

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



## 今月の主な紙面

- (1面) ● 第87回 日本産業衛生学会 教育講演より  
睡眠障害の診断と治療  
● 「健康づくりのための睡眠指針」  
厚労省が11年ぶりに改定
- (2・3面 (見開き))
  - 連載 展望—健康づくり 第3回
  - 連載 産業医訪問 第98回
  - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
健康相談ピフォーアフター 第13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) ● アトピー性皮膚炎への対応  
第255回 ヘルスケア研修会から
  - オールジャパンでたばこの煙のない社会を
  - 予防医学事業中央会 全国運営会議が開催
  - 平成26年度理事会・評議員会を開く一本会

### 健康づくりのための睡眠指針2014 - 睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

この他、参考資料では条項ごとに科学的根拠が示され、睡眠障害に関する病態などの専門用語の解説も掲載されている。

## 第87回 日本産業衛生学会 教育講演より

# 睡眠障害の診断と治療



身体疾患への悪影響などをあげ、詳しく解説した。このうち交通事故については、不眠症など重度の睡眠障

害が落ちてしまうこと、睡眠能が落ちてしまうこと、睡眠

厚生労働省は、「健康づく

りするための睡眠指針―快適な

睡眠のための7箇条」が策定

された10年以上が経過し、新

また、海外の研究から、睡

眠不足の状態におかれた人

は、朝の血糖値が上がり耐糖

性が落ちてしまうこと、睡眠

能が高まることとなる」と

教育講演で伊藤洋教授は、

睡眠障害の弊害として、交通

事故、職業事故、転倒などの

事故の増大、うつ病や神経症

のリスクの増大、糖尿病など

から起床時刻くらいまでのパ

「1日4〜6時間の睡眠で

も、2週間連続と徹夜と同程

度にパフォーマンスが下がる

とされる。徹夜では朝4時頃

から起床時刻くらいまでのパ

フォーマンスが飲酒運転とほ

ぼ同等の状態に下がるとされ

るので、睡眠不足が続くと飲

酒運転と同じくらい事故のリ

スクが高まることとなる」と

指摘した。

また、海外の研究から、睡

## 睡眠不足は飲酒運転に匹敵する危険性 適切な対策で事故や疾病を予防

寝つきが悪い、熟睡できないなど、眠りに不満をもつ人は多い。このような睡眠障害は、日中の作業効率を低下させるだけでなく、職業事故や交通事故の原因ともなっている。また、糖尿病など生活習慣病との関連も指摘されており、健康日本21(第2次)でもその対策は重要課題と位置づけられている。こうした中、5月21日から24日まで岡山・岡山市で開催された第87回日本産業衛生学会では、東京慈恵会医科大学葛飾医療センター院長で、同大学精神医学講座の伊藤洋教授(写真)が「睡眠障害の診断と治療―診療ガイドラインを踏まえて」と題する教育講演を行った。

「睡眠不足はストレスとして

働き、そのストレスに対処す

る方法の一つが過食である。

睡眠不足になると食欲抑制ホ

ルモン「レプチン」が減る一

方、食欲亢進ホルモン「グレ

リン」が増え、食欲が増し、

糖尿病になるとされる」

続いて伊藤教授は、不眠症

以外の睡眠障害の原因とし

て、むずむず脚症候群(RLS)

と睡眠時無呼吸症候群

## 「健康づくりのための睡眠指針」 厚労省が11年ぶりに改定

厚生労働省は、「健康づく

りするための睡眠指針―快適な

睡眠のための7箇条」が策定

された10年以上が経過し、新

また、海外の研究から、睡

眠不足の状態におかれた人

は、朝の血糖値が上がり耐糖

性が落ちてしまうこと、睡眠

能が高まることとなる」と

指摘した。

また、海外の研究から、睡

眠不足の状態におかれた人

は、朝の血糖値が上がり耐糖

性が落ちてしまうこと、睡眠

能が高まることとなる」と

指摘した。

また、海外の研究から、睡

眠不足の状態におかれた人

は、朝の血糖値が上がり耐糖

性が落ちてしまうこと、睡眠

能が高まることとなる」と

指摘した。

また、海外の研究から、睡

眠不足の状態におかれた人

### 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: 江崎良晴 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。



# オールジャパンで たばこの煙のない社会を

## 2014年世界禁煙デー記念イベント



赤石清美厚生労働大臣政務官と、今年度の禁煙大使に任命された安藤美姫氏(左)

厚生労働省は、5月31日の世界禁煙デーに始まる1週間「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」をテーマに、東京・港区の東京ミッドタウンで禁煙活動を行っている。

このうち、5月31日には、タウンで世界禁煙デー記念イベント(主催・厚生労働省)を開催した。

この他、会場では禁煙関連のブース展示や資料の配布、禁煙相談や肺年齢チェックなども行われた。

# アトピー性皮膚炎への対応

## 第255回ヘルスケア研修会から

## 薬の正しい使い方とメンタルケアのポイント

上出良一院長は、「アトピー性皮膚炎の多くは、皮膚のバリア機能の不全に起因する。バリアの壊れた皮膚から



異物が侵入し、それに感作されることでアレルギーを発症する。その痒みにより、掻く

必要な量をきちんと使用することが大切であり、そのためには薬の正しい使い方を教える必要がある」と強調した。

アトピー性皮膚炎は、ストレスの多い時期に発症・増悪することからも明らかである。そのため「急性期の症状が薬で治まっても、嗜癖的掻破から脱却させて寛解を維持するには、心理・社会的背景を考慮したメンタルケアが重要となる」と説いた。

## 予防医学事業中央会 全国運営会議が開催

予防医学事業中央会(中央運営会議)が5月29日、東京・新宿区のホテルで開催された。



本会をはじめ、中央会傘下の支部から約80人が参加した。運営会議では、「平成26年度労働安全衛生法改正におけるストレスチェックへの対応」健診機関の立場から」と題して、三井化学人事部健康管理室長の土肥誠太郎統括産業医が講演を行った(写真)。

今回の法改正では、メンタルヘルス対策の充実・強化を目的に、50以上の事業場において医師または保健師によるストレスチェックが義務づけられることとなっている。土肥統括産業医は、ストレスチェックの実施から結果通知までの流れを解説すると共に、面接指導に関して、従来行われている長時間労働者に対する面接指導の仕組みと比べても行われた。

## 平成26年度理事会・ 評議員会を開く 本会

東京都予防医学協会の平成26年度第1回理事会が6月10日、本会で開かれた。

冒頭の挨拶で北川昭男本会理事長は、「平成25年度も、理事・母・子・地域、職域などの領域で、さまざまな事業を実施した。中でも子宮がん検

診では、昨年末までに800万件を超える検査を行い、その業績が高く評価され、日本臨床細胞学会の細胞診60周年記念式典で感謝状をいただいた。今後もこうした取り組みを続け、都民の健康増進に寄与していきたい」と述べた。

## 人・往来

●厚生労働省健康局がん対策・健康増進課長らが本会を視察  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課の椎葉茂樹課長らが6月5日、本会を訪れ、検診の現場を視察した。



●施状況などについて、三輪祐一本会部長が説明した。また、今年3月に改修を終えた女性検診センターの見学なども行った(写真)。

## お知らせ

第257回ヘルスケア研修会

ストレスチェック(仮題)

9月24日(水) 14時~16時  
東京・千代田区「星陵会館」

第257回ヘルスケア研修会が9月24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。

「ストレスチェック(仮題)」をテーマに、労働科学研究所の吉川徹副所長が講演する。司会は東急健康管理センターの伊藤克人所長。参加費2000円。定員先着400人。

## 学校保健相談室のご案内

「学校の検診で経過観察が必要だと言われたが、専門医のいる病院はないか」「大学病院は混雑していて予約が取りにくい」という声にお応えし、各分野の専門医が診療や相談を行っています

腎臓病相談室	心臓病相談室	貧血相談室	脊柱側弯症相談室	肥満・コレステロール相談室
担当医 村上睦美 日本医科大学名誉教授	担当医 浅井利夫 東京女子医科大学名誉教授	担当医 前田美穂 日本医科大学教授	担当医 大塚嘉則 国立病院機構千葉東病院名誉院長	担当医 岡田知雄 日本大学医学部客員教授
外来日 第3木曜日午前	第1木曜日午後	第1水曜日午後	第2火曜日午後 第4水曜日午後	第1金曜日午後

**前田美穂先生の  
貧血電話相談室**  
第1水曜日 14時半~15時半  
養護教諭、保健師、看護師からの相談をお受けします(無料)

検査や診断には費用がかかります(保険診療)。本会で学校検診をお受けになった方は、検査・健診時のデータを用いて診療や相談が可能です

問い合わせ・申し込み 公益財団法人 東京都予防医学協会 学校保健部 電話 03-3269-1131 東京都新宿区市谷砂土原町1-2