

BLOOM

応援したい！働く人の輝く暮らし

＼ブルーム／

新春
2021
New Year

特集 気管支喘息

- 新春のご挨拶
- おじゃまします！ステキな仕事場
占部建設工業株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルズ講座
病的依存に陥るのはなぜか
- 疾病予防レシピ！
かぜ予防&回復期の食事



輝き人の
off time

かがやきびとの
オフタイム

週1回の野球練習が
良い息抜きになっています

占部建設工業(株) 東直樹さん



公益財団法人
中国労働衛生協会

本年も職域・地域において 皆様の健康の保持・増進のため力を尽くします。



公益財団法人 中国労働衛生協会

理事長 宮田 明

皆様 明けましておめでとございます。平素より当協会の事業運営につきまして、ご協力・ご支援を賜り真にありがとうございます。昨年は1月16日に国内第一例目の新型コロナウイルス感染者が報告されて以来、コロナに始まりコロナに終わる一年でした。この原稿を書いている現在、寒さとともに第三波というべき感染者の急激な増加傾向が認められ、再度の自粛強化に向かうものと予測されます。感染者の増加に比し重症者も増加傾向にあり、今後冬期に向かい予断を許さない状況です。ただ、欧米に比べ東アジアでの感染者や死亡者は桁外れに少ないことも事実で、その原因につき種々の説が入り乱れています。確定したものはないようです。米国でのワクチン実用化のニュースが飛び込んできましたが、これも日本人で有効性、安全性を実証するには時間がかかるといいます。過剰に期待すると失望も大きくなります。いずれにしてもこのウイルスの撲滅は困難なので集団免疫を得

るまで永くお付き合いのすしかないでしょう。今後弱毒化することもあるでしょうが、逆に強毒性の変異種の出現リスクもあり、高い視点から見ると時々冷静的対策を考慮すべきでしょう。コロナ恐怖症を煽っているとしても思えない、一部マスクミのバランスを欠いた情報操作には踊らされないよう注意が必要です。大事な視点は、コロナによる死亡者と、自殺者に象徴される社会的な損失のバランスをどう取るかであり、早急に社会的コンセンサスを得る必要があると思います。コロナによる死亡者の平均年齢は80歳弱であり60歳未満の方はほとんど亡くならない事実から、高齢者や免疫不全を抱える方を如何にして守るかというところが今後は重点を置くべきかと考えます。

さて、当協会も例にたがわずコロナのあおりを食い4月末から連休の間、健診を中止せざるを得ない状況に陥りました。その後も感染を恐れて健診の延期を要望する事業所が引き続きも切らず、また健診内容の縮小を要望する事業所も多々あり、年度末まではある程度盛り返せるものの経営的には厳しい一年となりました。コロナのためがん検診の中止も少なからずあるようですが、がん発見の遅れによる命の損失も考慮すべき問題かと思えます。さて、わが国の少子高齢化と人口減少は急ピッチで進んでいます。人手不足と従業員の高齢化は確実に進行しています。政府は全員参加型の社会構築を目指し、「働き方改革関連

諸法案」を一昨年4月より施行しました。これまでわれわれは「私たちは職域・地域において働く人とその家族の健康の保持・増進に貢献します」という理念を掲げてまいりましたが、これからの当協会が新たに果たすべき役割については以下のごとく考えています。

まず職域においてです。近年経済産業省主導で、従業員等の健康管理を経営的視点で考え戦略的に実践する。という「健康経営」が推進されています。優良な健康経営を実践している企業を顕彰する「健康経営優良法人」認定制度も創設され、当協会も2年前より認定されていますが、「健康経営」の推進こそ本来当協会が行って来た産業保健衛生業務そのものであり、「健康経営アドバイザー」、「エキスパートアドバイザー」の資格を有する職員も多数のことから、「健康経営優良法人」認定支援は当協会に求められている業務と捉え、昨年度より事業として開始しています。当協会は多彩な医療職、ヘルスクアトレーナーを有しており、また、健診を担当している事業場については健診データも有しており、よりの確かな支援ができるものと自負しております。認定申請をお考えでしたら是非ご相談ください。

また、昨年より産業保健機能強化のため健康増進部を独立させ、皆様のお役に立てるよう健康推進課の保健師・管理栄養士による保健指導を充実、的確な情報提供ができるよう各自研鑽し、指導数を増やしております。また医療情報課よりは積極的に皆様に健康情報を発信しています。健診については、かねてからオプション検

査の充実とともに施設健診の充実を図りましたが、昨年4月より福山健診センターにおいて医師の結果説明、保健師・管理栄養士による栄養指導・生活指導等「人間ドック・プレミアムコース」を開始しました。

地域においては高齢化社会に対応すべく、地域の皆様が特定健診・がん検診をはじめとした健診に当協会を利用しやすい環境を整備しております。福山では高齢者を対象としたロコモ検診、フレイル健診をはじめヘルスクアトレーナーによる運動指導も開始しています。また、定年後の方や個人事業主・主婦などを対象とした「げんきサポートクラブ」もまだまだ利用が少ないので情報提供に努め、更にお役に立ちたいと考えております。

最後に、尾道検診所は一昨年10月増改築し、連日施設健診が可能となりました。特に女性の利便性を向上すべく、マンモグラフィ装置を導入し婦人科診察室を増築、福山、米子鳥取に続いて胃部内視鏡検査も開始し順調に経過しております。本年4月からは「人間ドック・プレミアムコース」も開始予定です。われわれの業務上のモットーは「正確・迅速・親切」です。本年も皆様に質の高い、満足できるサービスが提供できますよう努力致しますとともに、職員が「知識・技能・接遇」につき研鑽を重ね、自らの仕事に誇りと自信を持ちながら、心身ともに健康に働ける職場であるよう努力したいと思っております。本年も引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新春のご挨拶とさせていただきます。

そこが知りたい!

気管支喘息

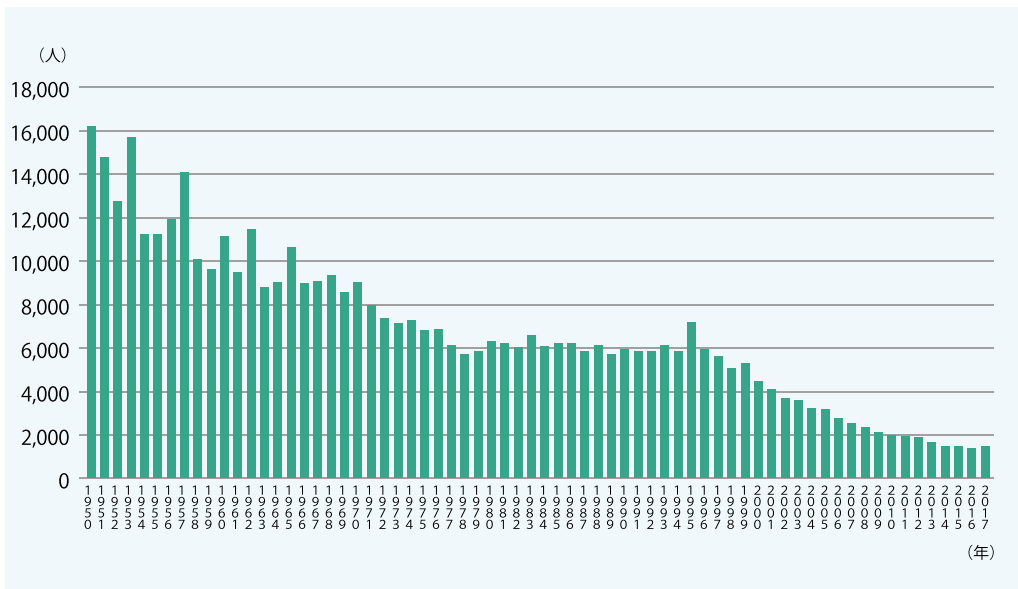


図1. 喘息死亡者数の年次推移

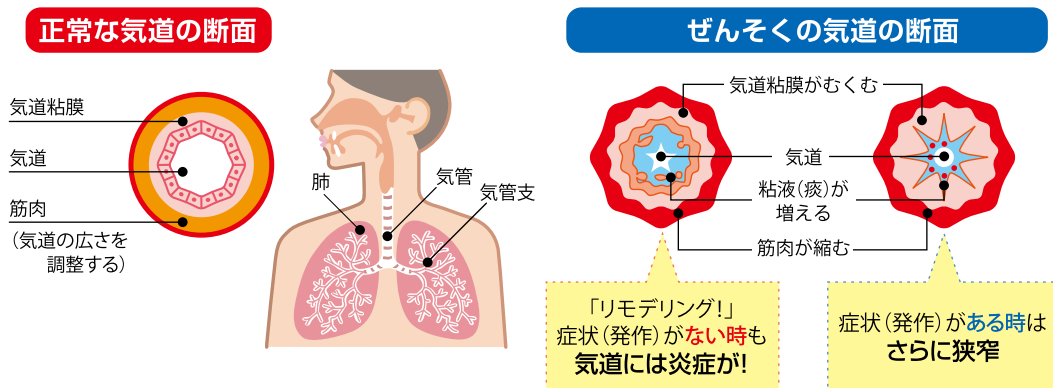


図2. 正常な気道(気管支)と喘息患者の気道

以前に、咳で近隣の病院を受診し「喘息っぽい」「喘息様の気管支炎かも」と言われ、吸入治療や点滴治療を行った経験はありませんか？

気管支喘息は、幼児から老人まで幅広く存在し、呼吸器疾患のなかでも最も罹患者数の多い疾患です。日本の有病率調査によると、年々増加傾向にあり、2017年の調査では成人の10.4%が喘息と推定されています。この中で、実際に医療機関を受診している患者数は100万人前後です。

一方、発作による救急外来受診や入院は、この20年で大幅に減少し、喘息死も1990年代中頃から順調に低下しています(図1)。この理由として、喘息の病態研究により、疾患の本体が気道の慢性炎症であることが明らかになり、吸入ステロイド薬を中心とした抗炎症療法が広まったこと、さらに長時間作用の気管支拡張薬が臨床応用され、喘息治療効率が大きく向上したことが挙げられます。もちろん、喘息の病態・治療に関する研究は現在も進行中で、新しい知見や



公立学校共済組合中国中央病院
内科医長

池田元洋先生

2001年川崎医科大学医学部卒業。同年岡山大学第二内科入局。
2013年岡山大学医歯学総合研究科博士課程卒業(学位は気管支喘息、COPDの研究で取得)。呼吸器病、消化器病、呼吸器内視鏡、消化器内視鏡、アレルギー学会の専門医を取得し、現在の病院の呼吸器・消化器内科医として赴任。

咳や痰、息苦しさなどの発作症状が起こる「気管支喘息」。死亡する人は大幅に減ったものの、患者数は年々増加していると言います。早い治療開始がカギと語る専門医の池田先生に、喘息のメカニズムから最新の治療法まで、詳しく教えていただきます。

大人の喘息患者が年々、増加中。
早めの診断・治療スタートが重要です!

新規薬剤の臨床導入も盛んです。このような、喘息診療における話題を紹介します。

喘息は成人発症も多い

喘息は、空気の通り道である気道（気管支など）に炎症が生じて気道の粘膜がむくむことと、気道の周りの筋肉（平滑筋）が収縮することで気道が狭くなり、空気の通りが悪くなる病気です（図2）。炎症をくり返すと気道そのものが「過敏」になるため、冷たい空気やダニなど外からの刺激に敏感に反応し、喘息発作を起こしてしまいます。発作の程度は軽い咳や「ゼーゼー、ひゅーひゅー」という独特の呼吸音を伴う呼吸困難、重症の場合は気道がふさがって窒息死という事態を招くこともあります。「アレルギー性疾患」のイメージが強い喘息ですが、20代以降に発症する「成人喘息」の半数以上は「非アトピー型」といわれ、気道の炎症に体質やストレスなど様々な要因が関係して発症するので、まさか自分が喘息とは思わず受診が遅れることもあるようです。風邪の後で咳がなかなか治まらない、運動をすると息苦しい、早朝や夜間に咳き込むような症状が続く場合は呼吸器内科を受診してみましょう。

喘息は治療が遅れば治りにくくなる

喘息は、古くは気流制限（気道が狭くなり呼吸しにくくなる）が、可逆性（よくなったたり、わるくなったり）に起こる、気道平滑筋のスパズム（けいれん性に収縮する）状態と考えられていました。現在では、「喘息とは

不可逆性気道の慢性炎症性疾患」とされています。即ち、一旦生じてしまった、気道壁のリモデリング（上皮下基底膜が肥厚する、気道平滑筋が肥大、増殖するなど、気道の形態が変化する）は不可逆的（もとはには戻らない）であることが分かってきました。また気管支線毛上皮細胞（痰を

外に出す）が消失するため、痰を出しにくくなります。その結果気道がさらに狭くなり、気道内にアレルギーが残存しやすくなるため炎症を増悪させます（図3）。

治療介入がされないと、この炎症が慢性化し、気道が狭い状態のままになり、元に戻らなくなってしまう。この状態を、気道のリモデリング（再構築）と言います。このような状態になる前に、治療をきちんと行うことが必要です。

喘息にはいろいろなタイプがある

最近の研究で、喘息患者さんにはさまざまなタイプがあることがわかってきました。喘息の気道の炎症は、好酸球、リンパ球、マスト細胞などさまざまな免疫細胞が中心となって起こっており、検査により判断できる特徴によってタイプ分類されています。

そのタイプは、子供のころから喘息がある小児発症型や、大人になってから喘息になる成人発症型、アレルギーに対する抗体であるIgEが検出されるアトピー型と、IgEが検出されない非アトピー型、BMIが高い肥満型、呼吸機能が低い呼吸機能低下型などがあり、さらにこれらが重なり合うことで患者さんごとに多様な特徴がみられます。

また、そのタイプは、喀痰（吐き出した痰）の中の免疫細胞によっても分類されており、その約半数は、好酸球が原因の好酸球性喘息といわれています。好酸球性喘息の他にも、好中球が気道の炎症に関与する好中球型喘息や一部の患者さんは、好酸球と好中球のどちらも関与する混合性の炎症がみられる場合もあります。タイプによっては治りにくい喘息もあるため、治療開始時にタイプを見極め、治療薬の選択を行うことは非常に大切です。一度は専門的な検査を受けることをお勧めします。

喘息の検査

- アレルギーがあるかどうかの検査：血液検査・好酸球数、総IgE値、抗原特異的IgE抗体
 - 気道がせまくなっているかを調べる検査：肺機能検査（スパイロメータなど）
 - 気道の炎症の程度を調べる検査：喀痰検査、呼気NO検査
 - その他：胸部レントゲン、胸部CT
- 肺病、肺気腫など、他に咳の原因となるものがないかを検査する

気管支の断面

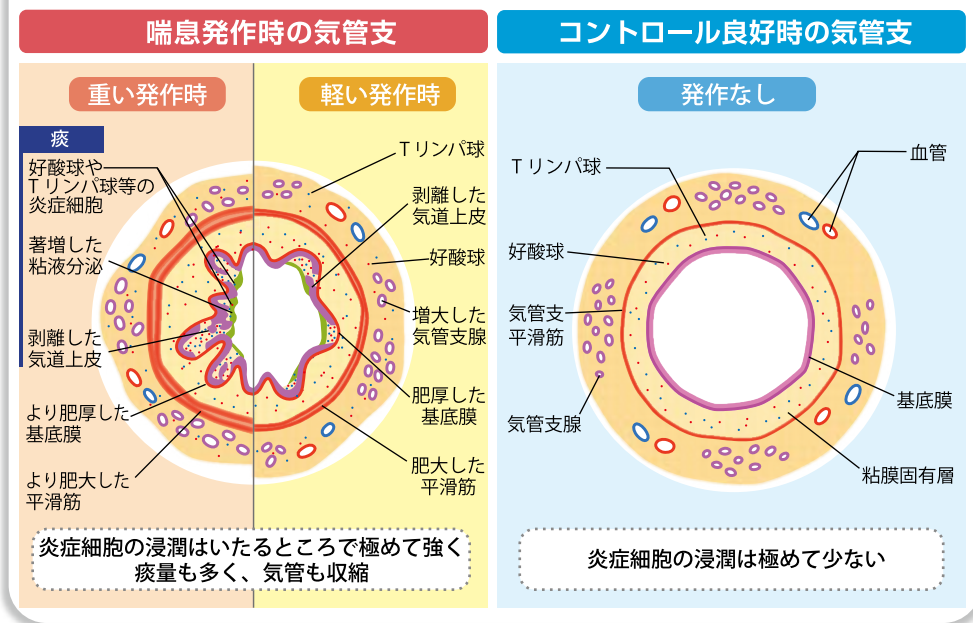


図3 喘息発作時とコントロール時の気管支断面

見逃しやすい喘息もある
 軽度の喘息症状「咳が時々」「咳はないが息苦しい」「軽度の運動をしたらせき込む」「夜間のみに咳がでて日中の症状はない」「大声でわらったりする際に咳がでる」で、喘息とは診断されず見逃されている方がおられます。本人も自覚症状としては乏しいため、時々しか受診せず、リモデリングが進行していきます。呼気NO検査は、このような隠れ喘息患者を見極める手段として有用です。外来ですぐに受けられる検査ですので、咳や息苦しなどの症状が持続したり繰り返したりする方は、一度呼吸器内科を受診してください。



喘息治療は吸入薬が主体で継続することが必要

喘息治療の管理目標は、本邦の「喘息予防・管理ガイドライン2018」(日本アレルギー学会2018年)では、
 ① 健常人と変わらない日常生活ができること。正常な発育が保たれること
 ② 正常に近い肺機能を維持すること (PEFの変動が予測値の10%以内、PEFが予測値の80%以上)
 ③ 夜間や早朝の咳や呼吸困難がなく、夜間睡眠が十分可能なこと
 ④ 喘息発作が起こらないこと
 ⑤ 喘息死の回避
 ⑥ 治療薬による副作用がないこと、を目標に行います。

発作が起こらないよう毎日継続する「長期管理薬」が基本で、薬剤が直接炎症部位に届く吸入薬が主流です。

■吸入ステロイド

…炎症を抑える(図4)

吸入ステロイド薬は強い抗炎症作用があり、喘息治療に欠かせません。ゆっくり、じわじわと効いてくるので効果が出始めるまでに3日〜1週間ほどかかり、やめると効果がなくなってしまうので長期間、毎日続ける必要があります。ステロイドという副作用を心配する方も多いですが、吸入薬なので気道に

直接とどき、内服薬と比べて用いる量が非常に少なく(約100分の1)、全身への作用が少ない薬剤です。

■長時間作用性β2刺激剤
 …気道を広げる(図4)

β2刺激剤は気管支を拡張する薬です。効果が速く出る短時間作用性のもは発作治療薬として使われますが、効果が長く続く長時間作用性のもは長期管理薬として毎日使用します。長時間作用性β2刺激剤は吸入薬、内服薬、貼り薬があり、吸入ステロイド薬と一緒に使われます。動悸や手のふるえなどの症状が現れる場合があります。このような症状が出たら主治医に相談しましょう。

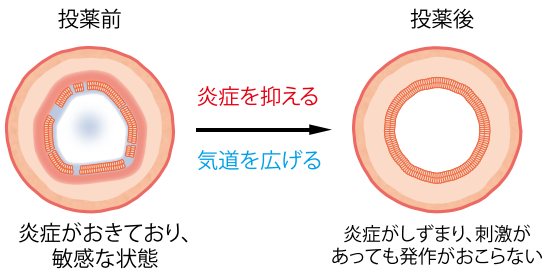


図4 投薬前後の気道断面図

治りにくい喘息の新しい治療法

上記の治療で、ほとんどの方がコントロールできるようになっていきます。しかしながら、医師に決められた治療を十分に行っているにも関わらず、発作が頻繁におきて困っている方もおられます。近年、喘息に(少なくとも一部は)アレルギーが関与していることから、アレルギーに関係するIgEや好酸球をターゲットにした新しい薬剤が使用できるようになっています。



図5 気管支サーモプラスティ治療の概念図

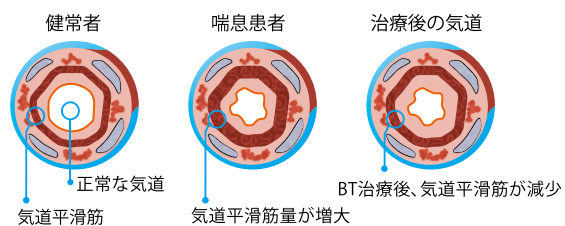


図6 健常者と喘息患者の気道断面図

の量を健常者に近付け、気管支の収縮を抑制し、発作を起きにくくします(図5、図6)。

まとめ

喘息は、最初の診断が大切で、一生治療が必要な病気です。咳や呼吸困難などの症状が続くようなら、早めに医師に相談し、喘息が疑われれば一度は専門外来を受診してください。診断治療が遅れば、治りにくくなってしまう。

■参考文献

- 1) 日本アレルギー学会喘息ガイドライン専門部会監修「喘息予防・管理ガイドライン2018」協和企画、東京、2018。
- 2) 一般社団法人日本呼吸器学会難治性喘息診断と治療の手引き2019。

備後地域のインフラを支えて早、百年。 次の百年も変わらず支え続けるため 「安全+健康第二」を社員丸で守り抜く。

無災害5480日の記録

昨年9月に竣工したばかり、ピカピカの新社屋で総務部山口部長に今期の安全衛生活動について伺った。

「安全衛生委員会の今期年間目標は『三大災害撲滅運動の推進とゼロ災の達成』です。建設業界では『墜落・転落災害』『建設機械・クレーン等災害』『崩壊・倒壊災害』が三大災害とされており、これらの撲滅を重点目標としています。さらに交通災害や熱中症予防、整理整頓の徹底などを加えた12項目を月間目標に落とし込み、対策を行っています」

土木や建築工事の現場では、元請会社の施工管理技士が進捗や品質、安全などの管理を行う。現場では、二次・三次協力会社社員から二人親方まで様々な背景の人たちが共に働くため、施工管理技士たちは安全管理に苦労しているのではないだろうか。

「多い現場では50人前後の作業員がいますし、学校新校舎のように高層建築の現場では墜落・転落の危険度が増します。施工管理技士には大

占部建設工業は大正9年創業の備後地区では一二を争う老舗建設業。土木では、道路の保守・改修、トンネル・橋脚などの新設、補修工事など。建築では、学校・図書館などの公共建築物の新改築工事を主として請け負っている。昨年、創業百周年を迎え、本社社屋を新設した。コロナ禍で記念式典は延期となったが、社員一同次の百年に向けて気持ち新たに仕事に邁進している。そんな占部建設工業に、安全衛生活動の取り組み内容や成果について伺った。

変なストレスがかかるため、私たちにできることはサポートしています」と山口部長。

毎月1回、安全衛生委員会4名で行う全現場の安全パトロールもその二つだ。パトロールでは、特に足場や出入口の安全確保、危険作業の有無に目を光らせる。また、毎年1回は建設業災害防止協会のサポートを受けての安全指導を開催。さらに協力会社社員を含めて行う毎年の安全大会は安全意識の高揚に役立っていると言う。

「実は、協力会社の方から、外に向けてアピールしたほうが良いよと言われたことがあるんです」と山口部長が嬉しそうに教えてくれる。それは占部建設工業の全元請け現場で達成した、平成17年5月26日から平成31年2月2日までの「無災害5000日」の記録のこと。「日々の安全への取り組みの成果だと思います」。

さらに無災害は昨年5月28日まで続き5480日を記録。転倒災害があり振り出しへと戻ったが、現場はまた5000日を目指しているようだ。

※休業4日以上の災害を災害とする



環境美化活動を平成18年より継続して行っている。(写真上)国土交通省の「ボランティア・サポート・プログラム」に連携した国道2号線の歩道清掃活動。(写真下)広島県のアダプト活動に連携した会社近くの河川清掃活動。

占部建設工業(株) Profile

- 1 創業百年を機に新設した本社社屋。エレベーターや最新の空調設備を設置するなど、建設業ならではの細かな配慮が隅々にまで。
- 2 昨年9月、「ひろしま企業健康宣言認定事業所」に認定された。
- 3 新本社3階にあるラウンジ。社員が自由にコーヒーやお茶が飲める。憩いの場となっている。
- 4～9 占部建設工業の工事実績
- 4 輛の浦学園
- 5 福山商業高等学校
- 6 県営鍛冶駐車場(輛町)
- 7 広島県東部運転免許センター
- 8 五月が丘砂防堰堤
- 9 山手赤坂線



占部建設工業株式会社

- 所在地 福山市地吹町18番16号
- 創業 1920年(大正9年)6月
- 設立 1946年(昭和21年)6月
- 代表者 代表取締役社長 占部 寛
- 従業員数 86名

健康経営優良法人をめざして

「わが社は平均年齢が48・8歳。すでに65歳以上の方も多く働いており、今後はさらに高齢者の割合が高くなるでしょう。年齢を重ねた方でも健康を維持し、元気に働いていける職場環境づくりが重要だと考えています」。

それは占部社長の考えでもあると山口部長。これからは「健康経営」がキーワードになることは間違いなく、いずれは「健康経営優良法人」の認定取得を目指したい。その第一歩として、昨年、協会けんぽ主催の「ひろしま企業健康宣言」に取り組んだ。「ストレスチェック(メンタルヘルス対策)、食生活の改善、メタボ防止」の三項目をエントリーし、9月に認定された。

ストレス対策を重要課題と考える衛生管理者の総務部塩飽主任は、ここ数年新卒採用で増えた若手社員の本音を知るため、オフを利用し食事をしながら話を聞いている。ペテラン社員は定期的な現場に行くときに話をしてくれるから安心だそうで、逆に心配なのはメタボの人が増えていること。こちらは特定保健指導の成果を期待しているのだと言う。

最後に山口部長が「これは占部社長の言葉ですが」と断りながら、今後の抱負を語ってくれた。

「当社は百年にわたって社会インフラに貢献してきました。次の百年も社員の安全+健康で、ふるさとの未来を創っていききたいと思います」。

輝き人の off time

週一回の野球練習が仕事にも良い影響を

占部建設工業
東直樹さん

小4から高3まで地元のクラブチームと高校野球部に所属し、野球一筋でした。専門学校での2年間だけ野球から離れたけど、昨春、社会人になると同時に、府中市の軟式野球チーム「ほんち」に所属。毎週金曜日の練習には欠かさず参加し、仕事の息抜きになっています。また、高松宮賜杯地区大会に出場できたのは良い思い出です。

野球をやって面白いなと思うのは、打撃、出塁、守備など一つ一つのプレーで試合の流れが変わること。良かったのは人脈が増えたことです。今後の目標は野球では「首位打者」になること、仕事では「土木施工管理技士」資格を取得し、現場での経験を積みながら成長して「一人前の技術者」になることです。





高岡病院副院長
藤本 明 先生

人はなぜ病的依存に陥るのか？ その元凶は脳の中にあるらしい。

ゲーム、ギャンブル、薬物 etc.。何かに執拗に依存してしまうのはなぜなのか。

前号で4つの脳の安全弁について話しました。そのさい安全弁の中には、病的な依存につながる恐れがあることに少し触れました。今回はこの依存について話したいと思います。

さまざまな依存対象

われわれヒトには不思議な習性があります。癖になる、病みつきになる、はまる、中毒になる、憧れるなどの行動です。

趣味は生きていく活力を与えてくれますが、高じると寝ても醒めてもそのことばかり考え寝食を忘れるような状態にまでなります。時として健康を壊したり、危険な目にあうこともいとわなくなりませ

か。かくいうわたしも「信長の野望」にはまりまして、一か月間ほど睡眠時間3時間で暮らしたこともあります。他人ごとではありません。体に悪いことをしているというスリルを楽しんでいたようにも思います。幸いなことに一般の方は適当なところで撤退していき事なきを得ます。ところが、ある線を越えてしまうと依存という治療が必要なレベルに踏み込んでしまうのです。

依存とは理性ではその害を理解していても、体の中に激しい欲求が突き上げて抵抗できない状態の

ことです。依存の対象物質を繰り返し使用することでさらに使用頻度や量が増えてくるといふ悪循環になります。中毒という言葉がよく使われていますが、一般的に使われる中毒という言葉には、自ら進んで繰り返し摂取するという精神的な意味を持っていないので医学用語としては使いません。

いろんなものが昔からあります。軽いところでは釣り、ゴルフなどの趣味、それを通り越して問題になるのがゲーム、さらに問題になるのはギャンブル、そして薬物ですね。

薬物は、あまり害のないものは嗜好品として、砂糖、塩、コーヒ、お茶があり、さらに最近社会的に敵視されているタバコ、そして百薬の長であるのに依存症にもなる酒、そして覚せい剤などの禁止薬物。数え上げていけばきりがありません。



最近まで、薬以外のものは依存という概念には含めておりませんでした。脳科学の進歩もあり、すべて依存にひっくるめております。買い物依存、万引き癖、放火癖、盗撮、過食も薬物と同じ脳の興奮パターンを示すのです。

快楽をもたらす神経系

ところでこんな現象を起こす元凶として報酬系と呼ばれる神経系が脳の中にあることをご存じでしょうか。こんな変なものが脳の中にあり我々の生活をコントロールしているとは脳はどこまで器械なのかとあきれてしまいますね。

1950年代にアメリカのオールズ教授は、ラットの脳内に微小電極を植え付けて、ラットがレバーを押すと微小電極から脳内に電流が流れるという条件付けを行いました。そしてラットのレバー押しを観察したところ、ある部位にピンポイントで電極が入ったときだけにラットのレバー押しが激しく増加することを発見しました。ラットが人間の依存症と同様に寝食を忘れて一心不乱にレバーを押し続ける様子から脳の中に快楽を感じる部位があるとわかったのです。しばらく忘れられていたのですが、最近この報酬系が依存という現象に密接に関係していること

が判ってきました。この神経系は以前お話しした原始的な脳の中に所属しています。

何のためにこんなものがあるかという、我々の生存に必要な行動を持続するためだからのです。推測ですが、食べたり生殖を行うことは単調なので本能だけでは続けられないのかもしれない。したがってこの重要な行為を続けるためにはこれらの行為が快感をもたらす、繰り返し行いたくなるようにするため報酬系がプログラムされているのかもしれませんが、ところがこの快楽中枢が暴走し、脳をハイジャックするとそれは依存として現れるのです。

それにしても脳全体から見れば小さな一部品でしかない快楽中枢がなぜ大脳全体をコントロールしてしまうのか。次回でもう少し詳しく話してみます。

「藤本明先生プロフィール」

昭和49年岡山大学医学部卒業。同年岡山大学医学部精神神経科入局。以後、津山市の高見病院、県立岡山病院を経て若国医療センター精神科勤務。平成27年同医療センター退職後、姫路市の恵風会高岡病院で勤務中。総合病院の経験が長かったため神経症、適応障害、うつ病、統合失調症、認知症など幅広い症例の外来及び入院医療を経験している。なかでも高見病院時代よりアルコール依存症に興味を持ち、アルコール依存の治療に専門医として携わってきた。現在の役職は高岡病院副院長で、アルコール関連問題学会評議員も務めている。

豚汁うどん

材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 100g
- 大根 50g
- 人参 30g
- ごぼう 30g
- れんこん 30g
- 里芋 50g
- こんにゃく 50g
- 長ねぎ 30g
- ごま油 大さじ 1/2
- だし 750cc
- みそ 大さじ 1弱
- しょうが 1/2かけ分
- ゆでうどん 2玉(400g)

エネルギー 515kcal
食塩相当量 2.1g
(1人分)

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、てささがきにし水にさらす。大根、人参、れんこん、里芋は皮をむいてちょう切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②こんにゃくは一口大にちぎって茹で、湯を切っておく。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら、ねぎ以外の野菜とこんにゃくを加え炒める。だしを加えて一煮立ちさせ、アクを取り除きながら煮込み、ねぎとみそを少し入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④残りのみそとすりおろしたしょうが、うどんを加えて少し煮込んで出来上がり。



おいしく食べて 疾病予防!

抗酸化ビタミンと体を温める食材
ダブル使用で免疫力がグリンとアップ
かぜ予防&回復期レシピ



野菜たっぷりポトフ

材料(2人分)

- キャベツ 100g
- 玉ねぎ 1/2個(60g)
- 人参 1/2本(60g)
- ブロッコリー 70g
- じゃが芋 小1個(100g)
- しめじ 1/4パック(25g)
- 鶏手羽元 2本(100g)
- 水 400cc
- コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少量

作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは8等分のくし形切り、人参は乱切り、じゃが芋は4つに切る。ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- ②鍋に水、コンソメ、人参、じゃが芋を入れ、火にかける。煮立ったら塩を入れて、鶏手羽元、玉ねぎ、キャベツ、しめじを加えてさらに煮る。
- ③材料がやわらかくなったらブロッコリーを加えて一煮立ちさせ、こしょうで味を整える。

エネルギー 190kcal
食塩相当量 2.0g
(1人分)



かぜをひいたら無理をせず、体を温めて栄養や水分をしっかりとりましょう。

◆免疫力を高めるビタミンA・C・E(エース)

ビタミンA	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、レバー、うなぎの蒲焼きなど
ビタミンC	赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、柿、いちご、オレンジ、小松菜、じゃが芋など
ビタミンE	アーモンドなどの種実類、油脂類、魚介類、アボカド、かぼちゃ、赤ピーマンなど

料理 福山ガスプラザ料理教室 講師 村上 薫 先生
監修・レシピ考案 中国労働衛生協会 管理栄養士 小林 祐子

毎年この季節は、寒さや乾燥などによりかぜ症候群(かぜ)やインフルエンザが流行ります。その上、今は新型コロナウイルス感染症がおさまることなく、日頃からの注意が必要です。かぜは、寒暖の差が大きかったり、疲れや睡眠・栄養不足などで、体が弱っていたり、少し気が緩んだりした時にかかりやすくなります。かぜは万病の元と言われるように、こじれると長引き悪化します。

■まず予防することが大切
感染を防ぐためには、手洗いうがい、マスク着用などにより、ウイルス対策をすることや、ウイルスに対抗できるように適度な運動を行い体を鍛えておくこと、またストレスをためないことが大切です。

■食事で気をつけたいことは?
ビタミンACEを中心にバランスよく食べることです。かぜのウイルスから体を守るための免疫力を高め、おきましよう。ビタミンAは粘膜を保護する働きがあり、油と一緒にとることで栄養の吸収が高まります。ビタミンCにはウイルスから体を守るための免疫力を高める働きがありますが、蓄えておくことができないので、毎日の食事からとりましよう。ビタミンEは、ACの働きをよくし、粘膜の細胞がこわされウイルスの侵入しやすい傷ができるのを防ぎます。

また、体を温め血行を良くする

①エネルギーをしっかり補給する
かぜのひき始めや発熱などでエネルギーをたくさん消費した時は糖質やタンパク質などを摂取し、体力を維持しましょう。

②胃腸が弱っている時は
消化の良い食事がおすすめ
うどんやおかゆ、おもちなど消化の良いものや茶わん蒸しなど口当たりのなめらかなものが食べやすいでしょう。また、ゼリーは消化が早く胃腸に負担をかけないので手軽に栄養補給ができる食材です。体調が悪く食欲がない時は、食べやすさを優先して、果物(リンゴやバナナ)や温かいスープをとりましよう。果物には柑橘類(みかんなど)やいちご、キウイフルーツなど消化が悪いものもあります。

③水分をしっかりとりましよう
発熱時はもちろんですが、かぜの時は体が水分を必要とします。脱水を防ぐように意識的に水分補給しましょう。

ことで免疫力を高められるので、日頃から、体を温めるしょうがやねぎなどの食材や、スープ、シチュー、鍋料理などの温かいメニューを取り入れてみましょう。

■かぜをひいた時は?
いくら気をつけていても、かぜをひいてしまうことはあります。そんな時は休息をとることで、十分な栄養をとることで体の回復に努めましよう。

タバコ問題 最近の話題より

公益財団法人中国労働衛生協会 理事長 宮田 明



シリーズ
目指そう
タバコ
ゼロ社会

◆新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は寒冷期に入り再び拡大の兆しが見えています。前々回、このコラムでCOVID-19重症化と喫煙の関係について述べましたが、その後タバコを吸ってもCOVID-19は重症化しないという論文が複数発表され、タバコとコロナは関係がないのではという議論が広がっていました。しかし、9月にこれまでの多数の論文をまとめた解析結果が発表され、喫煙（現在または過去）者は非喫煙者より2・17倍重症化しやすいことが明らかになり、この論争は決着がついたようです。

また喫煙者はCOVID-19にかかりにくいという報告も多数出ていましたが、これらの報告では感染者の喫煙状態が正しく把握されていないことが指摘されており、喫煙状態が不明な人を集計から除外するか、非喫煙者に分類するなどにより、喫煙率が過少評価されているのではないかと、信憑性が疑問視されているようです。

◆次に禁煙治療についてです。政府のがん対策推進基本計画で成人喫煙率を2022年度までに12%に落とすことが目標とされ、禁煙希望者がすべて禁煙することで達成できるとされています。ニコチン依存からの脱却は自力ではなかなか困難なため、かねてよりニコチン依存症の治療が保険診療として行われてきたわけです。この4月の診療報酬の改定で最近若年者を中心に急速に拡大してきた加熱式タバコも治療対象として正式に認められました。同時に治療の一部でオンライン診療が認められました。

オンライン診療とは遠隔診療の一つで、医師患者間において情報通信機器を通して診察および診断を行い、診断結果の伝達や処方等の診療行為をリアルタイムに行う行為のことです。視覚および聴覚の情報を含む必要がありチャットではダメなようです。平成30年の診療報酬改定より「オンライン診療料」が創設され、このたびのCOVID-19感染拡大に伴い規制緩和されて禁煙治療も可能になった訳です。通常の対面診療では12週間の治療期間で5回通院する必要がありました。このたびの改定で対面は初回と5回目の2回だけで良いことになりました。最近では自費診療ながら「スマホ診」として初診からすべてをオンラインで完結するサービスを始められた医療機関もあり、禁煙を希望するもたびたびの通院が難しい働く人にとっては朗報かと思えます。

◆次は、本年8月に「ニコチン依存症治療アプリ」が医療機器として事業承認されました。正式名は「CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー」で患者用のスマートフォンアプリと医師用のアプリ、患者が自宅などで呼気中の二酸化炭素濃度を計測する携帯型のCOチェッカーで構成されます。具体的には医師が患者にアプリを処方し患者は通院と通院の間で体調を記録し、医師は禁煙継続のための指導を随時行います。通院間の治療空白を埋めることにより禁煙成功率を高めることができるわけです。これはICTを用いた「治療アプリ」のはしりであり、今後こうしたアプリの応用が拡大して行くものと思われれます。



ちゅうろうの健康経営への道 第5回

当協会が目指す「みんなが元気で輝ける職場」への取り組みをご紹介します。



トップダウン型がうまくいく 健康経営推進体制の作り方

昨年10月に、今年度の健康経営優良法人2021（大規模法人部門）の健康経営度調査票を提出しました。今年こそは上位500社に与えられる「ホワイト500」の称号を手にするのか、ドキドキそわそわしております。

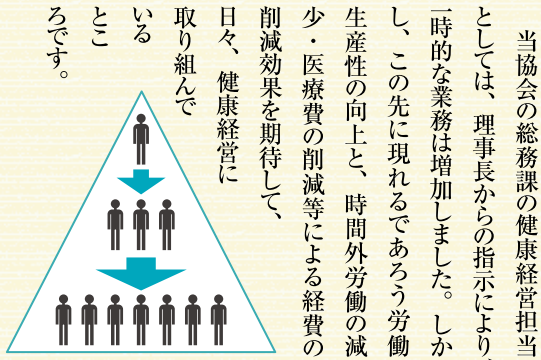
さて今回は、当協会の健康経営に関する組織体制を紹介致します。健康経営優良法人2021（大規模法人部門）の認定要件を確認すると、「健康づくり責任者が役員以上」が必須条件となっております。

当協会では、経営トップかつ内科医師である理事長が責任者となり健康経営推進チームを組織しています。チームは、総務課職員（安全衛生・人事労務担当）と、健康推進課職員（保健師・管理栄養士等の産業衛生スタッフ）で構成され、毎月2回の打合せを実施し、各種施策を立案しています。施策は、常勤理事会や経営会議にて承認をうけ、本部・各検診所の健康経営実践担当者から職員に発信され、速やかに実践されています。

健康経営を成功させるには、経営陣の参加が不可欠です。職員の健康管理責任者は経営者であり、その強力な指導力の下、経営戦略

のひとつとして健康管理を展開することが重要です。職員の健康管理・健康づくりの目的は、医療費削減だけではなくありません。健康経営は、職員の健康増進や働きやすい職場環境・風土の整備を介して、労働生産性を向上させることを目的としています。労働生産性の低下は、職員が能力をフルに発揮しないうまくなっていることを示し、経営者にとってはその能力を100%活かしていないことになり、人件費の無駄遣いになります。これは経営的に大きな損失です。トップが健康経営の意義を十分理解し、トップダウンで施策を策定・実施し、徐々に職員の共感を得つつ、健康経営を深化させていく必要があるわけです。

当協会の総務課の健康経営担当としては、理事長からの指示により、一時的な業務は増加しました。しかし、この先に現れるであろう労働生産性の向上と、時間外労働の減少・医療費の削減等による経費の削減効果を期待して、日々、健康経営に取り組んで





(写真左)OGチーム今年第3位。表彰状を持つと笑顔が溢れる。(中)ピッチャーを務める岩田さん。(右)OGチーム、昨年優勝時の集合写真。



フットベースボールなど
スポーツが大好き

福山本部 渉外課
岩田 実優

「フットベースボール」は福山発祥の球技。 大人になった今も、みんなとワイワイ楽しんでいます。

フットベースボールってご存じですか。福山で小学時代を過ごした女性なら経験のある球技なんです。ドッジボールくらいのボールを使用し、守備は手で投げ受け、攻撃は足で蹴って塁に進むゲームです。福山発祥で、あまりよその土地には広まっていないのが残念なんですけど。

小3の時に広島から転校してこの球技と出会い、その面白さの虜になりました。普通は小学校卒業と同時にフットも卒業しますが、もつと続けたいと思う人たちもたくさんいて、OGチームやママさんチームの大会があります。私はOG、ママさん、二つのチームに所属して、練習や試合を楽しんでいます。OGチームは結構強くて、優勝と第3位を1年ごとに繰り返し、今年は第3位だったので来年は優勝旗を奪還すべく、練習に気合いを入れています。

フット好きが高じて大学もスポーツ系に進みました。とにかく体を動かすことが大好きで、去年からは知り合いのいるソフトボールチームの練習にも参加しています。ポウリングも好きでよく行きますよ。アベレージは180です。

でも、実はカフェ巡りなんて趣味もあるんです。学生時代のアルバイトがきっかけで、コーヒーの美味しさに目覚めてしまい、休日は車に乗って、東は岡山、北は島根・鳥取まで足を伸ばします。今はなかなか行くことができませんが、コロナが収まればまた楽しみたいです。

福山本部・渉外課



福山本部渉外課には12名が在籍し、岩田さんを含む4名の巡回健診担当が事業場を訪問して健診の打ち合わせや健康情報の提供などを行っています。事務所内、訪問時ともにコロナ感染予防対策を徹底して行い、事業場の皆様に安心して受診いただくことを心がけています。

◆ 中国労働衛生協会からのお知らせ ◆

「健康経営優良法人」を取得しましょう！
私たちがサポートします！

◆「健康経営優良法人」として認定されるメリット

- ①生産性・業績の向上
- ②従業員採用力アップ
- ③離職率、定着率の改善
- ④従業員のモチベーションの向上
- ⑤医療費の削減
- ⑥各地のインセンティブ 事業資金融資の金利優遇

健康経営優良法人を取得するためには、従業員の健康度アップ・組織の活性化の施策として精密検査受診率アップ、生活習慣病予防対策、コミュニケーションの促進、受動喫煙対策など様々な取り組みが求められます。そしてそれらの取り組みを所定の申請書に記入し、健康経営優良法人認定事務局へ提出し認定を受けます。

当協会では健康経営アドバイザーの資格を持つ専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士、ヘルスケアトレーナー、医療情報分析の担当者など）が、事業場に即した実効性のある支援を提案し、申請書作成のお手伝いもさせていただきます。

名実ともに健康経営優良事業場となるようにサポートいたします。

■照会先
各検診所
健康推進課

「健診行こうDay!」が好評スタート!

今年度より、福山市在住の協会けんぽ被扶養者・福山市国保の方を対象に、「お得意に!」「気軽に!」特定健診やがん検診を受診いただくためのイベント「健診行こうDay!」を開催しております。特典として、骨密度測定^①の無料実施や専用のお得なオプション検査^②をご用意し、7月に初開催、10月に第2回を開催し、受診された皆さまからは好評をいただきました。

今年度は、令和3年3月9日(火)が最後の開催日です。特定健診が未受診の方は、ぜひお早めにお申し込み下さい。



「サルコペニア予防セット」の受診風景。「現在の脚力やバランス力がわかり、予防の目安になった」と感想をいただきました。

福山市在住協会けんぽ被扶養者・福山市国保の方に今年度最後のお得情報!

健診行こうDay!

- 日時 3月9日(火) 13:30～ ●会場 福山健診センター
- 基本検査 特定健康診査・がん検診 + 骨密度検査
- オプション検査 ■サルコペニア予防セット 3,500円(税別)
(ロコモ健診、筋骨格筋量測定)
- 脳・血管いきいきセット 7,000円(税別)
(詳細は裏表紙をご覧ください)





認知機能低下の予防は中年期から!!

簡易
認知機能
検査

あたまの健康チェック®

■生活習慣病は認知機能低下のリスク要因

糖尿病、高血圧、肥満症、喫煙習慣などはアルツハイマー型認知症および脳血管性認知症のリスク要因であることがわかっています。認知症の予防には、認知機能の状態を定期的に把握しながら、生活習慣病をコントロールすることが重要です。

■もの忘れの訴えない中年期から受けられるはじめての認知機能検査

認知症は健常時から前臨床期、MCI(軽度認知障害)、初期認知症、中期認知症、重度認知症へとゆっくり進行していきます。あたまの健康チェック®は前臨床期・MCI段階の認知機能検査としては初めてのものです。生活習慣病の罹患率が高まる中年期から認知機能の低下予防をスタートし、健康長寿を目指しましょう。



※あたまの健康チェック®は、認知症かどうかを確認するものではありません。また、認知症の方は検査を受けていただくことができません。

■このような方におすすめします

- 30歳以上の脳ドック受診者
- 下記の疾患・症状のある方
糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボ・肥満
甲状腺機能異常、SAS等の睡眠障害
ストレスや不安、うつ病、正常圧水頭症
ビタミンB12欠乏、喫煙歴、聴力低下
- 脳卒中歴・心疾患歴・頭部外傷歴のある方
- 不規則な食生活、運動不足などに該当する方



ストレス



喫煙



暴飲暴食



運動不足

■業務中の健康起因事故・トラブルの防止、職業寿命延伸のために

高齢就労者や運転業務、機械・重機操作業務、国家資格業務に携わられる方は、最低年1回の定期的なチェックを推奨します。

簡易認知機能検査 あたまの健康チェック®

検査方法

対面式で記憶検査を行います。
所要時間は約10分間です。

●検査料金 3,500円(税別)

全検診所で実施中!

検査内容

- 1 10個の単語を復唱して覚え、すぐに思い出す
- 2 同じことを3回続けて行う
- 3 3つの動物の中から仲間外れを選ぶ
- 4 最初に覚えた10単語をもう一度、思い出す



さらに詳しく調べたい方におすすめ!

あたまの健康チェック®に
頸動脈超音波検査と血圧脈波検査をプラスした

脳・血管いきいきセット



頸動脈エコーと血圧脈波検査で
血管の健康度がわかる!

●検査料金
通常 8,500円のところ

7,000円(税別)

福山本部健診センターで受診できます!

お申し込み・お問い合わせは渉外担当者まで!

げんきサポートクラブ 絶賛募集中

入会金

無料

特典 健診・イベント・講演会のご案内、健康情報の配信など

BLOOM(ブルーム) 2021新春号(通刊103号) 2021年1月1日発行

発行人 宮田 明
発行所 公益財団法人中国労働衛生協会
〒721-0942 広島県福山市引野町5丁目14-2
Tel.084-941-8211 Fax.084-941-7577

編集 福山本部
※本誌に関するご意見ご感想は健康推進課までお寄せください

*公益財団法人中国労働衛生協会は、次の5つの検診所で健康診断等を行っています。

- 福山本部 〒721-0942 福山市引野町5-14-2 Tel.084-941-8211
- 津山検診所 〒708-0016 津山市戸島634-25 Tel.0868-28-7311
- 尾道検診所 〒722-0018 尾道市平原3-1-1 Tel.0848-22-3807
- 米子検診所 〒689-3541 米子市二本木501-6 Tel.0859-37-1819
- 鳥取検診所 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 Tel.0857-31-6666

ホームページ <http://www.churou.or.jp/>

