

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!

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

2013(平成25)年10月15日 第479号

(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



## 今月の主な紙面

(1面) ● トータル・ヘルス・ケアとしての人間ドック  
第54回日本人間ドック学会学術大会

(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13回
- 連載 産業医訪問 第95回
- 連載 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 第4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) ● リレー・フォー・ライフ・ジャパン 東京上野

- 第31回全国情報統計研修会が開かれる
- 連載 予防医学相談室より 第7回
- 全国労働衛生週間 10月1日~7日
- お知らせ

## トータル・ヘルス・ケアとしての人間ドック 第54回 日本人間ドック学会学術大会

### 企業や健保、医療機関と連携し 受診者の満足度アップを

わが国で生まれ、半世紀以上の歴史を持つ人間ドック。多項目の基本検査に加え、オプションでは高性能の検査なども受けられることから、生涯健康を目指す多くの国民に支持され、年間受診者数は300万人を超える。近年では、高齢化の進展、疾病構造や生活環境の変化などを背景に、人間ドックに求められる役割も変わりつつある。8月29日、30日の両日、静岡・浜松市で開催された第54回日本人間ドック学会学術大会(大会長・堺常雄聖隷浜松病院総長)では、基調シンポジウム「トータル・ヘルス・ケアとしての人間ドック」の入口から出口までを「トータル」に検証する」が行われた。今回はその概要を紹介する。

堺常雄大会長は、基調シンポジウムに先立って行われた大会長講演で、わが国の医療体制の現状について、「超高齢社会を迎えて、抜本的な見直しが必要である」との見解を示した上で、「そのためには入院医療だけでなく、治療前の予防・健診から退院後の在宅介護までを含めたトータル・ヘルス・ケアの概念で物事を考える必要がある」と、その中で人間ドックの果たすべき役割には大きな関心が寄せられている」と述べた。

堺常雄大会長は、基調シンポジウム(座長・堺大会長)では、変化する社会の中で、人間ドックがどうあるべきかについて5人の専門家が講演した。最初に、東京大学助教授で、ヘルスケア・コミッティー(株)の古井祐司会長が、「いま医療保険者から求められる人間ドックとは」と題して講演。6月に閣議決定された日本再興戦略で、保険者機能を活用した「予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり」が施策の一つとして示されたことに触れて、「今後、断と人間ドック」と題して講演した。次に、「労働衛生の健康診断と人間ドック」と題して講演した。堺大会長は、「この結果データを活用した保険者への意識づけが求められる」と解説した。続けて古井会長は、「こうした保健事業を実施するためには人間ドック健診機関の協力が必須」として、「これから人間ドック健診機関が持つべき役割や、受診者と継続したコミュニケーションがとれる体制などが必要となる」と述べた。



断や人間ドックに期待されている」と述べた。続いて、「人間ドック健診における医療連携のあり方」と題して講演した三井記念病院総合健診センターの石坂裕子センター長は、人間ドックで要精査や要受診となった人への専門医療機関の紹介方法や受診結果の返信依頼、受診勧奨など、医療連携の仕組みについて解説し、「こうした仕組みは人手とシステムで構築できると考えられる」と述べた。

## 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

お問い合わせ・  
ご相談は事務局まで  
(予約制)

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  
(公財)東京都予防医学協会  
電話 03-3269-1141

## 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。



日本赤十字社  
熊本健康管理センター名譽所長 13  
小山和作

# 予防医学事業の これまでとこれから

「予防医学に期待する人々の目に立っているんですか?」。願いは、①がんでは死にたくない、②病気があっても元気な高齢者であらいたい③働く喜びを生きたいが欲しい」ということである。こいつら人々の健康と幸せへの願いを支援するのが予防医学である。そのために予防医学協会は受診者の立場に立って、その願いの実現のために必死で務めねばならない。

## 予防医学の理念と課題 ④

しかし、実は予防医学に求められるのはそれだけでは、

「これ10年ほど前、全国紙の某新聞社から電話があった。医療問題担当の記者から、医師問題担当の記者からも返ってきた。そのうちに私であるのを確かめて切り出した言葉は「健診って何ですか?」

学生時代から環境医学に関心があり、病気の発生は健康状態からの逸脱ですが、その要因を捉えるには、生活環境などの影響を考慮することも必要ではなかったかと思いついた。一時は公衆衛生学への道も考えましたが、やはり臨床へという気持ちもあり、そのうちな時に東大分院診療内科の石川中先生に出会いまして、心身医学は心身症の研究と診療を目的として生まれましたが、もともと心理社会的因子と病気とのかかわりを考えることがあり、環境医学の臨床への展開のように感じました。



## 産業医訪問

東京急行電鉄株式会社  
健康管理センター所長

伊藤克人氏



## 1 あなたの産業医歴は?

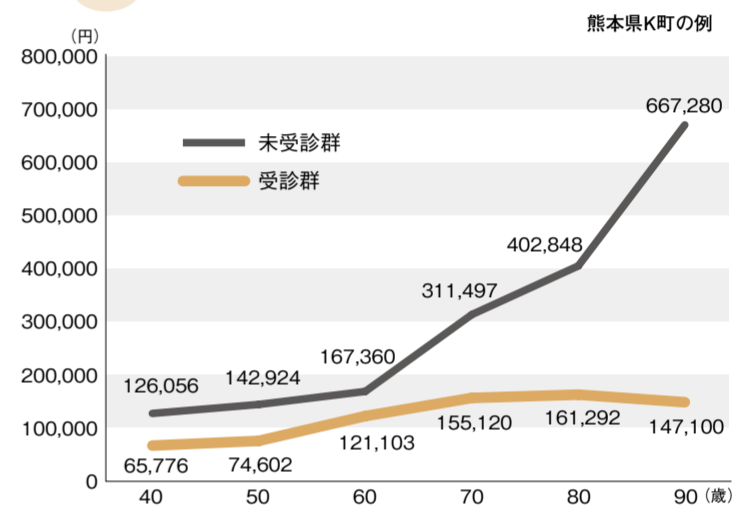
## 2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

私は1980年筑波大学医学専門学群を卒業後、心身医学を志し、当時の東京大学附属病院(産心療内科)へ入局しました。学生時代から環境医学に関心があり、病気の発生は健康状態からの逸脱ですが、その要因を捉えるには、生活環境などの影響を考慮することも必要ではなかったかと思いついた。一時は公衆衛生学への道も考えましたが、やはり臨床へという気持ちもあり、そのうちな時に東大分院診療内科の石川中先生に出会いまして、心身医学は心身症の研究と診療を目的として生まれましたが、もともと心理社会的因子と病気とのかかわりを考えることがあり、環境医学の臨床への展開のように感じました。

今は心療内科医として産業医業務に取り組んでいます。当時の東大分院診療内科には石川先生をはじめとして、末松君先生、久保木富房先生など、後に東大診療内科教授になられた先生方がおられました。その頃は先方がおられたころにも認知されておりましたが、環境医学の臨床への展開のように感じました。

今では心療内科として産業医業務に取り組んでいます。当時の東大分院診療内科には石川先生をはじめとして、末松君先生、久保木富房先生など、後に東大診療内科教授になられた先生方がおられました。その頃は先方がおられたころにも認知されておりましたが、環境医学の臨床への展開のように感じました。

図 基本健康診査受診の有無と国保医療費(年齢階級別)



「私は受診して言った」「これは健診をしたからではない、その後の保健指導の力で」と。健診は保健指導とセットで進めて、初めて予防医学の実が上がると思調したかった。国が動くにはそれから少し

「最近では乳などをできるだけ摂っています」と上原さん。母親の骨折以降、カルシウムの多い食品を意識し始めたそうです。前回は、骨粗しょう症の予防を目的に、不足がちな乳製品を摂取するつもりでしたが、食事を中断したのですが、食事を再開したとき、骨が折れていました。これは、骨粗しょう症の予防を目的に、不足がちな乳製品を摂取するつもりでしたが、食事を中断したのですが、食事を再開したとき、骨が折れていました。

相談室に入ってくる方、上原さんは「この間、母が転んでしまいました。少し手をついたんだけど病院に行ったら骨折してしまいました」と、母親が骨折したことを話し始めました。「今から考えたいロコモ対策」



穴原静絵  
本会健康増進部 保健師

「それは大変でしたね。お母さんは大丈夫ですか?と尋ねると、「手の骨折だったので自由に動かせないんです。なんともかやっています。夫婦で同じ生活をしていて、心配はないのですが、「もし足を骨折したら、寝たきりで介護が必要になったらどうしよう」と、母親が骨折したことを話し始めました。

「ロコモの代表的な症状の一つである骨粗しょう症の予防は、カルシウムを増やせばよいのではなく、たんぱく質やビタミンDなどたんぱく質を必要とする食品を摂りましょう。骨粗しょう症の予防を目的に、不足がちな乳製品を摂取するつもりでしたが、食事を中断したのですが、食事を再開したとき、骨が折れていました。

# 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 更年期以降は要注意! ロコモ対策

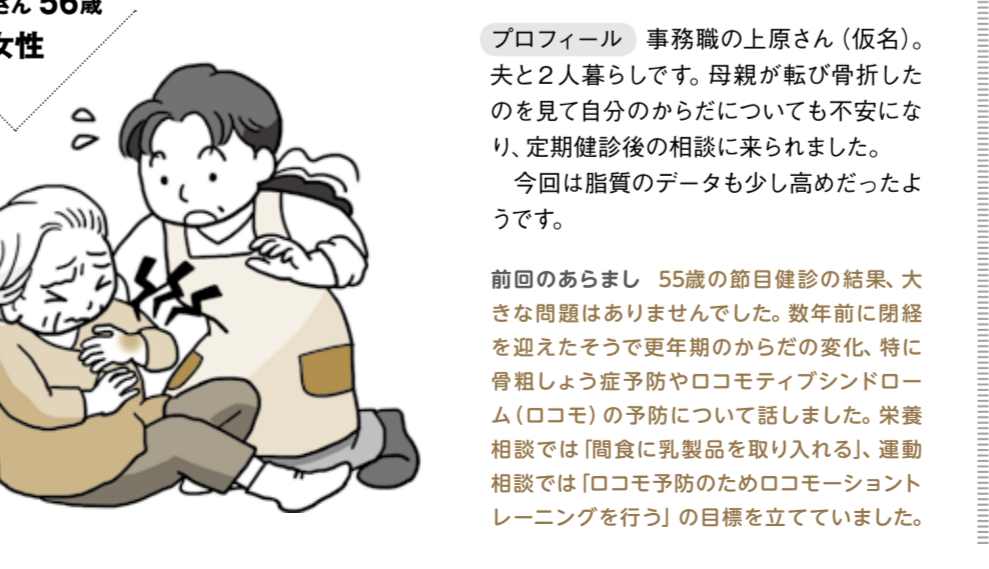


表 上原さんの食事記録

食期	内容
朝食	パン(1枚)、トマト(1/2個)、牛乳(1杯)、ヨーグルト、フルーツあえ(1カップ)
昼食	スパゲティ(1人前)
間食	カフェオレ(1杯)
夕食	刺身(1人前)、鶏唐揚げ(5個)、サラダ(1皿)、酢の物(小鉢1杯)、ビール(350ml)

「食事の改善に取り組んでいる」と上原さん。新しい「牛乳や乳製品は適量」と「夕食の量を減らす」と「たんぱく質を摂る」という目標を立てました。今後を待てる骨粗しょう症予防を視野に入れて、バランスのよい食生活を心がけて欲しいと思います。

「1年前の相談で上原さんは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

運動相談を終えて出てきた上原さん。「早速、姉と旅行の予定を立てようかと思って、楽しい目標があれば、今日教えてもらったこともできそうよ」と笑顔でした。



両足で立った状態で踵を上げ、ゆっくり踵を下ろす  
自信のある人は、壁などに手をつき、片脚だけで行う

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲) × 2~3セット  
ロコモ チャレンジ! 推進協議会 Webサイト「ロコトレ」プラスするならこんな運動 カーフレイス!

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

「ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰える「運動器の障害」という言葉に驚いていました。要介護の状態になり、要介護のリスクが高い状態になることを、上原さんの健康の意識が少し変わりました。今から考えたいロコモ対策」

運動相談を終えて出てきた上原さん。「早速、姉と旅行の予定を立てようかと思って、楽しい目標があれば、今日教えてもらったこともできそうよ」と笑顔でした。

# リレー・フォー・ライフ・ジャパン 東京上野

## がん征圧を目指して チャリティーウォーク

2人に1人が罹患し、死因のトップであるがん。「がんを知り、がんに向き合い、がんに負けない社会」の実現を目指した取り組みが各地で行われている。9月14日～15日の2日間、東京・台東区の上野恩賜公園で開催されたリレー・フォー・ライフ・ジャパン2013東京上野(主催・日本対がん協会、リレー・フォー・ライフ東京上野実行委員会、共催・東京都)には、がん患者や家族、一般市民ら約1万人が参加した(写真)。



約80チームが集まった。

14日午後には猪瀬直樹東京都知事も駆けつけ、名誉実行委員長のアグネス・チャン氏らと共にリレーウォークを行った。

会場内にはたくさんの方の啓発テントが並び、がん検診の重要性などを呼びかけていた。また、ステージでは、がん体験者や医師によるトークや啓発劇、シンポジウムの他、音

響で悪天候となったが、参加者は諦めずに24時間歩き続けていた。RFLの募金は、日本対がん協会を通じて、研究開発費の助成などに当てられる。

楽ライブやチャリティーくじの抽選会なども行われ訪れた人々を喜ばせた。

## 全国労働衛生週間 10月1日～7日



日暮れには、がんと闘っている人や、がんで亡くなった人への思いを込めた「ルミナリエ」が灯され、参加者は静かに歩きながら、がんに負けない社会の実現を誓っていた。

2日目は台風の影響で悪天候となったが、参加者は諦めずに24時間歩き続けていた。

労働者の健康管理や職場環境など労働衛生に対する意識を高め、労働者の心とからだの健康を確保することを目的とした平成25年度全国労働衛生週間が、10月1日から7日まで行われた。厚生労働省は、今年度から第12次労働災害防止計画を開始。重点とする健康確保・職業性疾病対策として、メンタルヘルスや過重労働、受動喫煙防止、腰痛・熱中症予防などをあげ、それぞれに数値目標を設定している。

事業主には、これらの点も視野に入れ、さらなる対策の推進が求められている。こうしたことから、期間中各事業場では、「健康管理を進める 職場から」をスローガンに、労働衛生意識の高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指したさまざまな取り組みが行われた。

事業主には、これらの点も視野に入れ、さらなる対策の推進が求められている。こうしたことから、期間中各事業場では、「健康管理を進める 職場から」をスローガンに、労働衛生意識の高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指したさまざまな取り組みが行われた。

事業主には、これらの点も視野に入れ、さらなる対策の推進が求められている。こうしたことから、期間中各事業場では、「健康管理を進める 職場から」をスローガンに、労働衛生意識の高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指したさまざまな取り組みが行われた。

### お知らせ

第239回 学校保健セミナー  
子どもの  
性暴力被害と  
トラウマ  
11月25日(月) 15～17時  
東京新宿区ブランドヒル市ヶ谷

第239回 学校保健セミナー  
11月25日(月) 15時から17時まで、東京・新宿区の「ブランドヒル市ヶ谷」で開催される。

「子どもの性暴力被害とトラウマ」をテーマに、武蔵野大学人間科学部の藤森和美教授が講演する。

入場無料。定員先着200人。問い合わせは本会学校保健部(電話03-3269-1131)まで。

第252回ヘルスケア研究会  
精神障害者と働くための理解と対応  
11月27日(水) 14～16時  
東京・千代田区「星陵会館」

第252回ヘルスケア研究会  
11月27日(水) 14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開催される。

「精神障害者と働くための理解と対応」をテーマに、東京都立中部総合精神保健福祉センターの菅原誠生活訓練科長が講演する。

司会は本会の三輪祐一総合健診部長。  
参加費2000円。定員先着400人。

## 第31回 全国情報統計研修会が開かれる

8月29日、30日の2日間にわたり、第31回全国情報統計研修会が、岩手・盛岡市で開催された。

岩手支部の活動を紹介します。続いて行われたグループディスカッションでは、①情報処理担当者②職域健康成績処理担当者③施設(人間ドック等)健康成績処理担当者④地域健康成績処理担当者⑤がん検診成績処理担当者⑥学校健康成績処理担当者⑦の6つのグループに分かれて情報交換と討議が行われ、活発な意見

2日目は「成績処理部門の業務改善」をテーマに全体討論が行われた。はじめに、「経営の立場から統計部門に期待する業務改善」と題して、岩手県予防医学協会の十和田伸一常務理事が基調講演を行った。

その後、「健診受け入れ準備」から「健診実施」までの「地域・職域診断レポートサービス」についての紹介なども行われた。

この取り組みの2つをテーマに、アンケート集計結果の報告と事例発表、デイス

カッションが行われた。また、研修会では、中央会の山根則幸事務局長が、「健診をめぐる今日の話」のテーマで、健康政策の動向などを報告した。この他、健診を受診した団体にに対し、集団全体の健康状態のデータを収集して分析する中央会の「地域・職域診断レポートサービス」についての紹介なども行われた。

内臓脂肪は、運動することによって先に減ることがわかっています。生活の中に取り入れて、翌年どれくらい変化したか成果を確認するのよいでしょう。

## 7 予防医学 相談室より

これから何回かにわたって、人間ドックでのオプション検査の

族に脳卒中の人がいる「症状はないけれど心配」といった場合におすすめです。CT画像により、内臓脂肪の蓄積や皮下脂肪との割合を視覚的に把握することができます。

内臓脂肪の蓄積、いわゆる部の腫瘍など、ある程度の変化がわかります。何よりも人間ドックの基本検査の胸部CT撮影時に合わせて検査できるので、簡単に受診できます。

### 人間ドックのオプション検査① 脳チエック／内臓脂肪測定

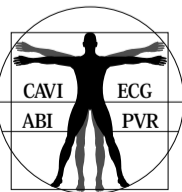
脳チエックは、「物忘れなどの症状が気になる」「家

は造影剤を使わないため、若い変化したか成果を確認することに運動を取り入れて、翌年どれくらい変化したか成果を確認するのよいでしょう。

一方、内臓脂肪測定は、(本会総合健診部長 三輪祐一)

## 血圧脈波検査装置

VaSera<sup>TM</sup>  
VS-3000シリーズ  
医療機器認証番号: 224ADBZX00086000



### 血管機能検査の新時代



〒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

### CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

● 動脈の硬さの評価  
CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

### ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

● 末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定  
ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

NEW

