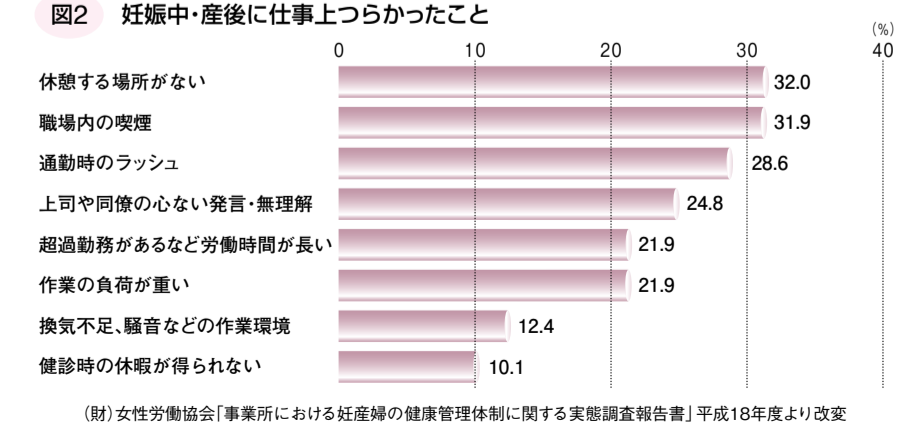
日頃より、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で今後も継続して送らせていただきたいと思います。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話 03-3269-1131)までご連絡ください。

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。



生活習慣の立て直しで 子どもを元気に

第236回
学校保健セミナー

「早寝早起き朝ごはん」の習慣化 外遊びで活動量のアップを

4月より始まる健康日本21(第2次)では、「次世代の健康」が大切なとして、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成し、健康づくりを推進していくことを提唱している。こうした中、第236回学校保健セミナー(主催・東京都学校保健会、本会)が1月28日、「学力・体力・気力の向上は生活習慣の立て直しから」をテーマに東京・千代田区で開催され、昔とは異なる生活環境の中で、子どもたちの生活習慣をいかに改善していくかについて東海大学体育学部の小澤治夫教授(写真)が講演した。



小澤治夫教授は、長年、中学校や高校で保健体育教師をしてきた経験に基づき、「1980年以降、子どもたちの体力は低下傾向にあり、それと

「国の調査によると、現代の高校生は、昔に比べて就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなっている。加えて起床時刻も遅くなっているために、登校までの時間が短く、朝食欠食率が増加していると考えられる。早寝、早起きの習慣を推進したい」と、小澤教授は説く。

続いて、朝食摂取に関する

小児生活習慣病予防健診 事後相談会に協力 本会

かつては中高年以降に起こる病気が考えられていた生活習慣病。近年では、肥満や脂質異常症、高血圧などを指摘される子どもが増え、その予防対策は学校保健分野でも重要な課題となっている。

生涯を通じて健康づくりのためには、子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることが大切だ。

このため、本会では、子どもたちの健康づくりや健康教育に役立ててもらおうと、1987年から小児生活習慣病予防健診を実施している。東京都多摩市では、この健診をいち早く導入し、小中学校

生を対象に毎年実施。2000年からは、健診で「要医学的管理」「要経過観察」となった児童生徒とその保護者のうちの希望者に事後相談会を実施するなど、熱心な取り組みを続けている。

今年度の事後相談会は、1月19日に東京・多摩市立健康センターで開催され、約40組の親子が参加した。

事後相談会では、健診結果や事前に記入してもらった生活記録を基に、学校医による個別医療相談、管理栄養士による個別栄養相談、健康運動指導士による集団運動指導が行われた。

データを示し、「朝食を食べた子どもは、食べなかった子どもに比べ、体温が高く通学意欲も高い。また、学力も高い傾向にある」として、朝食を摂ることの重要性を強調。効果的な朝食の摂り方については、「品目数が多い方がよく、できれば家族とコミュニケーションを取りながらの食事がよい」と紹介した。

一方、貧血の子どもたちが増加していることにも触れ、「女子だけでなく男子の貧血の割合が高い学校もある。貧血の子どもは疲れやすいた

め、元気がなく、気力もわかない。そのため授業中の居眠りにつながることもある。朝ごはんをはじめ、バランスのとれた食事をしっかり摂ることと貧血の改善も望める」と解説した。

さらに小澤教授は、「早寝早起き朝ごはん」に加え、「テレビを止めて外遊び」を実践して欲しい」と呼びかけ、次のように語った。

「昔は放課後に外で集まり遊んでいたのが、子どもたちの活動量は多くなった。しかし、現代の子どもたちにはこのような時間も空間も仲間も少なく、家でテレビを観るなど動かないことが多い。

また、1日の歩数には通学が大きな割合を占めるが、学校統廃合が進んだ地域では、通学距離が遠くなり、車通学などが増え、歩数が減少している。

テレビやゲームなどの時間を少なくし、歩数を増やすために家庭や学校で外遊びを取り入れるなど、活動量を増やす取り組みが不可欠である」と小澤教授は、「しっかりと食べれば、体温も上がり、学習や部活動に力が出されて、心地よい疲れで十分な睡眠がとれ、朝スッキリと目覚めることができる。このようなよい生活習慣のサイクルを回して欲しい。そうすれば、学力、体力、気力も向上していく」と力を込めた。

認識の共有化など目的に 医師懇親会を開催 本会

よう、本会では専門分野ごとのミーティングや各種の読影委員会、講習会などを定期的に開催し、そこでの意見交換を通して、診断方法の改善などを図っている。

この程、このような取り組みに加え、外部医師が一堂に会する「医師懇親会」を2月1日、東京・新宿区のホテルで開催。各部門の責任者が、本会の事業の現状や今後の課題などについて報告し、健診サービスや診断精度のさらなる向上のため、一層の協力を求めた(写真)。

懇親会には、本会の事業に関係する外部医師ら約30人と本会の医師や担当職員らが参加し、意見交換や交流が図られた。

平成24年度 理事会を開く 本会

東京都予防医学協会の平成24年度第4回理事会が2月6日、本会別館で開かれた。

理事会に先立って挨拶した北川照男本会理事長は、東日本大震災から2年近く経つが、いまだに不自由な生活を強いられている人々が少なくないことに触れ、「被災地の1日も早い復興を願うと共に、被災者にお見舞い申し上げます」と前置きして、次のように述べた。

「本会は昨年4月1日に、公益財団法人として認定を受け、新たなスタートを切った。このため、今年度はこれまで以上に公益性を重視しながら、都民の健康増進と公衆衛生の向上に貢献できるように、役員一同、力を合わせて事業に取り組んできた。

来年度はこうした努力が実を結ぶよう、さらに積極的に活動を展開していきたい」とこの後、北川理事長を議長に、平成25年度の事業計画と収支予算、一部事業の廃止及び組織の改編などの議案について審議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

お知らせ

第238回学校保健セミナー
子どもたちの将来を考えた
学校検尿へ

3月29日(金) 14:16時
東京・新宿区「グランドヒル市ヶ谷」

第249回ヘルスケア研修会
職場における腰痛対策
—その原因と対応—

5月22日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

第238回学校保健セミナー
3月29日(金) 14時から16時まで、新宿区の「グランドヒル市ヶ谷」で開かれる。「子どもたちの将来を考えた学校検尿へ」をテーマに、都立小児総合医療センターの本田雅敬副院長が講演する。

入場無料。定員200人(当日先着順)。

第249回ヘルスケア研修会が5月22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。「職場における腰痛対策—その原因と対応—」をテーマに、関東労務病院勤務者筋・骨格系疾患研究センターの松平浩司会が本会総合健診部の三輪祐一郎長。

会場受付で参加費2千円を支払えば、となたでも入場できます。定員先着400人。

従来のCAVI・ABIに加え、 末梢動脈疾患(PAD) 診断機能を強化!

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI)
VaSera VS-1500Aシリーズ
医療機器承認番号: 22100BZX00762000

- TBI専用ユニット(ポンプ内蔵)で高性能を実現
新たに開発した足趾血圧ユニットTPU-15(ポンプ内蔵)により、脈波計測感度をあげることによってTBI計測精度を大幅に上げました。
*足趾血圧ユニット(TPU-15)を付属しないVS-1500AE/ANもありません。
- 負荷ABI機能の追加
フクダ電子は独自のABI負荷装置VSL-100(オプション)を開発しました。更に負荷ABIの解析ソフトウェアを充実。

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**