

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



「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」 FCTCを知っていますか?

タバコの害の周知徹底で 喫煙者「ゼロ」を目指す

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」。この日から1週間の「禁煙週間」には、記念シンポジウムをはじめとするさまざまな啓発活動が各地で開かれた。しかし一方で、わが国のタバコ対策に関しては、FCTC(たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約)の締約国に義務づけられているタバコ規制のための法整備の遅れが指摘されるなど、いまだ十分とはいえない状況である。今月は、日本がん検診・診断学会理事長で、日本タバコフリー学会の副代表理事でもある金子昌弘本会呼吸器科部長が、FCTCの概要とわが国のタバコ対策の課題を解説する。

「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」(FCTC)は、WHOの推計では全世界で600万人以上、厚生労働省は、世の中から喫煙習慣をなくすことが重要で、そのためあるのがFCTCです。FCTCの内容は多岐にわたりますが、基本は喫煙による健康、社会、環境への悪影響を排除し、将来の世代を保護することが目標で、締約国がそれぞれの国において法的な整備を行うことを求めています。

既に批准している諸外国に比べ、日本政府の対応は極めて遅く、取り組みを推進している神奈川県や兵庫県の受動喫煙防止条例も例外が多く、不十分なものと言わざるを得ません。FCTCに対する諸外国の対応



タイのタバコ(カートン)の警告表示
写真と共にタイ語で書かれているのは、「タバコ煙は人を死に追いやる」「喫煙は肺気腫の原因となる」「タバコ煙は近くにいる人を殺す」といった警告文で、「禁煙相談電話1600番」の表記もある。左下には大きく「日本製」と書かれている

年間600万人が
全世界で死亡する病気が
あります。

WHOの推計では全世界で600万人以上、厚生労働省は、世の中から喫煙習慣をなくすことが重要で、そのためあるのがFCTCです。

日本もこの条約を批准しているため、その枠組みに沿った国内法の整備を行うことが義務づけられています。

また、大半の国々で販売されているタバコには、文字だけでなく、肺がんや喉頭がんやそれによって死亡した方の写真、あるいはタバコによる皮膚のしわの増加や男性機能の衰えなどをユーモラスに表現した絵などを使った警告表示が行われ、タイではその面積が85%以上になることが義務づけられました。

また、財務省が日本たばこ産業の最大の株主であるという事情があり、これがFCTCの精神に沿った法整備の最大の障害になっています。

● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● 「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」 FCTCを知っていますか?
- (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10回
 - 話題 むし歯と歯周病に続く第3の歯科疾患 トゥースウェアの予防と対策
 - 新連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 保健相談ビフォー・アフター 第1回: 保健師/管理栄養士/健康運動指導士からのアドバイス
- (4面) ● こころの折れない部下の育て方 第248回ヘルスケア研修会
 - 飲酒が女性に及ぼす影響を講演
 - 新連載 ALCA だより 第1回
 - LOVE49アクション2013年春 全国街頭活動

「がん対策推進基本計画」において「10年以内に成人の喫煙率12%に」という目標値が定められたものの、そのための具体的な方策は示されていない。

また、「がん対策推進基本計画」において「10年以内に成人の喫煙率12%に」という目標値が定められたものの、そのための具体的な方策は示されていない。

また、「がん対策推進基本計画」において「10年以内に成人の喫煙率12%に」という目標値が定められたものの、そのための具体的な方策は示されていない。

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・購読中止について

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。



予防医学事業の これまで と これから

日本赤十字社
熊本健康管理センター 名誉所長 10
小山和作

2011年3月11日 東日本は未曾の震災に見舞われ、省み、われわれの健康障害に書についても同じことが言える。

予防医学の理念と課題① いのちの危機管理

「漢書」に「霍光伝」の中の一節
曲突徙薪無恩沢
焦頭爛額為上客耶

佐々淳行著「仕事の事例」危機管理「極」より引用

「家族にはがんになった者がいないし、まさか自分ががんにかかるとは思いもよらなかった」と、想定外に言うのである。

ここに紹介するのは、中国の古の書物、恐らく千年ほど前に書かれたという「漢書」の中の一節である。この中に読み替えると、「曲突、薪を移す(徙)すは恩沢なし、焦頭爛額を為す(爛)は上客を振る舞う(為)す」とある。

一人の旅人が一夜の泊まりを請い宿に着いた。その裏口を見たら、お湯を沸かしているのか、薪をたいていて、その先の煙が

曲がっていて、そこから火の粉が飛んでいる。これを見た旅人はさっと「宿の主人に『おれは危ないです、今のうちに横に横に積んである薪を他に移しておいてください』と話をした。すると、主人は『あらお世話じや。今まで何十年間火事など出たことはない。ううん』と答えた。宿の主人は「おれは危ないです、今のうちに横に横に積んである薪を他に移しておいてください」と話をした。すると、主人は「あらお世話じや。今まで何十年間火事など出たことはない。ううん」と答えた。

「曲がっていて、そこから火の粉が飛んでいる。これを見た旅人はさっと『宿の主人に『おれは危ないです、今のうちに横に横に積んである薪を他に移しておいてください』と話をした。すると、主人は『あらお世話じや。今まで何十年間火事など出たことはない。ううん』と答えた。」

話題

むし歯と歯周病に続く第3の歯科疾患 トウモロコシの 予防と対策

治療から予防へと歯科医療の在り方がシフトする中、最近注目されているのがトウモロコシ(歯の摩擦)である。今日は、アールランド・コーク大学に留学中のNPO法人「最先端のむし歯・歯周病予防を求めよう」理事長、西真紀子歯科医師に、その予防と対策について解説していただく。

「リスク度をあげます。決定因の第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

表 酸蝕症をもたらす飲料 (Shaw & Smith 1999より)

飲料	pH	滴定酸度	酸蝕症のリスク
コーラ	2.5	0.7	中
オレンジソーダ	2.9	2.0	中
グレープフルーツジュース	3.2	9.3	高
アップルジュース	3.3	4.5	高
白ワイン	3.7	2.2	中
オレンジジュース	3.8	4.5	高
ビール	4.4	0.5	低

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

表 南さんの食事記録表

時間	献立	状況
朝食 7:30	トースト(1枚) スライスチーズ(1枚) ヨーグルト(1個) 野菜サラダ(小1皿)	家(家族と)
昼食 13:30	おにぎり(2個) 唐揚げ(1人前) 煮物(1人前)	職場の休憩室
昼食後	せんべい チョコ菓子 クッキー など	少量ずつ
間食 16:30	ロールケーキ(1切れ) ミルククッキー(1杯)	家(娘と)
夕食 20:00	生姜焼き(半量) 野菜炒め(1皿) 味噌汁(1杯)	家(娘と)
夜食 22:00	米飯(茶碗半分) 生姜焼きなど(少量)	家(夫と)

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

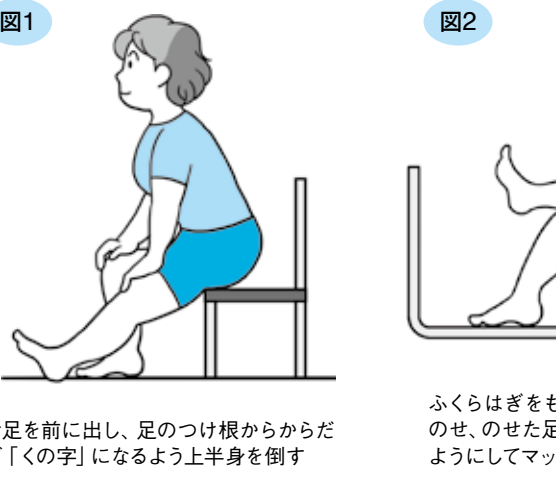
先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。



片足を前に出し、足のつけ根からからだのせ、のせた足を前後左右に動かすようにしてマッサージする

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。



ふくらはぎをもう片方のひざの上のせ、のせた足を前後左右に動かすようにしてマッサージする

健康づくり・健康増進を支援するページ 健康相談 ビフォー・アフター 1 家族の生活リズムを踏まえたメタボ対策



ふくらはぎをもう片方のひざの上のせ、のせた足を前後左右に動かすようにしてマッサージする

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。



「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

「むし歯・歯周病に続く第3の脅威はトウモロコシです。」

先述でむし歯と歯周病の予防が効果的であることがわかってきた。トウモロコシは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。これは、歯の表面を削り、歯の隙間に侵入し、歯を腐らす。

こころの折れない部下の育て方

第248回 ヘルスケア研修会

職場のメンタルヘルス対策 未熟な人材をこわさず育てる

3月27日、東京・千代田区で第248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)が開催された。「職場のメンタルヘルス―未熟な人材をこわさず育てるストレスマネジメント―」と題して、産業精神医学の専門家である筑波大学大学院人間総合科学研究科の笹原信一朗講師(写真)が講演した。近年、事業所が対応に苦慮している、人格形成が未熟なために起こるディスチミア(親和型うつ)を取りあげ、その対策などについて解説した。



講演の冒頭、笹原信一朗講師は「メンタル疾患を招くストレスには、職場などの環境要因と、罹患者自身の個体要因の2つの要因が関連している。このためメンタルヘルス対策では双方へのアプローチが必要だ」と述べた。

そして、職場の環境要因について、職場の人間関係が一番のストレスの原因であること、上司と部下の間では物の見方のずれがあること、強制力を持つ上司の存在そのものが部下のストレスの元になりやすいことなどを示した。

また、「暴君上司」など部下を追い込みがちな上司のタイプを例にあげ、先の見通しがつかなかったり、自分でコントロールできない環境下におかれると部下のストレスが大きくなることを紹介した。

その上で笹原講師は、「部下のメンタル疾患を防ぐためには、単純に仕事のノルマを減らすことよりも、時間的裁量権や達成感が得られるような労務管理が重要だ。それには健康管理と人事労務管理を連携して行うことが求められる。こうしたことは、復職者への仕事の割り振り方についても同様である」と強調した。

続いて個体要因について

自己中心的、他罰的でストレスに弱いなどの特徴を持つディスチミア(親和型うつ)を例にあげ、事業所や主治医の対応のポイントなどを説明した。

笹原講師は、このような未熟な人格への対応として、①陰性感情を制御して適切に評価する②未熟なことは障害ではない③「企業が育てる」という意識を持つ④対応の枠組みを明確にする(就業規則の整備など)⑤精神科主治医と適切に連携するの5つをあげた。

また、心が折れない部下を育てるには、有意味感、把握

可能な、処理可能な3つからなる首尾一貫感覚(SOC)が大切だと話し、次のように説明した。

「有意味感とは、どんなに辛いことに対しても何らかの意味を見いだせる感覚で、まずは行動し、過程を大切にすることで結果にこだわらないこと。把握可能感とは、どんなことも自分の行動と結果が関連しているという感覚で、段取り力などのこと。処理可能感とは、自分でよかれと思う行動を最後まで成し遂げられるという感覚で、成功体験に基づき、やみくもに一人で落ち込まない対応力をつけることである」

最後に笹原講師は、「SOCは困難を乗り越えることで身につく。未熟な人格に良い質な苦勞を与え、育てていくことが求められている」と述べ、講演を締めくくった。

LOVE49アクション 2013年春 全国街頭活動



「LOVE49」は、子宮頸がん検診の定期的な受診と、子宮疾患に悩む女性に医療機関への速やかな受診を呼びかけることを目的としたプロジェクトである。

同プロジェクトでは、毎年4月9日を「子宮の日」として、啓発活動を行っている。今年も4月の休日を中心に「2013年春LOVE49アクション」(主催・LOVE49実行委員会、共催・細胞検査士会、後援・厚生労働省)が、全国各地で行われた。

このうち東京都では、4月21日に買い物客で賑わう台東区の松坂屋上野店の店頭で、細胞検査士らにより啓発資料が配られた(写真)。

飲酒が女性に及ぼす影響を講演

女性の健康週間イベント／アルコールシンポジウム

3月6日、東京・千代田区のホテルで、「女性の健康週間イベント／アルコールシンポジウム」(主催・厚生労働省)が開催された。

このイベントは、女性の健康週間に合わせて行われたもので、久里浜医療センターの樋口進院長が「女性が健康にお酒と付き合う方法」と題して講演した。

酒によるリスクが高く、一般的に飲酒に不向きである」と説明した。

また、妊娠中の飲酒は成長

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

遅滞や中枢神経系の異常、顔面の形成不全などが生じる胎児性アルコール症候群を招く恐れがあることや、授乳期の飲酒により母乳にアルコールが混入し、乳児の運動機能の発達が遅れる可能性があることなど、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について解説した。

樋口院長は、「胎児性アルコール症候群は、ごく少量の飲酒でも発症する可能性がある。そのため、妊娠が発覚してから禁酒するのは遅い」と

ALCA だより
金子昌弘 本部長
呼吸器科
世界一の肺がん検診

現在ではCTを導入している施設は少なくありませんが、ALCAでは肺を1mm幅の断面で細かく撮影し、複数の専門医の診断に

ALCAは、最先端技術と専門医の診断技術を駆使して、世界一精密な肺がん検診と診断を行っています。

ALCAは、最先端技術と専門医の診断技術を駆使して、世界一精密な肺がん検診と診断を行っています。

お知らせ

第250回ヘルスケア研修会
宇宙医学から学ぶ健康経営

7月10日(水) 14:16時
東京・千代田区「星陵会館」

第250回ヘルスケア研修会が7月10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。

250回目の研修会を記念して「宇宙医学から学ぶ健康経営」をテーマに、宇宙航空研究開発機構の村井正人健康増進室主任医長が講演する。司会は野田労働衛生コンサルタント事務所の野田一雄所長。

記念講演につき、参加費無料。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もあります。

●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。



CAVI ABI TBI



〒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**