

# BLOOM

2021 Autumn 秋

応援したい！働く人の輝く暮らし

＼ブルーム／

## 特集 痔疾

- 腸内フローラについて
- おじゃまします！ステキな仕事場  
FDK株式会社鳥取工場
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座  
マクベスは眠りを殺した
- 疾病予防レシピ！  
腸内環境を整えるレシピ



輝き人の  
Off time

かがやきびとの  
オフタイム

仕事終わりに  
グラウンド・ゴルフを楽しむ  
FDK(株)鳥取工場のみなさん



公益財団法人  
中国労働衛生協会



健康診断では、さまざまな検査が行われています。  
検査でわかることや病気について、当協会のドクターが解説します。

# ヒトの体は超（腸）生命体

最近、大腸が注目されています。大腸には膨大な数の細菌が棲みついでおり、その腸内細菌が宿主であるヒトの健康状態に影響を及ぼすことが分かってきたのです。

## なぜ腸内に細菌がいるの

ヒトの腸内には約1000種類、100兆個以上（ヒトの細胞は37兆個）の細菌が生息しており、多種多様な腸内細菌が群れを成しています。この群れを花畑（フローラ）に例えて、腸内フローラと呼びます。

そもそも何故腸内に細菌がいるのか？ それは腸内細菌はヒトが進化の



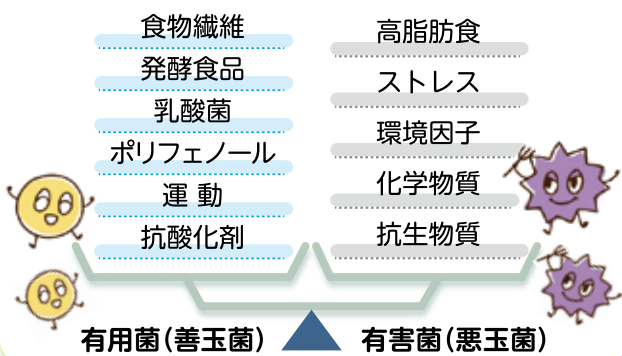
**腸内** 100兆~500兆個以上  
重さ 1~1.5kg  
**便中** 便 1g に約 1兆個  
(固形成分の 1/3)

過程で獲得できなかったエネルギー摂取に関わる酵素を備えており、ヒトは腸内細菌を利用して食物からエネルギーを獲得しているからです。ではいつから腸内に細菌が棲みつくのでしょうか？ 母胎内の胎児は無菌状態ですが、生後24時間以内に様々な細菌が腸内で増殖を開始、離乳期までに独自の腸内フローラの基礎が出来上がります。その後成長とともに様々な環境因子の影響を受け、量的・質的に変動し、成熟し、変化していきます。

## ディスバイオーシス

腸内細菌の構成は善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割です。健康な時は善玉菌が活発で、日和見菌もおとなしく、悪玉菌の増殖を抑えています。この善玉菌、日和見菌、悪玉菌の秩序が破綻した状態をディスバイオーシス（腸内フローラの乱れ）と言います。様々な病気の原因となります。ディスバイオーシスを引き起こす要因は食事、環境、ストレス、睡眠、薬剤など様々です。

### 【腸内フローラを決める要因】



ディスバイオーシスが引き起こす最も身近な症状は下痢や便秘ですが、近年の研究により様々な病気に関わっていることが分かってきました。ディスバイオーシスは腸の病気（大腸がん、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群）のほかに肝炎、肝臓がん、糖尿病、肥満、動脈硬化、心不全、アレルギー、多発性硬化症など様々な病気のリスクを高めることが分かっています。ではディスバイオーシスにならない



公益財団法人中国労働衛生協会  
米子検診所 診療所長

### 高野 友爾

#### Profile

平成6年島根医科大学（現在の島根大学医学部）卒業。鳥取大学医学部第二内科（現在の機能病態内科学）入局。平成12年鳥取大学大学院博士課程卒業。鳥取大学付属病院、兵庫県公立豊岡病院、鳥取県米子博愛病院勤務を経て、平成21年中国労働衛生協会米子検診所勤務。現在に至る。専門は消化器内科。

いためにどうすればいいのでしょうか。生活習慣の改善の他に、プロバイオティクスとプレバイオティクスの2つの方法があります。プロバイオティクスは生きた良質な善玉菌を直接食べることです。ヨーグルトや納豆、麹のように乳酸菌やビフィズス菌を含む食物の摂取がこれに当たります。

一方、プレバイオティクスは善玉菌の餌となる成分を摂取するという考えです。具体的には野菜や果物、海藻や豆類、穀物などに含まれる食物繊維やオリゴ糖のことです。

## 腸内フローラは二つの臓器

腸内フローラはエネルギー吸収のみならず、代謝・免疫機能にも重要な役割を担っており、新しい1つの臓器と言えます。私たちの体はヒト（真核生物）と細菌（原核生物）からなる超（腸）生命体なのです。

中国労働衛生協会で腸内フローラの検査をすることが出来ます。この機会に一度、自分の腸の健康状態を知っておくのもいいかもしれません。

# 尾道市と「健康増進に関する連携協定」を締結しました



令和3年7月19日、公益財団法人中国労働衛生協会は福山市に続き、尾道市との「健康増進に関する連携協定」を締結しました。当協会は尾道市と相互に協力し、市民の健康増進と健康寿命延伸を目指して次の項目に取り組んでいきます。

## 【具体的な取り組み内容】

### 1 特定健診、がん検診、歯周疾患検診等の受診率向上に関する事

#### ○受診率向上に向けた取り組みへの協力

- ・市が実施する特定健診、がん検診等を中国労働衛生協会の広報誌やホームページ等を通じて広報するとともに、対象の市民に対し受診勧奨をします。
- ・中国労働衛生協会の健診センター等を活用し、特定健診やがん検診を気軽に受診できる環境を整備します。

#### ○職域健診でのがん検診の推進

- ・職域での労働健診にがん検診を含めた「生活習慣病予防健診」や、受診当日に医師が結果説明を、保健師、管理栄養士が保健指導を行う「人間ドック」の受診勧奨をします。
- ・受診者の健康の保持増進に貢献するため、有用なオプション検査を紹介・導入します。

#### ○職域健診から退職後も継続した健診受診機会の提供

- ・退職後も引き続き健康診断が受診できるよう中国労働衛生協会から事業所へ働きかけを行い、特定健診やがん検診の受診に繋がります。

### 2 働きざかり世代に対する健康増進の啓発に関する事

#### ○禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発

- ・タバコが体に及ぼす危険性や喫煙・受動喫煙防止の重要性について啓発活動を行います。
- ・地域での禁煙推進、受動喫煙防止活動を講演などでサポートします。
- ・喫煙者に対して胸部CT検査の受診勧奨を行います。

#### ○健康増進の啓発

- ・市が作成する健康づくり等に関する情報媒体を中国労働衛生協会の健診会場に設置し広報します。
- ・中国労働衛生協会の広報誌、ホームページ等を通じて、継続的に生活習慣病やがん検診を中心とした啓発活動を推進します。

### 3 働きざかり世代に対する「健康経営」の支援に関する事

#### ○健康経営の実践の支援

- ・ヘルスリテラシー（健康や医療に関する情報を入手、理解、活用するための能力）の向上や安全で心豊かに働ける労働環

境の整備をサポートします。

- ・各事業所の「健康経営」実践を支援することにより、従業員の健康増進に寄与します。
- ・事業所の「健康経営優良法人」認定申請の支援をします。
- ・中国労働衛生協会の広報誌、ホームページ等により、「健康経営」の概念や実践の周知に努めます。

### 4 地域での健康講座への協力に関する事

#### ○「心とからだの健康講座」等の開催

- ・広く住民の方々も気軽に参加できる講座として開催し、健康情報を提供します。

#### ○地域の団体が主催する健康講座への協力

- ・種々の健康講座の講師として専門職等を派遣します。

#### ○フレイル・体力測定の実施

- ・市が主催する健康まつり等で、体力測定等を実施し市民への啓発を行います。

### 5 フレイル予防及び健康づくりの普及啓発に関する事

#### ○職域、地域におけるフレイル予防の啓発活動

- ・就労中から事業所の従業員に対するフレイル予防を推進します。
- ・保健師、管理栄養士、ヘルスケア・トレーナーが専門性を生かして各機会で個別指導を実施します。

#### ○健康づくりやフレイル予防に関するチラシ等の配付による周知啓発

- ・市が作成する健康づくりやフレイル予防に関する情報を中国労働衛生協会の健診会場に設置し広報します。
- ・中国労働衛生協会独自の健康情報提供も行います。

### 6 感染対策への協力に関する事

#### ○新型コロナ等ウイルスワクチン接種の体制整備

- ・新型コロナウイルスワクチンの集団接種、職域接種へ医療従事者を派遣し、ワクチン接種の促進に協力します。

#### ○感染症に対する啓発活動への協力

- ・中国労働衛生協会の広報誌、ホームページ等により、新型コロナ等ウイルスの感染症対策の啓発活動を推進します。

痔 疾

# 痔の治療は多くの場合、 排便のコントロールで改善します。

3人に1人は痔を持っていると言われる現代日本ですが、「恥ずかしい」という理由で受診をためらう人がいます。しかし別の病気が隠れていることもあり、自己判断や放置は禁物。実際の診察・治療法を知り安心して専門医へ！



患者に寄り添う診察方法で

「恥ずかしさ」を軽減

あなたのお尻は大丈夫ですか？  
実は、日本人の3人に1人は痔を持っていると言われています。あなたの周囲を見渡していただき、左隣の人と右隣りの人とあなたで3人いれば、そのうちの誰か1人はお尻で悩んでいることになります。

お尻の症状といつても、「痛い、血が出る、腫れている、かゆい、うんちが出ない、うんちが漏れる」など多彩です。専門医は多くの疾患を考えながら診察していきます。  
診察では、「聞いて、見て、触って」と、基本が大事になります。「聞いて」……詳しく話を聞くだけでなくかなり診断がつかます。「見て」……パッと肛門を見て、腫れていないか、創がないかなどを確認します。

「触って」……人差し指を使い、まずはお尻の周囲を軽く触つて、膿がたまっていないかどうかなどの確認をします。次に肛門内に入り、痔核などの疾患がないかどうか、狭くないかどうか、括約筋が適度にしまっているかどうかなどを確認します。

最後に、肛門鏡を使って、肛門内部に痔核や裂肛がないかを確認します（左図）。この際に行う肛門鏡ですが、最近ではデジタルになって、非常によく見えます。その際、お尻を出してもらったことになるのですが、恥ずかしい思いが少しでも軽減するよう、横向きになっていただいでタオルをかけて行っています。

合わせて5分程度で診察は終わり、その後、疾患について説明をさせていただきます。

痔疾や肛門の疾患には  
さまざまな種類がある

痔や肛門の疾患の説明を簡単に行います。

痔核（いぼ痔）

肛門の一部が膨らんだ状態

裂肛（きれ痔）

肛門の一部が裂けた状態

痔瘻（あな痔）

肛門から細い穴が広がった状態

直腸脱

直腸が反転して肛門から脱出した状態。靴下をめくりかえしたような感じですよ。

直腸瘤

膈と直腸の間が緩んで、膈側に瘤のように盛り上がった状態。便秘の原因の一つになります。

肛門掻痒症

肛門周囲にかゆみを伴います。排便後に拭きすぎていることが多いです。



医療法人 まさよし会  
児玉クリニック

理事長 児玉 雅治 先生

平成6年岡山大学卒業。同年岡山大学第一外科入局。以後、岡山済生会総合病院、医療法人寺田病院を経て、現職。平成30年6月より福山市医師会長。日本外科学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医、日本肛門病学会専門医。元福山消防団蔵王分団。柔道とソフトボールと素麺を、こよなく愛す。

毛巣洞

お尻の割れ目の上のほうに膿がたまった状態です。中に毛根のない毛髪があります。

外傷

浣腸で傷をつけたら、魚骨が引っ掛かっていることがあります。

肛門がん

言わずと知れた悪性疾患です。気をつけなくてはならないのが、肛門の疾患だと思っていたら、別の臓器の疾患だったというものが

です。

肛門痛の原因が「膿瘍」や「前立腺炎」「卵巣疾患」だったり、血便の原因が、「大腸がん」などの大腸疾患であることはよくあります。

また「痔核（いぼ痔）」だと思っていたら、肝硬変の際に起こる「静脈瘤」だった。肛門周囲に膿がたまっていると思っていたら、「白血病」や「クローン病」だった、などということがあります。よって、自分で痔や肛門の疾患

治療では、貧血になるほどの出血が続く場合や、肛門周囲に膿がたまっている場合など、必ず手術を行わないといけないこともあります。生活習慣・排便習慣の改善や薬の使用で治療を行うのが大原則です。

それでも改善がみられず、希望がある場合は手術を行うこととなります。実際に手術を行うのは6人に1人程度です。

### 痔の治療方法

#### 生活改善が大原則

と決めつけず、一度は専門の医療機関で診てもらってください。



デジタル肛門鏡

肛門疾患の治療は、患者さんが、どんな症状にどの程度困っている、どこまで望んでいて、どこまで満足していただくかということが大事になってきます。

よって、医療者から見ると同じような痔核でも、患者さんが何を困っているかで対応が変わってきます。

まず行う保存的治療には主に3つあります。

#### 1. 排便の改善

下痢や便秘の人は、まずは排便のコントロールを行います。よく噛んで食べることで、水分を適

度に取ること、全身運動を適度に行うことだけでも改善します。それでも不十分なら、薬を飲んでいただきます。

この時に大事なことがあります。排便は毎日出す必要はありません。週に2回以上、気持ちよく普通の便が出ていれば問題ありません。また、普通の便を出すことにこだわらずに、便がたまに、下痢になったり硬くなったりしても大丈夫です。

#### 2. 排便習慣の改善

まず、いきむ時間です。すべての便を出し切ろうと思わず、半分出れば大丈夫くらいのつもりで、5分たったら、とにかくトイレから出るようにしてください。

便を出した後は、どうされていますか? まず温水洗浄便座を使いますか? そして、紙でお尻を拭く際にどうしていますか?

他人のお尻を拭くところを見たことはないでしょうか。自分の拭き方がどうかなんてわからないですよ。実は、痔になら

ている人の多くは拭きすぎていることが多いのです。中には、肛門内部にトイレットペーパーを押し込むようにして拭いている人もおられます。

温水洗浄便座は、使っても使

わなくてもどちらでもよいと思っ

ています。使う場合は、水流を弱めにして10秒から20秒当てたら、トイレットペーパーでこすらずに当てるだけとし、水分を吸い取ってください。1回ではきれいなにならないので、2〜3回繰り返しましょう。そうすれば、多くの場合きれいになります。

温水洗浄便座を使わない場合も、お尻をこすらず軽く拭いてください。一言でいえば、自分の顔を拭くようなつもりで、優しく拭いてください。

#### 3. 薬の使用

薬には、肛門に直接使う軟膏や座薬と、内服薬があります。これらにもいくつか種類がありますので、効果を見ながら、使用していきます。ただ、中には長期に使用できない薬もあるので、注意して下さい。

これらの治療の結果に満足が得られず、希望される場合に手術となります。

手術については、疾患の種類や程度、患者さんの全身状態や希望で手術の内容は変わってきます。他にも、一人暮らしなのか、どの程度の休みが取れるのか、といった生活状況も大事になってきます。

まずは、日帰りで行うか、入院で行うか。次に、どんな麻酔で行うのか。最後に、どのような手術を行うのかなどについて相談しながら決めていきます。

つまり、同程度の同じ疾患であっても、患者さんによって手術の内容が変わってきます。いわばオーダーメイドです。もちろん、患者さんの希望が100%かなえられるわけはありませんが、できるだけ要望に応えるように調整していきます。

ほとんどの手術は20分以内に終わります。皆さんが心配される痛みについては、痛み止めを適切に使用することで、かなり抑えることができます。多くの場合、術後3日もたつと、痛みはかなり軽減します。手術をして、「薬になった」と実感していただけることが目標になります。

最後に、お尻の健康を保つために、次の3点を皆さんにお願いしたいと思います。

1. うんちは出し切らない。
2. 排便後は洗いきすぎない、拭きすぎない。
3. お尻で困ったら、一度は医療機関へ。

どうか、皆さんのお尻がいつまでも健康でありますように!

# 性別や障害の有無に関係なく 誰もが生き生きと自分の力を発揮できる 安全で健康的な職場づくり邁進中！



上/鳥取しゃんしゃん祭で「しゃんしゃん傘踊り」披露するFDK(株)鳥取工場の社員たち。例年は8月に開催。  
下/浦富海岸の清掃活動を毎年続けている。昨年と今年はコロナ禍で自粛。写真は2019年のもの。

今春、FDK(株)鳥取工場は生産ラインを3割増強した。ガスメーターや火災警報器用途の円筒リチウム二次電池の需要が急速に拡大しているためだ。

ガスメーターは、これまでのマイコンメーターからスマートメーターへの切り替えが、都市部を中心に進んでいる。これは高速通信システムにより遠隔検針や災害時の緊急閉栓を行うもので、10年間メンテナンスなしに使用に耐えるものであることが法律で定められている。そのメーターに搭載され電力を賄うのが、長寿命が特徴のリチウム電池なのだ。

また、欧米でも法制化されたことから需要が増えている火災警報器や日本でも新車への搭載が増えつつある車両緊急通報システム(Eコール)用など、同工場で作られる電池は地震や火事、事故などから私たちを守ることも、ICT社会の推進に欠かせないものだ。成瀬工場長は、「電池が不良品だと機械は動きません。我々は信頼性の高い品質を求められています。その品質を担保するためには、従業員が健康で

FDK株式会社鳥取工場は1982年、三洋電機と米国の電池メーカー・デュラセルの合弁会社として設立され、電池製造をスタートした。その後、三洋電機の100%子会社として2010年まで稼働。同年、富士通系のFDKに譲渡され、FDK鳥取株式会社として再スタートを切る。さらに2016年、FDK株式会社に吸収され、現在に至る。1992年からリチウム一次電池を製造している。

安全に働ける環境づくりが重要だと思っています」と話す。

## メンバー全員参加の安全対策

安全衛生委員会では毎年「ゼロ災害」を掲げて活動し、長年達成してきた。しかし、昨年3件、今年1件の災害が発生。いずれも駐車場や階段などでの不注意によるケガだった。

野澤総務部長が振り返りながら教えてくれる。「約20年前に発生した機械への巻き込まれや挟まれ事故は、近年はほとんど起こりません。そうした事故を二度と起こさないよう、部署のメンバー全員で議論するリスクアセスメントや他社事例に学ぶ取り組みを重ねて、『他人事にならない』という意識づくりができたためと思います」

昨年度の災害は会社に入ってから日が浅い社員によるものだったが、改めてチェックの必要性を感じたと話す。また、24時間稼働している同工場では夜勤者の安全も100%なのか、成瀬工場長自ら夜間パトロールを行った。

「昼間見ている光景と夜見る光景は

## FDK(株)鳥取工場 Profile

- 1 社員食堂で調理され提供される健康定食。減塩や栄養バランスを考慮。
- 2 5Sパトロール。災害に備えて全社員分のヘルメットを備えている。
- 3 鳥取工場外観。
- 4 健康管理室の沓野保健師。社員はもちろん家族の健康相談にも優しく対応。
- 5 年に一度開催する防災避難訓練。細かに災害規模や役割を決めて行う。
- 6 鳥取工場で作られている製品。ワンタイムパスワード用カードの薄形電池も。
- 7 年2回開催するウォーキングイベント。今年の目標歩数は1日8000歩。
- 8 ダイバーシティを重視する同社では今年、全社統一で男女兼用の制服を採用。ポケットの位置など細部まで社員の意見を取り入れ、最終デザインは全社員による投票で決められた。
- 9 安全体感機を使用しての挟まれ体験。安全教育用にこうした体感機を自分たちで作製している。



### FDK 株式会社 鳥取工場

- 所在地 鳥取県岩美郡岩美町太田28
- 創立 1982年(昭和57年)3月17日
- 工場長 成瀬 悟
- 従業員数 344名

違うのではないかと注意しながら見たところ、なぜこんなところに不要なものがあるのかと気づきがあった」

**精密検査受診率100%**

同社では定期健康診断100%受診はもちろんだが、精密検査受診も100%を達成している。この推進役を担うのが5年前から勤務している沓野保健師だ。「精密検査が必要な方には受診してくださいとお声掛けしながら紙を渡し、受診したら経過報告を記入して提出してもらいます」

受診しない社員には組織的な取り組みが必要と、上司からの受診勧奨や業務命令を出してもらおう。有給休暇の取得推奨も安心感を生み、100%受診に繋がっていると言っ。

こうした取り組みは自らの健康に目を向けるきっかけにもなり、精密検査対象者の割合は昨年度33・5%から今年度の29・9%へと減少している。

「精密検査で病気が見つかった社員はしっかりと治すところまで会社がフォローしたい」と成瀬工場長。

また、同社はダイバーシティ(多様性)やワーク・ライフ・バランスを重視。FDK(株)ダイバーシティ推進室長でもある野澤部長は、性別や障害の有無に関わらず誰もが生き生きと安心して働ける職場作りを目指し、成瀬工場長は「イクボス宣言」で有給休暇70%取得や定時退社、土日メール禁止等を掲げた。

「安全と健康を基本に、それぞれが自分の能力を最大限に発揮して輝く職場を目指します」

## 輝き人のOff time

グラウンド・ゴルフは気軽に楽しめる  
コミュニケーションツール

FDK株式会社  
沓野朋子さん

FDK(株)鳥取工場にはグラウンド・ゴルフのコースがあります。よくお手入れされた芝生とみずみずしい緑の木々に囲まれた素晴らしいコースです。

ここで毎年2〜3カ月をかけて、社員のグラウンド・ゴルフ大会が行われます。部署や同期など自由にチームを組んで終業後にプレーし、チームまたは個人でスコアを競います。

運動機会になりますし、社員のコミュニケーション作りにも役立っています。年齢性別に関わらず気軽に楽しめるのが良いですね。

実は私、16時までの時短勤務のため、これまで大会には不参加でしたが、今日の撮影で楽しさに目覚めました。フレックスタイム制活用の方たちと一緒に、今年は参加してみようかな。



野澤総務部長(左)、城戸さん(右)とともに



高岡病院副院長  
藤本 明 先生

# マクベスは眠りを殺した

シェイクスピアの四大悲劇『マクベス』。四百年前の演劇が今も人々を魅了するのはなぜだろう。

「マクベスは眠りを殺した。あの甘い眠り、どんなに卑しい者にも必ず訪れる眠り、それがマクベスには二度と訪れない」というセリフを皆さんご存知ですか？

睡眠について書くことしたら思わずこのセリフを思い出しました。シェイクスピアの『マクベス』です。甘いのです、眠りは。そして誰にでも必ず訪れるのです。不眠に一度でも悩んだことのある人には心打たれるセリフと思います。

子供のころ読んだマクベスは、魔女にそののかされ悲惨な最期を遂げた愚かな武将というイメージしか残っていませんでした。しかし大人になって仲代達矢のマクベスを見て、そのイメージは間違っていないと感じています。

## 心の底を炙り出した 魔女の予言

今日は少し脱線してマクベスについて考察してみます。

まず、魔がさすとき、それは外からくるものではないということですが、マクベスは王に忠義の武将ですが、心の中には王の一族で王になる資格さえあるのに、常に戦場に駆り出され危険な目に合うという不満があったようです。今まで押さえつけていた不満や野心を魔女にあは

かれてしまうのです。魔女の誘惑もよくできていますね。

同じように、心の中に世に認められない恨みをため込んで虎になってしまふ男の話の中島敦が『山月記』で書いています。心の中で虎を育てると危険なのです。

もともとマクベスは魔女から離れるとその影響から自由になり王の暗殺をやめようとしています。ところが、そのタイミングでマクベス夫人が登場してしまふのです。妻のほうが夫の計画に乗り気になってしまふ、ためらう夫を暗殺に引きずってしまふ。マクベスはやめてくれと懇願するのですが、結局抵抗できず暗殺を実行します。良心の呵責を持ちながら犯行を行ったため、犯行直後にすぐさまこの眠りを殺したというセリフが出てきます。

犯行後は、今度は恐怖がマクベスを支配します。自分が暗殺されるといふ被害妄想にかられて、家臣の殺戮を続けざるを得なくなってしまう。



William Shakespeare

## 絶望的な状況下でも 自分らしさを堅持

マクベスでは睡眠に関連した精神症状がほかにも出てきます。夢中歩行です。これまで気丈にふるまってきたマクベス夫人もついに破綻してしまふのです。シェイクスピアはこの現象を知っていたのでしよう。夫人は夜中に徘徊して手を洗う動作を繰り返す、手に着いた血がいくらやっても取れないと嘆くのです。これは悪性の寝ぼけで高齢者においてしばしば起こります。

そして最後に「トウモロコシピーチ」が来ます。敵に囲まれ、支えなくなっていた妻が自殺したと知った時のセリフです。

子供の時には、すべてを失っただややくそになった男のセリフと聞いていました。おそらくシェイクスピアもそういう意図でこのセリフを書いたのでしょう。しかし、何百年も繰り返し上演される中で観客と俳優たちはこのセリフの意味を変えていったようです。

現在では、このセリフは魔女の呪いが解けて真実の自分に戻った時のセリフと解釈されています。何とか成功しようとしてもがいたことがすべて裏目に出てしまったことを悟ったマクベスの独白に我々は同情せざるを得ません。

「人生は歩き回る影法師、哀れな役者だ。出番が終われば消えてしまふ」というセリフには、老境を迎えつつある人たちはしみじみと共感するのではないのでしょうか？

さらにこのスピーチはそれだけで終わるのではなく、絶望的な状況の中でも最後の戦いで自分らしく終わろうとする男のセリフになっています。絶望から始まり希望を観客に与えるという意味を持たされています。バーナムの森が動いたりするのはトリックとしては面白いけれど、芝居としてはこのスピーチで終わってもいいと思います。

芝居というのは映画とはまた違う不思議な性格があるようです。演劇はだから虚構でいいように思います。チャンスがあれば、ぜひともこの演劇を鑑賞することをお勧めします。

### 「藤本明先生プロフィール」

昭和49年岡山山大学医学部卒業。同年岡山山大学医学部精神科入局。以後、津山市の高見病院、県立岡山病院を経て岩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大会評議員も務めている。



## ぬか漬けオンやっこ

### 材料(2人分)

もめん豆腐…………… 200g  
 野菜のぬか漬け…………… 100g  
 (きゅうり、にんじん、大根、なすなど)  
 プレーンヨーグルト…………… 大さじ2  
 白いりごま…………… 適量

### 作り方

①豆腐は半分に切り器に盛る。  
 ②ぬか漬けは小口切りにする。  
 ボウルに入れて、ヨーグルトを加えて混ぜる。  
 ③豆腐の上に②をのせて白ごまをふり、でき上がり。

|           |         |
|-----------|---------|
| エネルギー     | 100kcal |
| 食物繊維      | 1.6g    |
| (水溶性食物繊維) | 0.4g    |
| 食塩相当量     | 2.0g    |
| (1人分)     |         |



おいしく食べて 疾病予防!

発酵食品 + 食物繊維・オリゴ糖で  
 短鎖脂肪酸を増やそう!  
 腸内環境を整えるレシピ

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 福山本部 管理栄養士 小林 祐子



## れんこんとエビの麦麦スープ

### 材料(2人分)

れんこん…………… 120g  
 小松菜…………… 50g  
 まいたけ…………… 30g  
 白ねぎ…………… 5cm  
 無頭エビ…………… 6尾  
 押し麦・もち麦…………… 各大さじ2  
 サラダ油…………… 小さじ1  
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1  
 塩…………… 小さじ1/2  
 酒…………… 大さじ1  
 水…………… 3カップ

### 作り方

①れんこんはしっかり洗い皮付きのまま乱切りにする。小松菜の茎とまいたけはあらみじん切り、葉は食べやすく切る。白ねぎはみじん切りにする。エビは殻をむき背に切り込みを入れて背わたを除く。  
 ②なべにサラダ油を中火にして熱し、白ねぎ、小松菜の茎、まいたけ、半量の塩を入れてさっと炒める。れんこんを加えて炒め、水、酒、残りの塩、押し麦・もち麦を加える。  
 ③沸騰したら弱火にしてふたをし、15~20分煮て、れんこんと麦がやわらかくになったらエビとしょうゆを加える。エビに火が通ったら小松菜の葉を加えてでき上がり。

|           |         |
|-----------|---------|
| エネルギー     | 199kcal |
| 食物繊維      | 4.9g    |
| (水溶性食物繊維) | 2.0g    |
| 食塩相当量     | 2.2g    |
| (1人分)     |         |

### ■便秘の時、どうする??

何日も便が出ていないのが「便秘」と思いますが、毎日出ていても「すっきりしない」「出すのが苦しい」など、「回数」だけでなく「分量かつ快適に出せる」かどうかで、便秘と診断されます。

### ○規則正しい生活習慣で栄養バランスの良い食事を

①朝食をとる…: 食事をとることで胃腸が刺激され、自然な便秘が起こります。大腸は昼食・夕食後より朝食後が一番活発に動きます。  
 ②1日3食、栄養バランスの良い食事(特に食物繊維を十分に)をとる。  
 ③腸内細菌のバランスを整える発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌、漬物など)と、腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖などを一緒にとる。  
 ④1日1.5~2リの水を補給をする。  
 ⑤適量の油脂を1日大さじ1杯程度(調理や調味料)をとる。

### ■下痢の時、どうする??

健康な便には70~80%の水分が含まれており、80%を超えると軟便や水様便になります。細菌などによる炎症により腸管からの水分の分泌が過剰になる下痢や、ストレスや冷え、暴飲暴食が原因で、便の通過が速く水分が体内に吸収されずにおこる下痢があります。

また、ストレスや生活習慣の乱れから慢性的な下痢(便秘)が起こる「過敏性腸症候群」もあります。

### ○刺激物や冷たいものを避け適度な水分補給を

①腸を刺激する辛すぎるもの、冷たすぎるものを控える。  
 ②適度な水分補給をする…: 下痢が続く時は、水分や塩分、ミネラルをスポーツ飲料などから補給する。

### ■大腸を健康に保つには?

#### ○短鎖脂肪酸を増やす

短鎖脂肪酸は腸内環境を弱酸性にし、悪玉菌の増殖を防いだり、腸内の炎症を抑える作用や、脂肪の過剰な蓄積を防いだり、免疫機能を高めるなど、体に良い作用があることがわかっています。

#### ①善玉菌を含む有用菌「プロバイオティクス」

「プロバイオティクス」はビフィズス菌(ヨーグルト、チーズなど)、乳酸菌(ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物など)、酪酸菌(ぬか漬けなど)をとる…: 腸まで届くように空腹を避け、過熱しすぎに注意する。

#### ②善玉菌のエサとなる「プレバイオティクス」

「プレバイオティクス」は水溶性食物繊維(海藻、大麦など)全粒穀物、ゴボウ、イモ類、熟した果物(バナナ)やオリゴ糖(バナナ、玉ねぎ、大豆製品など)、レジスタントスターチ(冷えた炭水化物や、未精製穀物など)をとる…: 人の消化酵素では消化できず、大腸まで届き腸内細菌のエサとなり菌を育てる。

#### ③「を」一緒にとることにより、

ビフィズス菌などが発酵することで短鎖脂肪酸を産生します。  
 \* 体外から摂取した菌は数日で排出されるため継続的にとりましょう。

# 加熱式タバコを薦める新聞広告

公益財団法人中国労働衛生協会

理事長 宮田 明



かっています。したがってこの面からも加熱式に変更するメリットはあまりありません。この広告の最後にひっそりと以下のように書いてあります。「加熱式タバコ等の煙の出しにくい製品にリスクがないわけではなく、吸っていない人は吸い始めない喫煙している人は禁煙する、それが最善の選択です」その通りです。

加熱式タバコは「たばこ事業法」

7月24日(土)、25日(日)の二日にわたって新聞主要紙を開いてみて驚愕しました。アイコスを発売しているフィリップ・モリス社(以下PM社)が二面全部を使って加熱式タバコの宣伝をしているのです。内容は「喫煙関連疾患の主な原因は『燃焼による煙』でニコチンではない」「紙巻きタバコは『燃える』ことで6000種類の化学物質を発生させる」だから「燃やさず」熱する「ので有害成分が低減されている加熱式タバコへの切替え」を推奨するといふ、専門家と称する人のコメントが入っております。これは有害性が周知されて来て消費量が激減している紙巻きタバコから、アイコスへ主力製品をシフトさせているPM社の戦略に沿ったものと考えられます。

まず、燃やさないからニコチン以外の有害物質が大幅に低減されるという点についてです。確かに燃焼による煙の中の有害成分は大幅に低減されるでしょうが、代わりに加熱式だけに出してくる有害物質があり、これらがよ

り害が少ないという証明はなされていません。紙面の都合で詳述しませんが、有害物質の量は、紙巻きタバコと比べてニコチンやホルムアルデヒドなど少ない物質はあるものの、減っていない物質も多く、有害物質の種類自体は紙巻きタバコと同様に多く、人が慢性的に吸入を続けたことのない未知の物質なども入っており、今まで喫煙関連疾患以外の病気が将来出てくる可能性も秘めています。紙巻きタバコでさえまだ不明な有害性が幾多もあるといわれています。新型タバコにはまだ長期間の記録がなく、その研究は種々の理由から紙巻きタバコより難しく、病気のリスクが解明されるまで膨大な時間がかかるでしょう。

次に、仮に有害物質が10分の1に減るとして、その場合病気が同じように減るかという点については、喫煙本数を例えば20本から3本に減らしたとしても、心臓と肺の病気のリスクはほとんど減らないことが分

かっています。したがってこの面からも加熱式に変更するメリットはあまりありません。この広告の最後にひっそりと以下のように書いてあります。「加熱式タバコ等の煙の出しにくい製品にリスクがないわけではなく、吸っていない人は吸い始めない喫煙している人は禁煙する、それが最善の選択です」その通りです。

加熱式タバコは「たばこ事業法」

上タバコとみなされていますので、わが国が批准・公布している「タバコ規制枠組み条約」第13条の「タバコ広告・販売促進の禁止」に違反していることは明らかです。最近世界保健機関(WHO)は「POWER」というタバコ対策を締約国に求めています。これはFCTC締約国が条約を遵守するために効果的な政策や対策をWHOがまとめたものですが、その中のE(Endorse Bans on Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship)はタバコ広告や販促活動などの禁止法令整備を求めたものです。FCTCの内容を実質的な規制として運用するのは、締約国政府の裁量にまかされています。FCTC締約国の日本政府には是非条約を本気で遵守する姿勢を見せてほしいと思います。



子どもと一緒にお気に入りのバンドや映画を楽しむ。ホッとする時間が明日への活力!



鳥取検診所 健診課  
水本 恵子  
(臨床検査技師)



上/4人の子どもと夫とともに。左/ THE ALFEEのCDとグッズ類。



私が中高生だった1980年代は空前のバンドブームと言われ、多種多様なバンドが活躍していた。吹奏楽部に入るほど音楽好きなのに、お気に入りのバンドはいくつかあった。小説やマンガなど、好きなものは他にも多くあり、熱心なファンとは言えなかったが、その後、演劇に夢中な20代を経て結婚。4人の子宝に恵まれ、育児と仕事で自由になる時間は減ったが、昨年一番下の娘が10歳を迎え、一安心。昔、好きだったバンドをもう一度聴きたくなった。ほとんどが解散しているなか、変わらず活動していたのがTHE ALFEE(ジ・アルフィー)だった。1974年デビュー、今年47周年を迎えた、日本のバンド界のレジェンドとも言われる彼ら。ユーチューブで久々に聴くと、知らない曲をたくさん発見し夢中になった。それから、ネットでの配信ライブやCD、ライブDVD、ラジオで彼らの音楽を楽しんでいる。嬉しいのは、小5の末娘が興味を持ち、一緒に鑑賞してくれることだ。同級生も、担任の先生も知らない可能性が高く、学校では内緒にしているらしいけど。

他の子どもたちにも、それぞれ自分の好きなものがある。高1と中2の息子はともに特撮モノが好き。今年、仮面ライダーの映画を一緒に観に行ったところ、なかなか面白い。思春期で口数の少ない彼らとの話題が増えたことは嬉しい収穫だった。また、高2の長女は吹奏楽部に入り、音楽の話でたびたび盛り上がっている。子どもたちと一緒に好きなものを楽しむ時間をこれからも大切にしたい。

今回は、基本に立ち返り精密検査受診についてお話しします。

皆様の事業場では「健康診断の実施率は100%だが、精密検査の受診率は100%とはいかない」「精密検査の受診率を把握していない」というのが実情ではありませんか？ 実は当協会でも100%ではありません。

以前この欄で紹介したように、当協会では、精密検査が必要な従業員は専用用紙に受診結果を記入し提出することになっています。しかし本年9月6日現在で、報告を行った人の割合は75・6%にとどまります。緊急対応が必要な未受診者に対する適切な受診勧奨は極めて重要です。早く受診しなかつたことが原因で重症化する可能性があるからです。

では、従業員の精密検査受診に関して、事業場はどこまで介入できるのでしょうか。『健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針』には「事業者は、できるだけ詳しい情報に基づき就業上の措置をするために、意見を聴く医師に精密検査の結果を提出するよう当該従業員に働きかけることが適切である」と記載されています。事業者には努力義務があり、その情報を必要としているのは医師なのです。

そこで産業医の出番です。産

業医が専門的立場で受診を勧めることが最も効果があります。産業医がその都度事業場を訪問することが難しい場合は、従業員に産業医を訪問させることも1つの方法です。



## 精密検査受診 100%を目指す！

～時には、業務停止措置も必要～

ところで、産業医や衛生管理者が何度受診勧奨しても受診しない従業員に困っておられませんか？ 特に、毎年精密検査の指示があるのに受診していない人などには、少々強硬な対処が

必要かもしれません。

このような時の対応策として、産業医が必要と判断した場合には、業務を停止させてでも受診させたほうが良いことがあります。業務停止の判断は事業者が行いますが、かなり強硬な措置になりますので、産業医と事業者、人事担当、管理監督者等で協議して慎重に行います。

事業場における受診勧奨の目的は適正配置です。受診が遅れ疾病が重症化し、就業上の措置ができないまま通常勤務を続けていると、事業者は健康配慮義務違反に問われる可能性があります。産業医が選任されていない事業場では、地域産業保健センター等の支援を得て適切に対処しましょう。

いよいよ2022年健康経営優良法人認定の申請が始まり、当協会でも準備を進めています。「申請に必要だから」ではなく、「健康経営推進の最も基本的なこと」として健診受診100%、精密検査受診100%を達成したいと思っています。

## 健康経営 事業場

株式会社  
シーケイエス・チューキ  
(広島県福山市)

このコーナーでは健康経営に熱心に取り組んでおられる事業場を紹介します。初回は、製材機械設備や原木仕分装置など木材の加工機械メーカーとして創業80年になる株式会社シーケイエス・チューキさんです。

## 喫煙率の低下や運動への取り組みなど健康意識の向上を実感しています



代表取締役社長  
河田 将人 氏

**Q** 健康経営に取り組んだきっかけは？

**A** 数年前、中堅とベテラン従業員ががんにより立て続けに亡くなりました。会社を受けた精神的及び業務遂行上のダメージは大変大きく、各自に健康を意識してもらおう働きかけが必要だと、強く感じたことがきっかけです。

健康経営に取り組むことで従業員のヘルスリテラシーを向上させ良好な健康状態を保つことにより、満足度の高い会社生活を実現したいと思っています。また、企業ブランドイメージを向上させることで、優秀な人材の定着を図りたいと考えています。

※ヘルスリテラシー 健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用できる力

**Q** 取り組んで良かったことや成果があったことは？

**A** 自主的にウォーキングをする従業員が出てきたり喫煙率が25%に低下したりと、各自の健康意識は確実に向上していると感じています。

**Q** 今後の予定や課題は？

**A** 食生活の改善を目的とした教育、年代別の運動指導、女性従業員対象の骨密度検査と骨粗しょう症予防研修を予定しています。喫煙対策により喫煙率は低下しましたが、もう少し頑張りが必要です。

コロナ禍で、スポーツイベント(年2回のボーリング大会)や昼休憩の卓球の中止など、思うようにいかないことも多い状況ですが、従業員が元気で楽しく会社生活を送れるように、取り組みを続けていきたいです。



株式会社シーケイエス・チューキ  
福山市箕島町6280-10

中国労働衛生協会では、豊富なオプション検査を取り揃えています。昨年度、受診件数の多かった検査を男女別にご紹介します。受診の際の参考にしてください。

# オプション検査 人気ランキング

オプション検査の詳細はホームページでご覧いただけます。



スマートフォンで下のQRコードを読み込むと、オプション検査のページに飛べます。



令和2年度



## 男性部門

|     |  |     |         |
|-----|--|-----|---------|
| 1位  | PSA (前立腺がん) 検査                             | 血液  | 2,200円  |
| 2位  | 腫瘍マーカー(男性セット)                              | 血液  | 5,500円  |
| 3位  | 低線量胸部CT検査                                  | CT  | 5,500円  |
| 4位  | 胃がんリスクセット<br>(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査)            | 血液  | 4,400円  |
| 5位  | 内臓脂肪CT検査                                   | CT  | 2,200円  |
| 6位  | NT-proBNP<br>(心臓スクリーニング検査)                 | 血液  | 1,540円  |
| 7位  | LOX-index (ロックスインデックス)<br>~脳梗塞・心筋梗塞リスク~    | 血液  | 13,200円 |
| 8位  | 甲状腺ホルモン検査                                  | 血液  | 4,400円  |
| 9位  | 頸動脈超音波検査                                   | 超音波 | 3,850円  |
| 10位 | AIRS (アミノインデックスリスクスクリーニング検査) ~がん・生活習慣病リスク~ | 血液  | 22,000円 |



## 女性部門

|     |                                 |     |        |
|-----|---------------------------------|-----|--------|
| 1位  | 子宮頸がん検診                         | 細胞診 | 5,500円 |
| 2位  | マンモグラフィ検査                       | X線  | 5,500円 |
| 3位  | 腫瘍マーカー(女性セット)                   | 血液  | 5,500円 |
| 4位  | 骨密度測定                           | 超音波 | 1,100円 |
| 5位  | 胃がんリスクセット<br>(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査) | 血液  | 4,400円 |
| 6位  | 乳房超音波検査                         | 超音波 | 3,850円 |
| 7位  | 低線量胸部CT検査                       | CT  | 5,500円 |
| 8位  | フェリチン検査<br>(鉄欠乏性貧血のチェック)        | 血液  | 2,200円 |
| 9位  | 甲状腺ホルモン検査                       | 血液  | 4,400円 |
| 10位 | NT-proBNP<br>(心臓スクリーニング検査)      | 血液  | 1,540円 |

CHUROU news

### 全国労働衛生団体連合会 功績賞・奨励賞を受賞

尾道検診所の吉田和恵健康推進課長は全国労働衛生団体連合会功績賞を、福山本部の草光昭朗渉外係長と尾道検診所の佐藤里恵健診係長は同奨励賞を受賞しました。

コロナ禍のため表彰式はありませんでしたが、受賞者たちは「この賞を励みに、より一層皆様の健康管理のお役に立てるよう頑張りたい」と、思いを新たにしています。



吉田和恵健康推進課長



草光昭朗渉外係長



佐藤里恵健診係長

CHUROU news

### 胸部X線検診車が尾道検診所に ~ワイドテントで雨天でも快適受診~

本年7月、尾道検診所に新しい胸部X線検診車が納車され、広島県尾道市・三原市・竹原市を中心に巡回健診で活躍しています。

この検診車はワイドに伸びるテントが特徴で、暑い日差しや雨の日も安心です。また車両前後に出入口があり、受診者がスムーズに入れ替わることができるようになりました。待ち時間が短くなり、余裕をもって着替えることができるようになったと好評をいただいています。

当協会は、今後もより快適な健康診断の実施に取り組んで参ります。



BLOOM(ブルーム) 2021秋号(通刊106号) 2021年10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
- 尾道検診所 〒722-0018 尾道市平原3-1-1 Tel.0848-22-3807
- 鳥取検診所 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 Tel.0857-31-6666
- 津山検診所 〒708-0016 津山市戸島634-25 Tel.0868-28-7311
- 米子検診所 〒689-3541 米子市二本木501-6 Tel.0859-37-1819

ホームページ <http://www.churou.or.jp/>

