

BLOOM

応援したい！働く人の輝く暮らし

＼ブルーム／

2021
Summer 夏

特集 高尿酸血症

- 医療被ばくについて
- おじゃまします！ステキな仕事場
福山ガス株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルズ講座
アルコール依存症の治療法
- 疾病予防レシピ！
高尿酸血症・痛風予防レシピ



輝き人の
off time

かがやきびとの
オフタイム

小雨のなか、熱血プレー！

福山ガス(株)野球部



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。

医療被ばく

病院や健診機関ではX線を使用する検査があります。胸部X線検査、胃部X線（バリウム）検査、乳房X線検査（マンモグラフィ）、胸部CT検査などがそうです。X線という種類の放射線を使用するので、検査を受けるのと被ばくすることになります。

被ばくと聞いて思い出すキーワードは「原発事故」「核」「放射能」などでしょうか？どれも怖いイメージがあります。

放射線は大地、空中などありとあらゆるところから微量ですが放出され、我々はその中で生活しています。放射線は物を通り抜ける性質を持ちます。医療ではそれを利用し、体の中を画像化し病気を見つめます。そして放射線が体を通り抜けたとき、我々は「被ばくした」といいます。被ばくすると放射線は細胞の設計図が入っているDNAの一部を壊します。それは体で感じる事ができません。少々壊れてもDNAの修復機能が働き、遺伝子情報は元に戻るの心配いりません。

我々は長さ（距離）や重さ、温度

や高さならその数値から程度を想像できますが、被ばくの大きさはなかなかイメージできないと思います。

安全な被ばく量

被ばくの大きさはSv（シーベルト）という単位を用います。原発事故の時に放射線測定器を目にしたことがあったかもしれません。これに表示される被ばくの単位は $\mu\text{Sv}/\text{h}$ （マイクロシーベルト/時）です。広島長崎の被ばく疫学データから100mSv（ミリシーベルト、マイクロはミリの100分の1）以下の被ばくであれば、自身およびその子孫にリスクが加算されないということがわかっています。測定器で $0.1\mu\text{Sv}/\text{h}$ と表示されているならその場所での生活に支障ありません。この数値は100年間で100mSv被ばくする計算になるからです。事故発生初期の段階では、避ける被ばくの目安が設けられています。通常8時間屋外生活をするとして $3.8\mu\text{Sv}/\text{h}$ が表示されているなら、1カ月以内にその場所からの移転を考慮する指針がICRP（国際放射線防護委

員会）から出ています。これは事故時の被ばくは年間 20mSv 〜 100mSv の範囲に止めなさいというもので、 $3.8\mu\text{Sv}/\text{h}$ という表示はその下限である年間 20mSv の被ばくに相当する計算になります。

さて、病院や健診機関での被ばくはどうでしょう？事故の被ばくと医療被ばくの一番の違いは、医療被ばくには限度が設けられていないということです。医療被ばくはコントロールが可能で、被ばくによるデメリットより、検査することで得られるメリットが必ず大きいと考えられているからです。

医療被ばくの影響

一般的な胸部X線、胃バリウム、マンモグラフィ、胸部CT（低線量）の被ばく実効線量はそれぞれ 0.06mSv 、 3mSv 、 0.15mSv 、 1.5mSv 程度です。しかも期間をおいて少ない線量を被ばくする場合、被ばく量はオフセットされるといわれています。つまり年に数回医療被ばくしていても、その影響は被ばく線量をきっちり累積加算して



公益財団法人中国労働衛生協会
鳥取検診所 診療所長

大川 智久

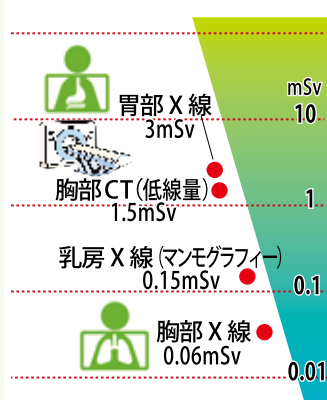
Profile

平成2年、兵庫医科大学卒業。平成9年、兵庫医大放射線科助手、平成16年、鳥取赤十字病院放射線科部長。平成17年より中国労働衛生協会勤務。平成20年より鳥取検診所診療所長、現在に至る。

考えなくて良いということですが。以上より、検査に伴う被ばくに関しては心配いらぬという結論になるのですが、メリットが勝るといっても、医療者はできるだけ少ない線量にするよう努力しなければなりません。

当協会の肺がんCT検査の被ばく量を計算したところ、標準体型の方では 0.7mSv でした。病院では画質を優先し、低線量でないCT検査を行っているところもあり実効線量は当協会の10倍以上にもなります。CT検査学会では必ず低線量で行うよう推奨されています。みなさんが肺がんCT検査を受けられる際は、必ず低線量かどうか確かめられることをお勧めします。

各種検査の被ばく量



ワクチンは「感染症予防の効果」と「副反応のリスク」の両方を正しく知った上で、接種しましょう

2月に新型コロナワクチンの接種が開始されてからおよそ4カ月が経過しました。医療従事者、高齢者への接種が進み、6月後半からはいよいよ企業や大学等での職域単位の接種も進められます。現在受けられるワクチンの特徴をまとめたので参考にしてください。



■ファイザー・モデルナ各社ワクチンの特徴

ファイザー社	特徴	モデルナ社
95.0%	有効性	94.5%
2回 3週間	接種回数と間隔	2回 4週間
0.3 ml	1回の量	0.5 ml
12歳以上	対象年齢	18歳以上

- 接種直後よりも翌日に痛みを感じている方が多いです。
- 症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- 疲労や関節痛、発熱などの全身症状は1回目よりも2回目の接種後に現れる頻度が高いです。
- 接種後すぐにアナフィラキシーや血管迷走神経反射が起こる可能性があります。

【要注意】 過去にアナフィラキシーを含む強いアレルギー症状を起こしたことがある人は、予診票に忘れず記入し、医師の指示に従ってください。

■接種後、数日以内に現れる可能性がある症状

ファイザー社	症状が出現する割合	モデルナ社
接種部位の痛み、疲労、頭痛	50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	10~50%	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
吐き気・嘔吐	1~10%	接種後7日目以降の接種部位の痛みなど



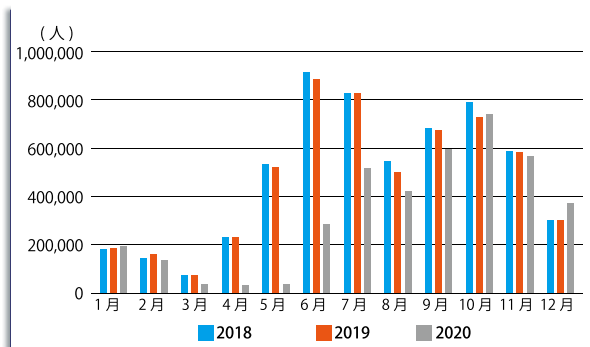
参考:厚生労働省ホームページ他

2020年のがん検診受診者が大幅減！ コロナ禍の健診控えにより、1万人以上のがんが未発見？！

日本対がん協会の調査によれば、2020年の5大がん(胃・大腸・肺・乳・子宮頸部)検診の受診者は対前年比30.5%の大幅減となっており、少なく見積もっても1万人以上のがんが未発見となっていることが懸念されています。

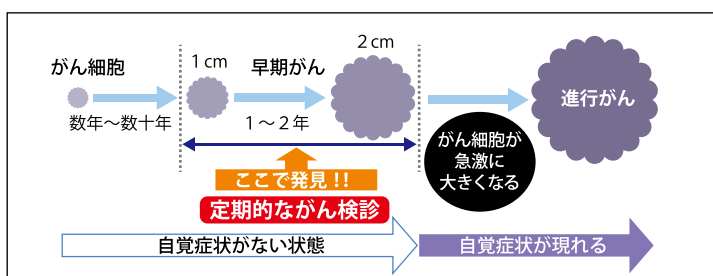
がんは早期発見・早期治療がなにより大切

一般的にがんは1~2cm程度の早期がんが発見・治療することで治る確率も高くなります。「あの時受けておけばよかった」と悔やむことのないよう、コロナ禍であっても、早期発見の機会を逃さないようがん検診を受けましょう。また、精密検査が必要と判断されたら、必ず医療機関を受診しましょう。



■5つのがん検診 受診者の推移 (日本対がん協会)

■乳がんを例にした、1つのがん細胞が進行がんになるまでのイメージ



コロナ禍でも健康診断は安全です！



中国労働衛生協会では、ガイドラインに沿って、万全の感染防止策をとっています。安心して健康診断・がん検診を受診してください。

高尿酸血症

尿酸値をきちんとして イタしい痛風発作はもう起こさない

昔、贅沢病と言われた痛風。今ではおよそ100万人もの患者がいるとされ、さらにその原因となる高尿酸血症患者数は推定1000万人とも言われます。高尿酸血症は他に尿路結石・腎障害・糖尿病などの合併症を引き起こす危険があり、無症状の場合もきちんとして対処する必要があります。正しい理解と生活改善が重要です。



尿酸とプリン体の関係

暴飲暴食後などに、急に足のおやゆびのつけ根が赤く腫れて痛くなることがあります。「風が吹けば桶屋が儲かる」ではありませんが、風が吹けば(当たった)腫れたところが痛い(くらいなので、「痛風」と呼ばれています。痛風はかつてお

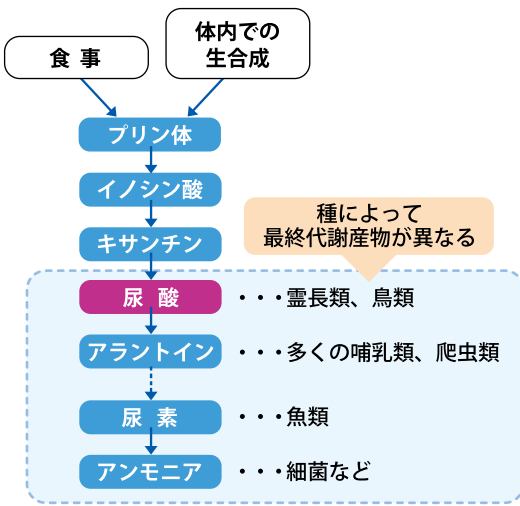


図1 プリン体の代謝経路と最終代謝産物

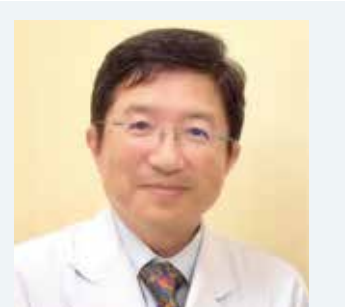
種によって最終代謝産物が異なる
 ・・・・霊長類、鳥類
 ・・・・多くの哺乳類、爬虫類
 ・・・・魚類
 ・・・・細菌など

金持ちの病気、「贅沢病」といわれ、約4600年前のパピルスにも記載されているという由緒ある病気です。痛風の原因は「尿酸」という物質が体内に増えることによつて起こります。ところで、皆さんが「尿酸」という言葉を意識されるのは、健康診断あるいは病院を受診されて、医師から「尿酸が高いですね。アルコールを控えましょう」と言われた時くらいでしょうか。「高血圧」とか「糖尿病」に比べると地味な存在です。尿酸はヒトにおける(ここが大事)プリン体の最終代謝産物です(図1)。

ではプリン体とは何でしょうか。プリン体はその名前の可愛らしさとは違つて、細胞の細胞核に含まれるDNAや(今はやりの)RNAに存在するものです。逆に言えばあらゆる生物の細胞内に存在し、食べ物も細胞からできているので、ほとんどの食品に含まれていることとなります。

高尿酸血症には、①尿酸の排泄がうまくいかないタイプ、②体内で尿酸をつくりすぎるタイプ、③両者の混合型の3つがあり、日本人は多いとされています。高尿酸血症や痛風、尿路結石は、男性に圧倒的に多い病気です。女性は女性ホルモンによつて尿酸値がコントロールされるため、男性に比べれば少ないのですが、女性ホルモンの分泌が低下する閉経後にはやや増加します。尿酸値が高いだけでは、自覚症状はありませんが、進行していく

高尿酸血症には3つのタイプがある
 漠然と「うまい酒の肴を食べると尿酸が増える」と考えていたら、しやる方が多いかもしれません。あなたが間違っているではありません。干物・白子・うに・レバーなどの細胞の詰まった食品には、プリン体が多く含まれます(表)。こういった食物を摂取するとプリン体は最終的に尿酸となって身体の外に排泄されますが、尿酸が多くなり過ぎると血液の中に尿酸がたまつて高尿酸血症を起こします。食物由来のプリン体から産生される尿酸は総尿酸生産量の3分の1程度です。



川崎医科大学 健康管理学教授
川崎医科大学附属病院
健康診断センター長

高尾 俊弘 先生

昭和58年鳥取大学医学部卒業、昭和63年岡山大学大学院修了。米国留学を経て平成18年高知大学教授。平成25年川崎医科大学教授。内科学会総合内科専門医・指導医、内分泌学会専門医・指導医、高血圧学会専門医・指導医、人間ドック学会専門医・指導医、心身医学会心療内科学会合同心療内科専門医。趣味は鉄道写真。

と、結晶となった尿酸が関節・足先や耳たぶなどにたまりやす。そしてその部分に炎症が起こり、激痛の痛風発作が起こります。また腎臓にたまって結石ができると背中や脇に痛みを感じ、結石が尿管や膀胱に移動するとその部分で炎症を

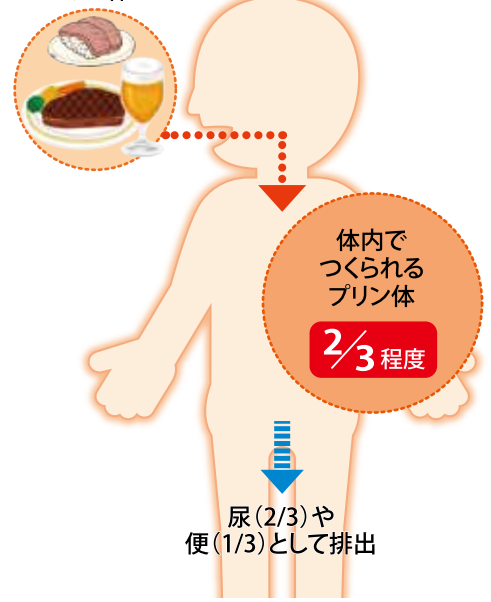
起し、激しい痛みを生じます。高尿酸血症の予防・治療では高尿酸血症の予防はどうか。先ほど述べたように細胞由来の尿酸は、食事由来のプリン体による尿酸の2倍ほ

表1 食品に含まれるプリン体の量 (mg/100g)

食品	量 (mg/100g)	食品	量 (mg/100g)
穀類		乳製品	
玄米	37.4	鶏卵	0.0
白米	25.9	牛乳	0.0
小麦粉(薄力粉)	15.7	豆類	
野菜		豆腐 冷奴	31.1
ほうれん草(葉)	51.4	納豆	113.9
ブロッコリー	70.0	干物	
干し椎茸	379.5	マイワシ	305.7
えのきだけ	49.4	煮干し	746.1
肉類		あんこう肝(酒蒸し)	399.2
豚バラ	75.8	イサキ白子	305.5
豚レバー	284.8	カニミンソ	152.2
鶏ササミ	153.9	その他	
魚介類		ウニ	137.3
マグロ	157.4	健康食品	
マイワシ	210.4	DNA/RNA	21493.6
タラコ	120.7	ビール酵母	2995.7
カズノコ	21.9	クロレラ	3182.7
クルマエビ	195.3	ローヤルゼリー	403.4
ズワイガニ	136.4	アルコール飲料	
タラバガニ	99.6	焼酎	0.0
カキ	184.5	日本酒	1.2
		ビール	3.3~6.9
		発泡酒	2.8~3.9

食べ物に含まれるプリン体

1/3程度



尿(2/3)や便(1/3)として排出

図2 尿酸の代謝

どあります。ですから食事からとるプリン体を増やさないことはもちろん、細胞由来の尿酸を増やさない工夫が必要です。

食事療法としては、まず肥満のある人は肥満の是正、肥満のない人は肥満の予防のために、糖尿病の食事療法に準じた摂取エネルギーの適正化が必要です。肥満は体内でのプリン体の合成を促進し、食べすぎによりプリン体の摂取増につながります。また尿酸の排泄低下を招きます。次に尿酸の原料となるプリン体の摂取制限をします。プリン体の多い食品、特に動物の内臓や肉汁にはプリン体が多く含まれるので控えたほうが良いでしょう。最近の研究では食品中のプリン体の形態の違いにより尿酸値の上昇が異なるとの報告もあります。たとえば単純にプリン体の含有量の多いブロッコリーより、含有量の少ないビールの方が尿酸値の上昇を示すと言われていますので、気になる方は栄養士に相談してください。

飲酒習慣のある人は節酒または禁酒が必要です。アルコールを飲むと体内の尿酸値が上がります。まずアルコールは体内での尿酸産生を増加させます。また尿中への尿酸の排泄を阻害し尿酸を体内にとどめます。ここに酒の肴の食物由来のプリン体が上乗せさ

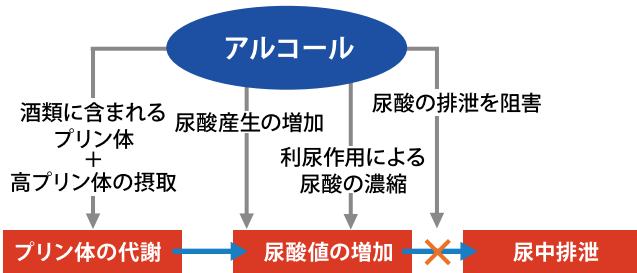


図3 アルコール飲酒による高尿酸血症の機序

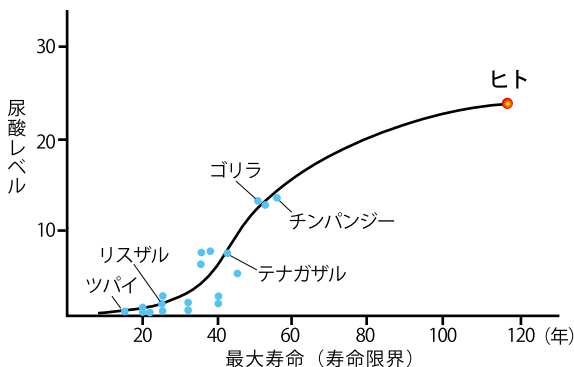


図4 霊長類における最大寿命と尿酸値の関係
Cutler, R. C.: Am. J. Clin. Nutr., 53 : 373S-379S, 1991 一部改変

尿酸にもメリットがある

最後に尿酸は完全なヒール(悪役)ではありません。図1に示れます(図3)。
どうです? 尿酸が高い方がアルコールを飲んで痛風発作を起こすのは当たり前ですね。近年の健康志向で低カロリー・ノンカロリーやプリン体ゼロのビールが発売されています。しかしアルコールそのものにもカロリーは含まれており、尿酸を上昇させる作用があるのです。内臓脂肪が気になっている方、実際に高尿酸血症・糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を抱えている方は、まずアルコールの量・回数を減らしましょう。

たように他の生物は尿酸をアンモニアまで分解することができます。ヒトは進化の過程でわざわざ尿酸を分解しないようにしたのです。尿酸には抗酸化作用があるため、生存に有利とみて突然変異を起こしたものと考えられています。実際、霊長類においては尿酸値が高い方が長生きなのです(図4)。生きるために変異を起こすのは何もウイルスだけではないのです。

参考文献
厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.ehealthnetmhw.go.jp/information/>
箱田雅之 臨床栄養 135(2): 170-176, 2019.
井村裕夫 なぜ、ヒトは病気になるのか? 実験医学 2012年4月号 羊土社



毎年8月に開催される福山夏まつりの「二上りおどり大会」に昭和62年以降、共済会行事として参加。台風、新型コロナウイルスのため2019年から3年連続での中止となったが、収束後の参加を心待ちにしている。

明るさや暖かさを届け続けて111年。 コロナ禍も社員一丸で超えていく。 「健康経営」のお墨付でさらなる飛躍を！

明治43年、まだ福山町と言われた時代、かまどでの煮炊きや行燈の灯りが当たり前だったその頃、福山ガス株式会社はうぶ声をあげた。大正・昭和・平成・令和へと時代の変遷とともに、ガスは人々の生活を二変させた。便利で快適な生活の一端をガスが担っていることは紛れもない事実だ。さらに平成20年には天然ガスへの転換を完了し、ガスはより環境に優しいエネルギーとなった。利用者が1日も途切れることなくガスを使用できるのは、同社が24時間体制で供給ガスの圧力・流量の監視や天然ガスの受人制御を行っているからだ。

新型コロナウイルス対策を重点的に

「今年も新型コロナウイルス対策が安全衛生活動の最重要課題です」と総務人事グループの村上さん。

昨年、感染拡大が報道されはじめた途端、マスクや消毒液の入手が困難になったが、取引先の紹介で全社員分のマスクを確保して配布。消

福山ガスは明治43年の創業以来、福山地区の家庭や企業にガスを供給し続けてきた。現在では約5万戸の顧客に安定供給している。

原料は以前の石炭・石油から天然ガスへと100%転換。二酸化炭素や窒素酸化物の排出量が削減され、脱炭素社会の実現に貢献する環境負荷を抑えたエネルギーとなった。巨大な球形ガスホルダーがランドマークの福山ガス本社で、安全衛生活動への取り組みについてお聞きした。

毒液も同様に確保し各フロアに置いた。営業部のフロアや食堂の使用時間を分散するなどして「三密の回避」を行い、受付などへの透明アクリル板の設置、定期的な換気など基本に忠実に対策していた。

今年に入ると全国的に感染者が増え、広島県にも緊急事態宣言が発令された。一人も感染者を出さないよう、より一層気を引き締めるべく個人個人の注意喚起を行っている。

これからの季節は熱中症対策が重要だと村上さん。営業設備グループなど外勤の多い部署には、冷えた飲料を保冷バッグに入れて配布し、定期的な水分摂取を呼びかけている。

健康経営優良法人に認定

福山ガス株式会社は今年3月、「健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）」に認定された。「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」を見える化することを目的に、経済産業省が制度設計し、日本健康

福山ガス(株) Profile

- 1 本社と球形ガスホルダー。
- 2 「健康経営優良法人2021」認定証。
- 3 福山天然ガススタンド。平成21年10月、福山地区で初めて設置された。
- 4 新型コロナウイルス対策として、本社受付に設置されたアクリル板。
- 5 家庭用ガスの設置工事風景。
- 6 福山ガスプラザ1階ショールーム。最新のガス調理器具が展示されている。階上には床暖房などの無料体験コーナーや料理教室が行われる調理室も。
- 7 メンタルヘルス講習会。2年に1度開催している。
- 8 地震などの災害時に二次災害を防ぐため、定期的に防災訓練を開催。
- 9 小学校などでガスの知識や防災に関する出張授業(防災教室)を行っている。



福山瓦斯株式会社

- 所在地 福山市南手城町2-26-1
- 創業 1910年(明治43年)4月11日
- 代表者 代表取締役社長 松本 茂太郎
- 従業員数 83名

会議が認定を行っているもので、スタートから5年目になる。

同社がこの制度に初挑戦したきっかけは、「中国労働衛生協会さんのお勧めです。トップが趣旨に賛同し、チャレンジを決めました」。期日が迫るなか、協会の支援を受けながら申請書類を作成。「初めてのことで戸惑いはありましたが、的確なアドバイスをいただけたことで冷静に対処できました」。それまで当たり前のようにやっていたことが社員の健康向上につながっていることに気づかれ、実り多い1年だったと笑う。

特定保健指導も100%

同社では40・50代の社員が多く生活習慣病の発症が気になるところ。健康診断の全員受診はもちろんのこと、会社の全額負担による追加検査も実施している。たとえば50歳以上の男性に前立腺がん検査、40歳以上の女性にフェリチン検査などだ。特定保健指導を100%受けていることや精密検査の「受診報告書」を産業医に提出していることも良い取り組みだとわかった。他にもサークル活動が盛んで社内コミュニケーションに良い影響を与えていること、メンタルヘルスへの取り組みなども評価対象になったという。

「今年は禁煙教育を行う予定です。労働組合とも相談しながら取り組みを進め、ゆくゆくは中小規模の上位法人『プライト500』の冠がいただけたら良いですね」。

輝き人のOff time

若手・ベテランともに汗を流しています

福山ガス野球部
立山直樹さん

初めて出してもらった試合でまさかの三塁打、そして初打点!表紙の写真は2018年度「中国四国地方ガス親善野球大会」で出塁した時のもの。まさにヒギナースリックの驚きと感動が今も蘇る。



福山ガス野球部は、野球経験のあるベテラン社員が多くを占める歴史ある部。そんな中に野球初心者が入って大丈夫か?「野球はみんなで楽しんでやるものよ!先輩たちの温かな雰囲気包まれ、そんな不安はすぐに消え去った。今では若手社員も増え、活気が出てきたと喜ばれている。他部署の社員との交流や仕事の相談がしやすいことなど、部活動が仕事にも活きていると感じる。

今後大会での上位入賞を目標にオール野球部で練習に汗を流したい。コロナ感染予防に努めることは言いつてもない。



高岡病院副院長
藤本 明 先生

「断酒？」or「節酒？」。混乱深まる アルコール依存症治療の現状。

「断酒」中心だった依存症の臨床現場で「節酒」が推奨され始めた理由とは？有効性は？

「節酒」による治療法

これまで述べたように、アルコール依存症のメカニズムは、いまだに解明されてきました。しかし、依存症の治療となると逆に混乱が深まっています。今まで確立していた断酒、断酒会参加というシステムが揺らいでいるのです。依存症のメカニズムに基づいて開発された「ほどほど」に酒が飲めるようになる「薬」が臨床の場で使い始められたのです。この背景には最近、専門医を訪れるアルコール依存症の患者さんが減っていることがあります。そのためにもっと多くの患者さん呼び込むために、最初から断酒という難しい目標ではなく、患者さんが受け入れやすい節酒という治療から始めたいというところのようです。しかし、依存のメカニズムの研究が進んだといえども、まだまだ完全ではありません。アルコール依存症の方は入院中には渴望を覚えることはありませんが、生活環境にも強く影響されるのです。だから、薬だけ投与してハッピーエンドではないのです。

実は、節酒という試みはこれまでも何度も試されてきました。私の先輩も晩酌の練習を入院患者に試んでいます。最初はうまくいくのですが、最終的にはすべて失敗したそうです。もし、十分な検証を経ずに始まったなら、誰が責任を取るのかという疑問を感じています。不思議に思うのですが、患者さんは酒をやめる方法を模索し、お医者さんは酒をほどほどに飲ませる方法を探す傾向があるように思います。

断酒会で回復した多くの患者さんたち

断酒は患者さん自身が経験から編み出した治療法なのでお医者さんには嫌われるのかもしれませんが、しかし、私は断酒会が精神科に導入されて治療が大きく変わるのを見てきました。断酒会導入により、治療が、精神病院への収容から契約入院に変わり、退院後の断酒継続という地域に根ざした治療に変わってきたのです。断酒会の果たした役割はとても重要でした。私も、断酒会



に参加して、過去の体験を涙を流しながら発表する人々を見てこの人たちは嘘をついていない、人間は変われるのだと思うようになりました。そして、患者さんの回復に力を貸せるならぜひともそうしたいと思ひ、これまで治療を続けてきました。残念ながら、すべての人を救うことはできませんが、回復している方も大勢見られました。まず家族の表情が変わります。奥さんたちの顔が明るくなってくるのを見るのは実に楽しい経験でした。今でも人生の糧になっております。

「断酒治療中心で」

これまで通り

私はこの「ほどほど」に酒が飲める「薬」が広まるのではないかと思います。医者にとっても患者にとっても簡便ですから。でも、最近のすべりがインスタントになり、地道な努力というものが評価されない傾向が心配です。結局この新しい治療の評価は歴史に任せるしかないのですが、私はこれまでしてきたことが失敗だったとは思いませんので、今まで通り断酒を守り心に汗をかき治療を続けようと思っています。

「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。

和風さっぱりサラダ

材料(2人分)

- トマト 200g
- きゅうり 100g
- しらす干し 10g
- 塩昆布 5g
- 大葉 4枚
- 酢 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3
- 黒こしょう 少量

エネルギー 51kcal
食塩相当量 0.8g
(1人分)

作り方

- ① トマトはヘタをとり、乱切りでひと口大にする。きゅうりは小口切りにする。
- ② ①としらす干し、塩昆布、Aを合わせる
- ③ 大葉は洗ってキッチンペーパーで水気をとる。
- ④ ③を皿に敷き、②を盛り黒こしょうをふる。



おいしく食べて 疾病予防!

尿のアルカリ化がカギ!
野菜・海藻を食べることで尿酸値を下げよう!
高尿酸血症・痛風予防レシピ



わかめ入りチャンプルー

材料(2人分)

- 木綿豆腐 120g
- 豚もも薄切り肉(赤身) 50g
- もやし 100g
- 生しいたけ 80g
- にんじん 60g
- ゴーヤ 50g
- きくらげ(乾燥) 4枚
- わかめ(乾燥) 1g
- 塩、こしょう 少量
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ2

作り方

- ① 木綿豆腐は30分ほど重しをして水分を出す。
- ② きくらげは水でもどして石づきをとり、小さくちぎる。わかめも水でもどしておく。
- ③ 生しいたけは石づきを切り落とし薄切り、にんじんは短冊切りにする。ゴーヤは縦半分、にんじんは短冊切りにする。
- ④ 豚もも肉は大きければひと口大に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、きくらげ、もやしと③を強火で炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、わかめと、①を手でくずし入れ、炒め合わせたらAで調味する。

エネルギー 193kcal
食塩相当量 1.5g
(1人分)

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 津山検診所 管理栄養士 鷺田 悠佳

ゴーヤってすごい!

苦味成分に優れた健康効果が!!



夏野菜の中でも特に夏らしさを感じる野菜として人気の「ゴーヤ」。でもあの独特の苦味が苦手で、食べず嫌いという方もいらっしゃるのでは? 実は、ゴーヤの苦味成分には血圧や血糖値を下げる働きや、整腸作用、胃酸分泌の促進効果など、体に良いことがたくさんあります。油やうま味のあるものと一緒に摂ると苦味を感じにくくなるので、ゴーヤチャンプルーは食べやすい料理の代表です。仕上げに鰹節をふると、より苦味を感じにくくなりますよ。この夏、ぜひゴーヤに挑戦してみてください!

■**海藻・野菜を食べよう**
尿酸は尿がアルカリ性に傾くとよく溶け、排出されやすくなります。わかめややしなどの海藻類や野菜類は尿をアルカリ化させるため、たっぷり食べるようにしましょう。肉や卵など、動物性のたんぱく質は尿を酸性化させるため、控えるように。

■**有酸素運動を心がけて**
筋肉トレーニングなど、激しい運動は尿酸値を上昇させます。ウォーキングやジョギング、ヨガなどの軽い有酸素運動を食習慣の見直しと共に行うと効果的です。

■**水分は1日2ℓ以上の摂取**
水分の摂取が少なくなると、尿中の尿酸濃度が高くなり、尿酸が結晶化し尿路結石ができます。1日2ℓ以上を目安に水分を摂取しましょう。砂糖の入った紅茶やコーヒ、ジュースはエネルギーを多くとってしまうので、水やお茶、無糖のコーヒや紅茶などがお勧めです。

■**まずは「食べすぎない」こと**
尿酸値が高い人や高尿酸血症と診断される人には肥満症の人が少なくありません。食べすぎを繰り返すと、内臓に脂肪が付き、血糖値を下げるインスリンが体内に増えていきます。尿酸は老廃物として尿と一緒に排出されるはずですが、インスリンが多いと体内へ再び吸収されてしまいます。
また、極端な食事制限をすると、尿酸値が上がると言われています。まずは腹八分目を意識して食事を摂りましょう。

■**プリン体・飲酒は控えめに**
尿酸は、体内で食べ物に含まれるプリン体が分解されてできます。ホルモン類や魚卵、干物、ビールには特に多く含まれているので、多量に摂り続けることは避けましょう。
プリン体は水に溶けやすい性質があります。肉や魚はゆでたり煮たりして、ゆで汁や煮汁は飲まないようにすると、プリン体の摂取量を減らすことができます。
また、「プリン体オフ」などの発泡酒はプリン体の摂取を減らすことができますが、アルコール自体に尿酸を生成する働きがあるため、適量を守ることが大切です。



「建設アスベスト訴訟」に思う

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

建築現場でのアスベスト(石綿)被害を巡る「建設アスベスト訴訟」で、最高裁は5月17日、国が必要な対策を29年間開放していたことを「違法」とし、賠償責任を認めました。アスベストは細かい繊維状の天然鉱物で、断熱性や耐火性に優れ、安価なことから建築材料に広く使われました。その粉じんを吸い込むと肺がんの他、胸や腹の臓器を覆う胸膜や腹膜にある上皮細胞のがんである「中皮腫」の原因になることが分かり、規制が進みませんでした。潜伏期間が15〜50年に及ぶが、発症すると数年で死亡するので、「静かな時限爆弾」と呼ばれ、被害者は今後も増え続け数万人規模に及ぶと予測されています。2005年に尼崎市のクボタ旧神崎工場の従業員と周辺住民に健康被害が出たことが分かり、2006年に石綿健康被害救済法が施行され、製造・使用が全面的に禁止されました。

このたび国が責任を問われたのは、1975年10月には石綿粉じんの危険性が理解されていたにもかかわらず、法令で石綿製品の使用を広く禁じることになつた2004年9月までの間、現場での危険性の表示や、周囲で働く人を含めて防塵マスク着用の義務付けを行つてこなかった点についてです。

このケースを見て私は「タバコ」のことが頭に浮かびました。タバコにより悪性腫瘍(がん)から生活習慣病、呼吸器疾患など多岐にわたる健康被害を生じます。特にがんについては、発がんの度合いを4段階で評価するIARCの指標において、タバコはその最上位である「グループ1」(ヒトに対する発がん性が確実である)に分類されます。タバコは全身の多くの部分のがんの発生を増加させますが、特に肺がんについては最も早くから明らかにされ、1964年に米国で公衆衛生局長により「疫学的な証拠」が十分にあると警告されて以来多数の報告があり、タバコは最も強い肺がんのリスク因子とされています。発がんのリスクはその本数が多いほど、喫煙期間が長いほど大きくなります。アスベストと同じく「静かな時限爆弾」なのです。

実はこのアスベスト訴訟のように、これまで日本では60件以上の「タバコ関連裁判」が起こされています。しかし原告が勝利したのはわずか2件で、しかもその金額はたつた5万円とスズメの涙程度とのことです(今回のアスベスト訴訟では和解金として一人当たり最高1300万円が国から支払われます)。米国ではタバコ会社が多額の賠償金を払う判決が多数出ていますが、残念ながら今までの日本のタバコを巡る裁判では未だにタバコ産業者と喫煙者を守る傾向があるようです。

根本的理由は1985年にできた「たばこ事業法」という法律が存在するためかと思えます。この法律の第1条には「我が国はたばこ産業の健全な発展を図り、もつて財政収入の安定的確保および国民経済の健全な発展に資することを目的とする」と書かれています。要するにお金のため国民の健康を犠牲にするという事です。タバコ病で亡くなる方は能動喫煙のみでも年間13万人弱と言われています。タバコに関して、司法がこれまでのスタンスをいつまで保つことができるか興味があるところです。



ちゅうろうの健康経営への道 第7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。



「健康管理ワンチーム」 「全員が元気で働ける職場のために」

近年の急速な少子高齢化に伴い、多くの企業は「人手不足」「治療と仕事の両立」「離職」……とさまざまな問題に直面しています。これらの問題に立ち向かうには、高齢者も働きやすい職場、メンタルヘルス不調やがんなどの疾病を抱えていても治療しながら働ける職場、育児や介護などの生活と仕事が両立できる職場、すなわち「従業員を大切に」する職場づくりをすることが肝要になります。

今回は当協会の「職員を大切に」する職場づくりの2部を紹介します。

一つ目は「治療と仕事の両立支援」です。病気休業後に復職する職員や治療が必要な疾病を抱える職員に対し、就業上の措置、治療継続が適切に行われるよう規程を整備しています。まずは相談窓口を設置。相談先は協会内の衛生管理者です。不安を感じている人が人で抱え込まないよう相談しやすい体制を心がけています。そして、本人から申し出があれば支援がスタートします。本人を通じて主治医から望ましい働き方について意見をいただき、その意見をもとに産業医が就業上の措置や治療に対する配慮に関する意見書を作成します。産業医の意見書をもとに本人と管理監督者、衛生管理者、総務担当者、産業医などの産業保健スタッフで面談をして「両立支援プラン」／「復職支援プラン」を作成します。産業保健スタッフそれぞれがその役割を明確にし、職員への支援を具体的に進めることを目指しています。

二つ目は「健康診断におけるオプション検査の充実」と「健診受診後の事後措置の強化」です。オプション検査の充実、医師の判断のもと、年齢や性別を考慮して各種オプション検査を追加したり、希望者には検査を置き替えることも可能にしています。たとえば、全職員に腎機能を評価する「クレアチニン(血液検査)・eGFR」を、女性職員には貧血の状態がより正確にわかる「フェリチン(血液検査)」を追加。そのほか、節目の年齢で骨密度検査や腫瘍マーカーなどの検査を追加しています。希望者には胸部X線検査を胸部CT検査に、胃部X線検査を胃部内視鏡検査に置換することも可能にしています。もちろん費用は当協会負担。さらに、昨年度からは法定項目以外について同意を得た職員の結果は把握し、衛生管理者・総務担当者による精密検査の受診勧奨や産業医による事後措置を行つています。精密検査の確実な受診により、疾病の早期発見や自身の健康管理と仕事の両立ができるよう、産業保健スタッフとして支援することを目指しています。

「職員みんなが元気で輝ける職場」を目指すには、経営トップ、産業医、衛生管理者、総務担当者、管理監督者がひとつになって進めていく必要があると改めて感じています。



(写真左)自身のフットサルチーム、試合終了後に記念撮影。(中)カップ戦のハーフタイム、真剣に話を聞く子どもたち。(右)時には審判も務める。



ジュニアサッカーチームの
お父さんコーチ

福山本部 健診課放射線科
川島 広考
(診療放射線技師)

イメージ通りのプレーが成功した時の心地よさ。 私の愛するサッカーの魅力子どもたちに伝えている。

小学5年生の息子が所属するサッカーチームで「お父さんコーチ」を務めて今年で4年目になる。私自身が小中高とサッカー一筋(小学時代の夢はもろろんJリーガー)で、社会人になってからはフットサルを楽しむ。その姿を見て、自分もやりたいと言いだした時は内心嬉しかった。

コーチ初年度は、当時住んでいた山口県の強豪クラブチームで経験を積んだ。先輩「お父さんコーチ」たちの指導法は十人十色。子どもと友達のように接する人、厳しくする人、さまざまだ。

翌年、転職に伴い福山へ帰郷し、息子は私の母校へ。あいにくサッカー部は休部のため隣校のチームに息子を入れ、私はコーチを引き受けた。レベルもモチベーションもバラバラな子どもたちの力をどう引き上げるか。毎週2回彼らと接する中で、自分なりの指導法が見えてきた。私はもともと理論派ではないし「下手だ。コートの中でもと走り蹴り、パスを回す。どう動けばよいか、どう蹴れば思う方向にボールが飛ぶのか」やっつけて見せて教える「のだ。

私にとってサッカーの醍醐味は、イメージ通りのプレーが成功した時の達成感や爽快感だ。練習を重ねてコツを掴み、試合で素晴らしい経験をすれば、サッカーをもっと好きになるし、もっと強くなると信じている。私が20年以上魅了されているこのスポーツの真の面白さを、これからも多くの子どもたちに知ってほしいと思う。

診療放射線技師の仕事



福山本部には、診療放射線技師15名(内非常勤3名)が在籍し、胸部、胃部、ヘリカルCT、マンモグラフィなどの撮影に従事しています。受診者の負担が少なく、より精度の高い検査ができるよう、勉強会の開催や認定資格の取得に積極的に取り組んでいます。

◆ 中国労働衛生協会からのお知らせ ◆

「げんきサポートクラブ」を おすすめします!!

地域のみなさんにもっともって健康になっていただきたい! そんな思いで立ち上げたちゅうろうの「げんきサポートクラブ」。

こんな方におすすめです。

1
定年退職する方や
自営業の方に
おすすめ!

民間企業や官公庁・各種団体などで働く人たちは少なくとも年に1度、健康診断を受けています。しかし国保加入者である自営業者や退職者の受診率は全国的に低く、なかでも広島県市町国保の特定健診受診率は30%と低く、わけています。

2
げんきサポートクラブでは健康診断やさまざまなオプション検査の案内が届くので、受診のきっかけづくりに最適です!

3
女性に
おすすめ!

特定健診だけでなく、乳がんや子宮頸がんなど、女性特有のがん検診も一緒に受けられるので便利です!

3
健康に関する情報を
もっと知りたい方に
おすすめ!

健康情報誌『BLOOM』や毎月発行する『健康だより』『ちゅうろうの、ちよっと役立つ健康情報』などを定期的にお送りします。健康に関する情報だけでなく、地元企業の活躍も紹介しています!



4
元気に過ごさず秘訣を
知りたい方に
おすすめ!



健康セミナー

ヘルスケアトレーナーや健康師、管理栄養士による健康セミナーが受けられます!
ロコモやフレイル対策などのおすすめの運動や食事についても紹介します!

入会金・年会費は無料です。
40才以上の福山在住の方ならどなたでもご入会いただけます。



◆入会のお申し込み
お問い合わせは
084-941-8237
○「げんきサポートクラブ係」まで

**第2水曜
朝8時15分
ラジオで
お会いしましょう!**



毎月第2水曜日
朝8時15分より、
FMふくやま(レ
ディオBINGO)
「GO!GO!B
びんご〜」に当
協会スタッフが
出演し、タイム
リーな健康情報
をお伝えしてい
ます。
お聴き逃しなく!

話題の
検査を
導入しました

あなたの腸内環境は大丈夫？ 腸内フローラ検査を受けて

[Mykinso マイキンソー]

レッツ
腸活!!

*** 腸内フローラとは ***

私たちの腸内には100兆個以上の多種多様な細菌が生息しています。たくさんの細菌たちが群れを成して住んでいる様子がカラフルな「お花畑」に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。最近の研究では、腸内フローラの乱れにより、腸に関わる疾患（大腸がん、潰瘍性大腸炎など）の他に、肝臓がんや乳がん、糖尿病、アレルギー、肥満、動脈硬化など様々な病気にかかる危険が高まることも分かってきました。

ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった腸活（食生活や生活習慣の改善）をすることが重要です。



おなか
腸内細菌といっしょに
健康になりませんか？

忙しくて
生活が乱れ
がちの方

大腸がんが
心配な方

糖尿病や
アレルギー等の
疾患を
お持ちの方

肌のトラブルや
更年期障害で
お悩みの方

おなかの
症状で
お悩みの方

こんな方に
おすすめ
です！

免疫機能を
高めたい方

このようなお悩みには、
腸内フローラが
関係しているかもしれません。
一度ご自身の腸内フローラを
調べてみませんか？

*** 検査はとても簡単! ***



自宅で検査キットを使い、
便を採取します



採便したキットを同封の返
信用封筒に入れ、ポストに
投函します



投函後約4～6週間で当会
より結果をお送りします

*** 腸内フローラ検査でわかること ***

- * 腸内フローラ判定（腸内環境の状態をA～Eの5段階に判定します）
- * 大腸画像検査お勧め度（大腸がんリスク）
- * 健康長寿菌判定
- * 腸内フローラの主要な細菌の割合（ビフィズス菌や乳酸産生菌など）
- * ダイエットに関すること（太りやすさ、やせ菌、エクオール産生菌）
- * 生活習慣の改善ポイント
- * 管理栄養士から1人1人にアドバイスをお返しします

検査導入キャンペーン実施中!

通常価格

19,800円(税込)

特別価格

▶ 14,800円(税込)

◆お申し込み・お問い合わせは、各検診所渉外担当者まで!

キャンペーン
期間
2021年
9月30日(木)
まで

BLOOM(ブルーム) 2021夏号(通刊105号) 2021年7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/>

