

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

2016(平成28)年6月15日 第509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

編集・発行人 小野良樹

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266回ヘルスケア研修会 脂質異常症の最新知見
- 〈2・3面(見開き)〉
 - 女性の健康支援のための社会連携構築シンポジウム いま日本女性の健康に求められるもの
 - 治療と職業生活の両立支援セミナーが開催
 - 連載 摂食障害 適切な支援のために〈7〉
 - 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報〈15〉
- 〈4面〉●子宮頸がんの予防目指し LOVE49全国街頭予防・啓発アクション
 - 新刊紹介『「あなたが大事」の伝えかた』
 - 人間ドックの弁当「彩食健美膳」
 今年度のテーマは 菌(ばい)菌(きん)れ 一本会

表 動脈硬化予防のための生活習慣の改善

- 1 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 2 過食を抑え、標準体重を維持する
- 3 肉の脂身、乳製品の脂肪の摂取を抑え、その分、魚類、大豆製品を多めに摂取する
- 4 野菜、果物、未精製穀類、海藻を多めに摂取する
- 5 食塩を多く含む食品の摂取を控える
- 6 アルコールの過剰摂取を控える
- 7 有酸素運動を1日30分以上を目安に、できれば毎日行う

最後に木庭准教授は、「現在、スタチンという強力な薬剤があり、今後もさらに強力な薬剤が登場する。しかし、まずは動脈硬化性疾患へのリスクを正確に評価し、その重みづけに基づいてリスクを減らすような生活習慣の改善を行うことが、脂質異常症の治療の基本である。今は、そこが一番おそろかにされているのではないだろうか」と語り、講演を締めくくった。

第266回ヘルスケア研修会 脂質異常症の最新知見

発症の機序や治療の目標

脂肪酸の働きなどを講演

脂質異常症は、高血圧や糖尿病と共に動脈硬化性疾患の主因として、その対策が急がれている。また昨年話題となったトランス脂肪酸は、動脈硬化のリスクを増大させるなど健康への悪影響があるとして、含有量の規制措置や表示の義務付けといった対策が各国で進んでいる。わが国では具体的な規制は行われていないが、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療ガイド(治療ガイド)」に「トランス脂肪酸の摂取を控える」ことが明記されている。3月23日に都内で開催された第266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、治療ガイドの作成委員を務めた昭和大学医学部の木庭准教授(写真)を講師に迎え、「脂質異常症の最新知見——トランス脂肪酸に注目して」と題する講演を行った。

治療の基本は生活習慣の改善

その上で木庭准教授は、「スタチンをはじめとする脂質異常症の治療薬はあるが、治療の基本は生活習慣の改善

が高いことで、冠動脈疾患のリスクが下がるという結果が出ている。一方で、ω3系多価不飽和脂肪酸をサプリメントで摂った場合には、有意な結果は出ていない。

トランス脂肪酸による健康への影響

さらに木庭准教授は、トランス脂肪酸について次のように解説した。「トランス脂肪酸は、植物油の不飽和脂肪酸にある炭素の二重結合の一部に水素を付加することで二重結合の数を減らし、固形または半固形にしたものだ。こうした工業的に作られたもの他に、反芻動物の胃の中でもトランス脂肪酸が生成されており、肉や牛乳、乳製品などには天然のトランス脂肪酸が含まれている。工業由来のトランス脂肪酸は脂質異常症を招き、冠動脈疾患の発症リスクを高める。また、全身の炎症反応などが進むことも指摘されている。一方、天然のトランス脂肪酸は冠動脈疾患のリスクにはならず、むしろ糖尿病のリスクを減らすという報告もある。工業由来のトランス脂肪酸を多く含む食品は、マーガリンやファットスプレッド、シヨートニング、コーヒークリームなどだ。これらはなるべく避けるべきだろう」

コレステロール値の低下効果は若いほど顕著



木庭准教授は、講演の冒頭に脂質異常症の診断基準を示し、「なぜ脂質異常症を治療するかというと、動脈硬化性疾患の予防のためだ」と述べ、メタ解析の結果を紹介しながら、「どの年齢においてもコレステロール値を下げ

ると冠動脈疾患の死亡リスクは下がるが、若ければ若いほどこの効果が顕著に表れる」と

テロール値の求め方、リポ蛋白の代謝及び脂質異常症の発症の機序を示し、血中のLDLコレステロール濃度は、LDLを肝臓に回収する役割を担うLDL受容体の活性が規定することを説明。代表的な脂質異常症治療薬のスタチンは、そのLDL受容体を増やすことで肝臓への取り込みを増やし、血中LDLコレステロール値を下げていることを解説した。

「最近のメタ解析では、食事からのω3系多価不飽和脂肪酸の摂取量の増加や血中濃度

また、「飽和脂肪酸は一般には患者になっているが、種類によって効果が異なる可能性がある」と述べ、飽和脂肪酸が「悪い」と一概には言い切れないようだ」とも語った。

また、「飽和脂肪酸は一般には患者になっているが、種類によって効果が異なる可能性がある」と述べ、飽和脂肪酸が「悪い」と一概には言い切れないようだ」とも語った。

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・無料)

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
koho@yobouigaku-tokyo.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

女性の健康支援のための社会連携構築シンポジウム

いま 日本女性の健康に 求められるもの

なぜ女性の 健康支援が必要か

シンポジウムでは、はじめに東京大学大学院医学系研究科の大塚雅典教授が「女性の健康支援が必要か」...



女性の健康推進宣言2016 女性の健康を高めるには、健康増進部、厚生労働省、関係機関が連携して取り組むことが重要である。...

女性の健康の維持増進は、一人ひとりのQOLの向上のみならず、少子高齢化対策や一億総活躍社会の実現...

女性の人生の質を 向上させるために

「婦人科医を早期に発見するために」と題して講演したのが、研究開発の宇津木久...

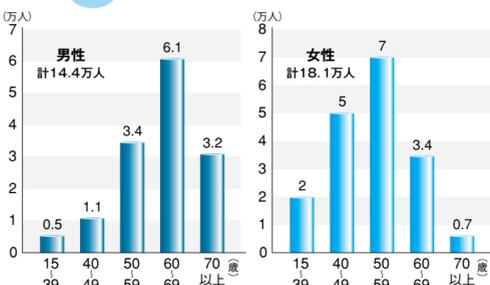
女性の健康は 国民の幸福につながる

第2部では行政や自治体、日本医師会、政府関係者や市民団体の代表者が登壇し、...

平成27年度厚生労働省委託 治療と職業生活の両立支援対策事業 両立支援セミナーが開催

医療技術などの進歩によって、かつて「不治の病」とされていた病気が長く付き合っていく時代になってきた。一方、仕事上の理由で適切な治療を受けられなかったり、病状に対する職場の無理解や支援不足で離職に至る人も少なくない。...

図 仕事をもちながら入院している者



*仕事をもちながら入院しているとは、調査月に収入を伴う仕事を少しもしたことをいい、被調査者のほか、自営業主、家族従事者等を含む。(厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より(一部改変))

また、がんは、他の疾患に比べて大きなヘルス面への影響が大きいことから「がん」と診断されたショックで早まって退職を選択するケースもある。必要に応じて事業者が支援のルールを説明するなどの対応が求められると述べた。

摂食障害

適切な支援のために

重労働の労働は禁止し、その理由は、標準体重の75%以下では身長が伸び止まり、骨粗鬆症が悪化するから...

本人が認めなくても、勉強や人間関係(クラス、部活動など)の負担が考えられれば、周囲が替わってあげよう。患者は誰にも本音を言えずに孤独を感じており、自己主張する、感情を言葉にする、頼む、断る、相談する、物事の優先順位をつける、取捨選択することなどが苦手で...

第7話 学校ができる支援 ②

表 やせの程度による身体状況と活動制限の目安 (15歳以上)

Table with 3 columns: %標準体重, 身体状況, 活動制限. It details the relationship between weight loss and activity restrictions for different age groups.

神経性食欲不振症のためのプライマリケア・ガイドライン 2007 より

本人が認めなくても、勉強や人間関係(クラス、部活動など)の負担が考えられれば、周囲が替わってあげよう。患者は誰にも本音を言えずに孤独を感じており、自己主張する、感情を言葉にする、頼む、断る、相談する、物事の優先順位をつける、取捨選択することなどが苦手で...

健康増進部からの

15 お役立ち情報 実践!!



山村昌代 健康運動指導士

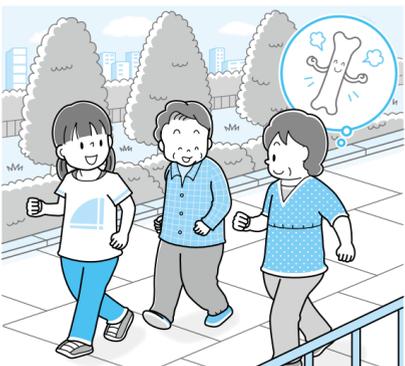
今回は、骨粗鬆症と身体活動について取り上げます。超高齢化社会が進出し、骨粗鬆症の有病者数は推計1300万人にのぼりますが、そのうち治療を受けているのは女性で19/27%、男性で3/12%ほどにとどまっています。...

骨粗鬆症は、骨のきめが粗くスカスカになった状態。転倒しやすい骨折が生じやす、要介護の大きな原因となっています。また、患者の約8割が女性で占められていることが特徴です。...

骨の成長に必要な要素となり、その重要性、生活の中で身体活動量を増やすための具体的な方法を紹介します。また、日常における労働や運動の負担が軽減されるような工夫が重要です。

継続につながる運動指導

骨粗鬆症の対策は?



骨粗鬆症対策は、閉経後の女性や高齢者だけの問題ではなく、若いうちからの予防が大切です。生活習慣を見直し、身体活動量を増やし、体の土台である「骨」の健康を考えてみましょう。

骨粗鬆症対策は、閉経後の女性や高齢者だけの問題ではなく、若いうちからの予防が大切です。生活習慣を見直し、身体活動量を増やし、体の土台である「骨」の健康を考えてみましょう。

拒食症患者が過活動なのは、飢餓状態にした動物が過剰に動くのと同じ様で、脳機能の変化によると考えられます。また運動に没頭することで、嫌なことを忘れられます。しかし、それらは病状の悪化や事故につながるため、労作制限が必要です。

15歳以上の拒食症の労作制限を示します(表)。標準体重の55%未満では、低血糖による意識障害や階段を登れないなどの運動障害が認められるので、入院が必要で、60%以下では、免疫低下や筋力の減少が加速します。65%以下では、飢餓に伴う異常な行動や心理が目立つようになります。

患者は、「寒くて仕方がなかった」「教科書の内容を覚えられないから勉強時間がとれない」と回復後、本人の努力は減りますが、本人の実力は保たれず、また、通学時の付き添いや送迎、出席時間の短縮、隔日通学、保健室での補食、体育の禁止などの対応が必要で、とがでます。

高校以上になると留年や退学の問題も起こります。その中で、体力に合わせた最低限の出席日数で卒業を目指す、体力が続かない場合、...

① 背筋伸ばし (背筋強化体操)



両手でタオルをピンと張るように握ります。ゆっくり背伸びをしましょう。*10~15秒程度続ける

② 体側伸ばし



背筋を伸ばしつつ左右にゆっくり体を倒しましょう。*5~10回繰り返す

①②の体操は、背筋を刺激して、背中や腰が曲がることを予防します。お風呂上がりなど日常生活活動に合わせて行うと取り入れやすくなります。

骨粗鬆症対策は、閉経後の女性や高齢者だけの問題ではなく、若いうちからの予防が大切です。生活習慣を見直し、身体活動量を増やし、体の土台である「骨」の健康を考えてみましょう。

LOVE49全国街頭予防・啓発アクション 子宮頸がんの予防目指し

定期的な検診受診を！ 細胞検査士らが呼びかける

近年、わが国では20～30代の若年女性での患者の増加が問題となっている子宮頸がん。対策の鍵となるのは、20代からの定期的な子宮頸がん検診の受診である。こうした中、4月9日の「子宮の日」にちなんで、子宮頸がん検診の受診を呼びかける啓発活動「2016年春LOVE49(しきゅう)全国街頭予防・啓発アクション」(主催・LOVE49プロジェクト実行委員会、共催・日本臨床細胞学会、細胞検査士会、後援・厚生労働省)が各地で開かれた。

子宮頸がんは、検診によって早期発見し、適切な治療を行うことで治療と妊産性(妊娠)の温存が期待できるがんである。しかし、わが国では子宮頸がん検診の受診率は30%台にとどまり、国が目標としている受診率50%には届いていない。

本会では、1968年から東京産婦人科医会との共同



同業として施設検診方式による子宮がん検診を実施。以て来延べ800万件以上の検査

を行い、約1万3000人の子宮がんを発見している。しかし、このうち完治が望める早期がんは約半数にとどまっている。

LOVE49プロジェクトは、特に20～30代の若年女性に定期的な子宮がん検診の受診を呼びかけることや、子宮

に関する病気に悩む女性たちの受診行動の後押しを目的としたプロジェクトである。毎年4月9日を「子宮頸がんを予防する日(子宮の日)」として、全国でさまざまな啓発活動を行っている。

●カンボジアの医師が本会の子宮頸がん検診を見学
日本産科婦人科学会では、国立国際医療研究センターと共同で、国際協力機構(JICA)の草の根技術協力事業として「カンボジア工場労働者のための子宮頸がん入り口とした女性のヘルスケア向上プロジェクト」に取り組んでいる。



同プロジェクトで現地スタッフの指導に当たった全日本労働福祉協会の西野のり子医師(写真右端)とカンボジアの医師4人が、4月22日、本会を訪れた。本会の木口一成検査研究センター長(写真右から3人目)が、本会の施設を案内し、子宮頸がん検診の取り組みについて説明した。

人間ドックの弁当「彩食健美膳」 今年度のテーマは菌摂れ

本会人間ドックで提供している昼食の弁当「彩食健美膳」は、受診者へのアンケートの結果を元に、毎年献立の

テーマを変えている。今年度を追加するなど受診者の声を「キントレ(菌摂れ)しま反映しつつ、乳酸菌や麹菌とせんか」のテーマで、4月か

ら内容を一新した(写真)。献立は、汁物を澄まし汁から味噌汁に変更したり、デザート

を澄まし汁から味噌汁に変更したり、デザート

新刊紹介

著者は長年、茨城大学で養護教諭の養成に携わり、「養護学」の構築に尽力してきた。そして、日本養護教諭教育学会や日本学校健康相談学会などの設立にかかわり、現在も養護実践研究セン

「あなたが大事」の伝えかた

保健室と養護学からのヒント

(著) 大谷尚子

著者は言う。され、「養護」を通して子どもがどのような育ちを見せるのかが解り易く述べられている。第II章「あなたが大事」を伝えることだから、「養護」の

を伝えるために「養護」という事例が具体的に示されて

いるので、子どもに限らず

0円十税)



エネルギー	681kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	19.4g
炭水化物	95.8g
塩分	3.2g

ら内容を一新した(写真)。献立は、汁物を澄まし汁から味噌汁に変更したり、デザート

お知らせ

第268回ヘルスケア研修会
7月13日(水) 14～16時
東京千代田区「星陵会館」

海外赴任時の感染症対策
第268回ヘルスケア研修会が7月13日に開かれる。

「海外赴任時の感染症対策」をテーマに、川崎市健康安全研究所の岡部信彦所長が講演する。司会は中央労働災害防止協会労働衛生調査分析センターの清水英佑所長。

参加費2000円。定員300人(当日先着順)。

小児健康相談室のご案内

「大学病院等は混雑していて予約が取りにくい」という声にお応えし
専門医が診療や相談を行っています

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。

腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医 村上睦美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院名誉院長 磯辺啓二郎 元千葉大学教授	岡田知雄 日本大学医学部 客員教授	鈴木真理 政策研究大学院大学 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月曜日 午後 第4水曜日 午後	第3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)