

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



## 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

で、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

## 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

「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」

「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」

「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」

「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」

## 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。

### 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。

# 展望 健康づくり 3

南部征喜  
兵庫県予防医学協会会長



さらなるために必要である。第1次国民健康づくり対策からの「生涯を通じた健康づくり」という理念をベースに2000年という区切りに始まったのが「健康日本21」である。



健診後の特定保健指導の様子

「私たちが健康づくりに携わる者は、時代の変化に素早く順応していかないと対策の成果が薄れてくる」と、長きにわたり経験してきた。

1978年の第1次国民健康づくり対策は、2次予防(自前発見・治療)を実現させるため、検診体制の整備と、栄養と疾患との関連に関する知識を中心とした啓発・普及活動であった。

この時代は「塩分・高血圧」「脳卒中」というエビデンスに基づいて塩分制限の啓発が行われていたが、西食の普及や流通機構の発達によって日本人の塩分摂取量は著しく減少してはいたにもかかわらず、高血圧罹患率の減少は確認されていない。

「人生60年時代」が現実のものとなった88年には、「アクトティブ80」を掲げ、2次予防(80ヘルスプラン)と称した第2次国民健康づくり対策が始まった。日本人の寿命が、健康づくりの狙いを達成



## 産業医訪問

▶▶98◀◀

### 1 あなたの産業医歴は?

私は東京女子医科大学を卒業後、大病院の医局勤務を経て1983年に、東京・江東区にクリニックを開業しました。早いもので、それから30年余りが経ちます。今では親子3代にわたって診ているご家庭もあります。子どもだった人がお嫁さんを迎れて来られたり、赤ちゃんと連れて来られたりするととてもうれしいです。クリニックでは、患者さんは病気のこと以外に、夫婦や親子、近所の問題などを話されます。話して問題が解決するわけではないかもしれませんが、溜めていたことを吐き出すと「スッキリした。話せてよかった」と言ってくれます。

### 2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

産業医活動を始めたきっかけは、クリニックを開業した頃、ある患者から嘱託医依頼されたことです。毎週のように行って、職員の健康相談を受けたら、健診結果を目を通したり、まさに産業医のような仕事をしていました。その後、産業医制度ができたので、比較的早い時期に資格を取りました。疾病対策は、予防が重要と考えていたこと



### タウンセンタークリニック院長 赤塚智香氏

私は東京女子医科大学を卒業後、大病院の医局勤務を経て1983年に、東京・江東区にクリニックを開業しました。早いもので、それから30年余りが経ちます。今では親子3代にわたって診ているご家庭もあります。子どもだった人がお嫁さんを迎れて来られたり、赤ちゃんと連れて来られたりするととてもうれしいです。クリニックでは、患者さんは病気のこと以外に、夫婦や親子、近所の問題などを話されます。話して問題が解決するわけではないかもしれませんが、溜めていたことを吐き出すと「スッキリした。話せてよかった」と言ってくれます。

## 健康づくり対策の変遷から 見えてくるもの

この時代の健康づくりの主な眼は、栄養・運動・休養の3要素のバランスであったが、その重要性は専門家の間には浸透しなかったように思える。結局、健康増進による1次予防効果は、少なくとも高血圧等のリスク疾患の罹患率で評価すると効果は著しく、糖尿病に至っては著しく増加する結果となっている。

2次予防や栄養を中心とする健康づくりの啓発・普及活動等の重要性を否定しているわけではない。今の時代では重要な脇役と考えおくべきで、生活習慣の改善によってメタボリックシンドローム(メタボ)という複数の生活

健康相談を希望する人は相談に変わるよう知らせてもらっています。いつ来てもいい状態とは限りません。必ず事前に相談して、復職カリキュラムを指導した上で、復職できるようにしています。また復職する場合も、同じ職場に戻ったのでは、同じことになってしまう可能性が高いので、なるべく別の職場に戻すよう働きかけています。産業医活動の他に、母が始めた保育園の運営も引き続きです。母も開業医で、患者さんや地域の人々に信頼され、下町の女おひげ先生と呼ばれていました。私が医師になったのは、尊敬する母の影響です。

表 喜田さんの食事記録

朝食	麦茶(コップ1杯)
昼食	ざるそば(大盛り)
夕食	カレーライス(1人前)、サラダ(小鉢1つ)
間食(勤務中)	缶コーヒー(加糖・190mlを2本)
間食(夕食後)	炭酸飲料(加糖・500mlを1本)、アイスクリーム(1個)

近年は景気が低迷する一方、残業時間が増えるという大きな問題です。会社から率先して就業時間の短縮を促される、社員はそれを守らざるを得ないのです。残業の多い事業所には改善を図るよう積極的に働きかけています。長時間労働とメンタル疾患との関連が指摘される中、この企業でも、うつ病のメ

「朝、食べていた時の体調について覚えていますが、作りたての野菜ジュースは、比較的実行できている」と思っています。市販の野菜ジュースでも、いいと思いますが、作りたての野菜ジュースは、比較的実行できている」と思っています。

「朝、食べていた時の体調について覚えていますが、作りたての野菜ジュースは、比較的実行できている」と思っています。市販の野菜ジュースでも、いいと思いますが、作りたての野菜ジュースは、比較的実行できている」と思っています。

「食事内容の変化がリバウンドに影響していることがわかったので、妻に協力してもらって工夫してみます。運動はウォーキングの場所を変えてやってみます」と前向きな様子の喜田さん。



両ひざを立てた状態からゆっくりと左右に両足を倒す

伸ばした腕と逆方向(反対側)に片足を倒す

喜田さんに前回の目標「朝食を摂る」の実行状況や最近の生活について聞いて、「朝食はこの量で食べています。朝食は摂るつもりです。朝食は摂るつもりです。朝食は摂るつもりです。」

「朝食を摂る」の実行状況や最近の生活について聞いて、「朝食はこの量で食べています。朝食は摂るつもりです。朝食は摂るつもりです。」

「朝食を摂る」の実行状況や最近の生活について聞いて、「朝食はこの量で食べています。朝食は摂るつもりです。朝食は摂るつもりです。」

## 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

# 夏場の生活の見直しで リバウンドの克服を

喜田さん 52歳 男性



プロフィール デスクワークの多い中間管理職の喜田さん(仮名)。以前から、肥満と中性脂肪高値を指摘されていました。「今度こそ数値を下げて基準値に近づけたい」と前向きな気持ちで減量に取り組んでいるものの、継続の難しさを感じているようです。健診直後の相談から半年経ち、今回は2回目の相談です。

前回のあらしみ 半年前の健診で、腹囲が88cmに加え、中性脂肪の値が170mg/dlと高く、保健相談の対象となりました。保健相談では「できる時に体重・腹囲を測定して記録する」、栄養相談では「朝食を摂る」、運動相談では「1日に10分多く歩く」と「仕事の合間にストレッチを行う」という目標を立てていました。

「目標の実行状況はいかがですか」と尋ねると、「今少しものに変わったので、運動できるとは思っています。でも、暑くなってきたので、暑くなってきたので、暑くなってきたので。」

「目標の実行状況はいかがですか」と尋ねると、「今少しものに変わったので、運動できるとは思っています。でも、暑くなってきたので、暑くなってきたので。」

「目標の実行状況はいかがですか」と尋ねると、「今少しものに変わったので、運動できるとは思っています。でも、暑くなってきたので、暑くなってきたので。」



「リバウンド!」

# 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、さまざまな啓発活動を行っている。

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。

また、上出院長は、「大人のアトピー性皮膚炎の治療を

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、嗜癖的搔破から脱却させて寛解を維持するには、心理・社会

アトピー性皮膚炎とストレスの関連は、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、嗜癖的搔破から脱却させて寛解を維持するには、心理・社会

その上で、上出院長は、東京慈恵会医科大学で行っている患者や家族、医師らが語り合うサロン「アトピーカフェ」の取り組みなどを例にあげ、「今後は、患者さん自身が正しい知識の基に、積極的

## 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。冒頭の挨拶で北川照男本会理事長は、「平成25年度も、学校、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、昨年未だに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。

理事会では、平成25年度の事業報告と収支決算、評議員候補者などについて審議が行われ、いずれも満場一致で承認された。

また、6月26日に本会で開催された平成26年度第1回評議員会では、理事会で決議された平成25年度事業報告と収支決算に関する審議などが行われ、いずれの議案も満場一致で承認された。

## 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。本会の検診のうち、特に乳がん検診と子宮がん検診の実

## お知らせ

第257回ヘルスケア研修会  
9月24日(水) 14時~16時  
東京・千代田区「星陵会館」

## 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	外来日 第1木曜日午後	外来日 第1水曜日午後	外来日 第2火曜日午後 第4水曜日午後	外来日 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