

BLOOM

応援したい！働く人の輝く暮らし

＼ブルーム／

2022 Spring 春

特集 ピロリ菌

- ホームページリニューアルのお知らせ
- おじゃまします！ステキな職場
まるか食品株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座
マインドフルネスと自動思考
- 疾病予防レシピ！
おなかに優しいレシピ

輝き人の
かがやきびとの
オフタイム **off time**

アウトドア大好き、なんでもチャレンジ
まるか食品(株)小村さんと仲間たち



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。

生活習慣病と血管の病気

「生活習慣病は、放置すると身体のがか悪くなるのか」という質問をうける機会が多くあります。

血圧が高い、悪玉コレステロールが高い、血糖値が高い、肥満などの異常所見が認められた場合も、その多くは痛くも痒くもありません。「これらの異常が、最終的に身体の中の部分を蝕むのか」という質問に、私は「血管が悪くなります」とお答えしています。

人体の配管設備

血管は、体中にひろがる人体の配管設備です。特に心臓から体のすみずみまで酸素や栄養を送る動脈は身体の奥深くに位置しています。修復することも、取り換えることも困難な配管設備ですが、望ましくない生活習慣は無症状のうち動脈を蝕んでいきます。

血圧が高ければ血管の圧負荷となります。悪玉コレステロールは血管の油ごみとなって血管壁に堆積します。タバコや高濃度の糖も血管壁を損傷します。タバコは肺を損傷するイメージがありますが、血管も大きな影響をうけます。

血管がボロボロになると、そこへ血

液を送るポンプの役割をしている心臓も悪くなります。私たちが健康に悪いと感じるものは最終的に血管と心臓の病気の共通の原因になっているのです。

生命に関わる血管の病気

大きな血管が細くなる（狭窄）、詰まる（閉塞）、破損する（出血）などの病気が心臓や脳血管の救急疾患としてよく知られています。脳梗塞、脳出血、動脈瘤破裂、心筋梗塞など、一歩間違えば死と隣り合わせの恐ろしい病気です。救命処置は一刻を争う時間との闘いになり、手術やカテーテルなどの高度医療で身体の奥深くの配管設備の損傷箇所を修復する必要があります。四肢の血管の閉塞では、命を失うことなくとも手足を切断で失うケースもあります。

小さな血管の病気で多いのは眼と腎臓の病気です。糖尿病によって目の網膜にある小さい血管が傷つくと視力障害が進行します。糖尿病網膜症は失明の原因疾患の第1位になっています。血液を浄化して尿をつくる腎臓は毛細血管の集合体と考えられます。障害されて血液が浄化できなくなると週3

回の透析が生涯必要になります。糖尿病腎症は透析導入の原因疾患の第1位になっています。小さい血管の病気が直ちに命にかかりませんが、障害された血管を修復することは不可能で、生活の質の大打撃となっています。

健康診断でわかること

健康診断では血管の異常について、まず脂質代謝、糖代謝の血液検査や血圧測定などにより、生活習慣病のスクリーニングを行います。さらに一歩踏み込んだ検査で、血管の状態を直接みることができるとは眼底検査と超音波検査になります。

■眼底検査 眼底カメラで目の奥の網膜の小さい血管を撮影します。糖尿病病が発見されることもあります。

■超音波検査 当協会では頸動脈、心臓、腹部の超音波検査を行っています。

■頸動脈エコーでは脳に血液を送る頸部の動脈に血栓や動脈硬化がないかどうかを観察します。心エコー検査では心臓の動きや心臓内の血栓の有無などを確認します。腹部エコーでは肝臓、胆のう、腎臓、脾臓を主に観察します。脂肪肝や腹部大動脈の一部を見ること



公益財団法人中国労働衛生協会
尾道検診所 医師

落合 真理子

Profile

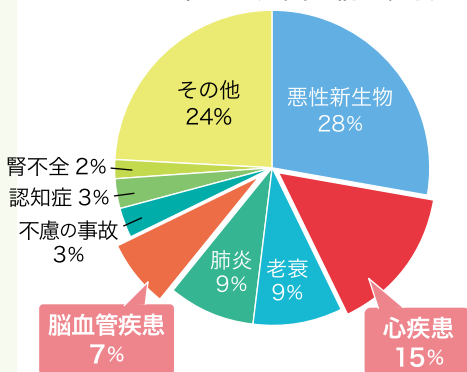
昭和58年広島大学医学部卒業。広島大学附属病院での研修、国立療養所畑賀病院、三原市医師会病院勤務、尾道クリニック勤務を経て、平成29年より、中国労働衛生協会尾道検診所勤務。総合内科専門医。

ができます。

生活習慣の改善で血管を元気に

日本人の死因の一位は悪性新生物（がん）28%ですが、心疾患15%と脳血管疾患7%をあわせると、22%になります。これらの病気は最終的な死因になるだけでなく、若い就労世代の健康を奪い、一緒に生活している子供世代まで、その生活スタイルが浸透してしまうと本当に恐ろしいと思います。生活習慣病の改善で血管を元気にしましょう。毎日のちよつとした努力で未来は変えられるのです。

2020年主な死因の構成割合



出典：2020人口動態統計 厚生労働省2021.9.10より作成

2022年1月 ホームページを リニューアルしました

<https://churou-wp.sub.jp/>



本年1月、中国労働衛生協会のホームページを大幅にリニューアルしました。パソコンはもちろん、スマートフォンやタブレットでも快適にご覧いただけるよう、ページ構成やデザインを見直し、新しいコンテンツも導入しています。今後もさらに利用しやすく、有益な健康情報をお届けできるよう改善を図っていきます。

POINT 1 トップ画面は空撮映像



ホーム画面のトップはドローンによる福山本部周辺の空撮映像です。スクロールすると、おすすめのピックアップ情報が出てきますので、ぜひクリックしてみてください。

POINT 2 360°のバーチャル見学体験



福山本部健診センターの玄関からエントランス、ホール、待合室などの各所に360度カメラを置いて撮影しました。ぜひ、バーチャル見学をご体感ください。

POINT 3 各検診所の情報がすぐわかる



お伝えたい情報やトピックスを分かりやすくまとめています。検診所ごとの施設情報や健診のスケジュールも掲載しています。

POINT 4 季刊誌『BLOOM』もウェブで



当誌『BLOOM』もウェブでご覧いただけます。最新号はピックアップからどうぞ。バックナンバーもご覧いただけます。

POINT 5 未体験検査も動画で安心



胃部レントゲンや腹部エコーなど、各種検査の説明動画をYouTubeに公開しています。未体験の検査も事前にチェックできると好評です。

POINT 6 欲しい情報へアクセスしやすい



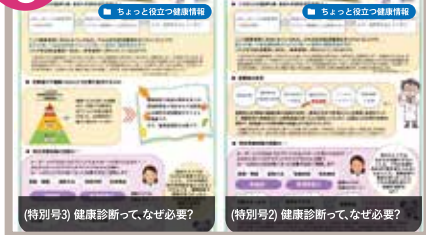
情報を整理しました。人間ドックや各種オプション検査の内容や料金、さらにはさまざまな指導・支援事業など、お知りになりたい情報に素早くアクセスできます。

POINT 7 いつでもどこでも『健康だより』



毎月更新している『健康だより』。季節に合わせた旬な健康情報がいつでもどこでも閲覧できます。ご自身やご家族、従業員の健康づくりにお役立てください。

POINT 8 すぐ『役立つ健康情報』



『ちょっと役立つ健康情報』。病気のこと、新しい検査のお知らせなど、知りたい情報が満載です。気になることがあれば、ぜひチェックしてみてください。

POINT 9 運動のコツを動画と画像で

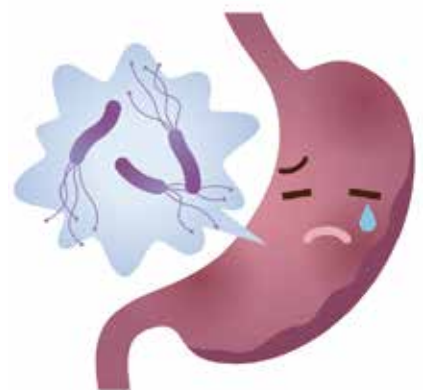


当協会ヘルスケア・トレーナーが「おすすめの運動」を分かりやすく解説しています。動画はYouTubeで公開。目的別に随時更新中です。

ピロリ菌

ピロリ菌は胃がん発生の最大要因。 除菌治療でリスクは下げられます。

ピロリ菌の感染率は高齢者ほど高いことが知られています。胃の粘膜に棲息して炎症を起こし、ひいては胃がんの原因物質となります。「しかし、リスクを下げる方法はある」専門ドクターが詳しく教えてくれます。



ピロリ菌とは何か?

ピロリ菌(正式名称:ヘリコバクター・ピロリ)は1983年にオーストラリアで発見された胃の中に棲んでいる細菌です。発見当時は胃・十二指腸潰瘍との関連が注目されましたが、その後、日本における多数の研究で胃がんとの関連も明らかにされました。

ピロリ菌の感染経路は、整備された衛生環境のもとでは人から人への感染がほとんどであり、その中でも家族内感染が最も多いと考えられています。また、その感染時期は子供の頃であり、成人後の新たな感染は稀です。そして、日本における感染率は高齢者では高く、若年者では非常に低くなっています。1964年に開催された前回の東京オリンピックを知っている世代での感染率は50%以上ですが、1980年

以降生まれでは20〜30%、2000年以降生まれでは5〜10%程度と推測されます。実際、私たちが岡山県真庭市で開始し、全国に広がっている中学生のピロリ菌スクリーニングでは陽性率は5%以下となっています。

「ピロリ菌は胃がんの『確実な原因物質』」

ピロリ菌に感染すると顕微鏡レベルの胃炎が発生します。そして、個人によりスピードの差はありますが、胃粘膜の萎縮が出現し進展します。この萎縮は「老化現象」とも表現でき、胃酸分泌が少なくなります。一方、ピロリ菌に感染していない人は、高齢になっても若いきれいな胃粘膜です。ピロリ菌感染に伴う胃粘膜炎症を背景として、胃・十二指腸潰瘍、また、未分化型胃がんや胃マルトリンパ腫が発生すること

があります。そして、胃粘膜萎縮が進展すると胃がん(特に分化型胃がん)や胃腺腫の発生リスクが高くなります。

ピロリ菌と胃がんの関係については、1994年に世界保健機構の下部機関である国際がん研究機関からピロリ菌は胃がんの「確実な原因物質」であることがコメントが出されました。これは「喫煙が肺がんの確実な原因物質」であることと同じレベルです。

その後、呉共済病院の検討で10年間の内視鏡経過観察においてピロリ菌未感染者からは胃がんの発生はなく、感染者からは年率0.5%で発生したことが報告されました。また、広島大学からは胃がん3161例の中でピロリ菌未感染者は21例(0.66%)のみであったと報告されました。さらに、ピロリ菌除菌により胃がんになるリスクが低下することが期



淳風会健康管理センター
センター長

井上 和彦 先生

1983年広島大学卒業、同第一内科入局。1993年松江赤十字病院、2009年川崎医科大学総合臨床医学准教授、2018年1月淳風会健康管理センター・センター長。人間ドック学会理事、消化器がん検診学会理事、消化器内視鏡学会社団評議員など多数の学会に所属。専門分野は胃がん検診、消化器内視鏡、ヘリコバクターピロリの臨床。

待されています。

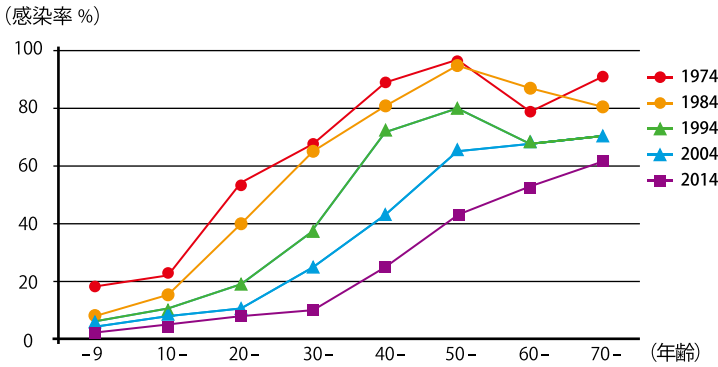
さまざまなピロリ菌の検査法

ピロリ菌の検査法には、内視鏡と生検を必要とする培養法・鏡検法・迅速ウレアーゼ試験と内視鏡を必要としない血清抗体・尿中抗体・便中抗原・尿素呼吸試験があります。

その中で、人間ドックや健診で最も多く用いられているのは血清ピロリ抗体です。簡単な血液検

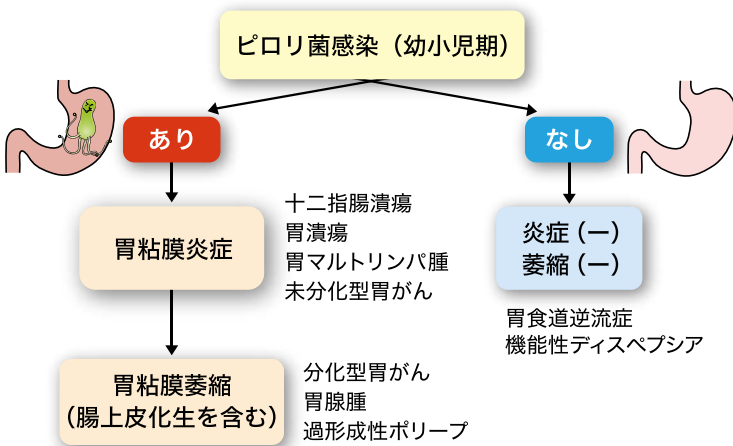
査でスクリーニング検査として適していますので、一度検査を受けると良いでしょう。わが国では複数の血清抗体検査が用いられていますが、いずれも精度(正確性)は優れています。ただし、血清抗体はピロリ菌の現感染と未感染を判別するために作られたものです。除菌後を含む既感染者(以前はピロリ菌に感染していたが今は消えた状態の人)では陽性になることも陰性になることも

年代別ピロリ感染率の年次推移 (1974年～2014年)



国立国際医療研究センター国府台病院 病院長 上村 直実「ヘリコバクター・ピロリ除菌の保険適用による胃がん減少効果の検証について」厚生労働省が公開するPDF資料より抜粋

ピロリ菌感染と胃粘膜状態と食道・胃・十二指腸の病気



ピロリ菌検査方法

内視鏡を使用する検査方法

- 迅速ウレアーゼ試験**
ピロリ菌のもつ酵素が作り出すアンモニアの有無を調べる
- 鏡検法**
採取した組織を顕微鏡で観察する
- 培養法**
採取した組織を用いて培養する

内視鏡を使用しない検査方法

- 抗体測定検査**
血液や尿を採取してピロリ菌に対する抗体の有無を調べる
- 尿素呼気試験**
検査用の薬を飲み、一定時間経過後に吐き出された息を調べる
- 便中抗原測定**
便を採取してピロリ菌抗原の有無を調べる

きたかどうかは必ず判定を受け
てください。その方法は呼気試
験あるいは便中抗原が適してお
り、いずれも身体的負担のない
検査です。二次治療で除菌できな
かった場合は、二次治療まで保険
適用となっています。

除菌後も定期的な検査を
除菌治療により胃がん発生リ
スクは低下します。ただし、除
菌治療に成功してもピロリ菌に
感染していない人と同じレベルに
なることまでは期待できず、胃
がん発生リスクは少し残ります。
すなわち、除菌成功後の胃の定
期検査が非常に大切です。1
2年に1回は内視鏡を受けるこ
とを強く勧めます。定期的に内

視鏡を受けていれば、もし、胃
がんが発生したとしても早期発
見でき、内視鏡治療で治癒でき
ることも可能です。

おわりに
病気の発生には必ず背景があ
り、すべての人が同じ確率で病
気になるわけではありません。
人間ドックや健診においても背景
(リスク)を考慮することが望ま
れます。胃がんをはじめとする
胃・十二指腸の病気の最大要因
はピロリ菌感染です。人間ドッ
ク・健診施設の大部分では血清
ピロリ抗体検査をオプションとし
て導入していますので、ピロリ菌
感染の有無をチェックすることを
お勧めします。

ありますので注意が必要です。
ピロリ菌除菌治療を受けた人は
この血清抗体で判断しないことが
肝要です。

内服薬による除菌治療

ピロリ菌は胃がんをはじめとす
る胃・十二指腸の病気と強く関
連しています。除菌により胃が
ん発生リスクを低下させることが
できますので、除菌治療をお勧
めします。

人間ドックや健診で血清抗体
陽性と言われた場合、上部消化

管内視鏡検査(内視鏡)を行い
慢性胃炎と診断されれば、
保険診療で除菌治療を受けるこ
とができます。ただし、血清抗
体陽性の中には部既感染者も含
まれますので、呼気試験が便中
抗原で現感染を確認して除菌治
療を受けることがベストです。

胃の検査を受けていない場合や
胃X線検査(バリウム検査)を受
けていた場合には、まず内視鏡
を受ける必要があります。200
0年に胃・十二指腸潰瘍に認め
られたピロリ菌保険診療は201

3年に慢性胃炎にまで適用拡大
されました。ただし、「内視鏡
で診断」された慢性胃炎であ
り、症状での診断や胃X線検査
による診断は認められていませ
ん。内視鏡を受けて慢性胃炎と
診断されれば、除菌治療を受け
ることができます。なお、この
場合も迅速ウレアーゼ試験・呼
気試験・便中抗原のいずれかで
現感染を確認することがベスト
です。

ピロリ菌除菌治療の成功率は
90%程度と高率ですが、除菌で

ヒット商品を生み出す現場で見た 人が喜ぶものを提供したい情熱。 環境整備の心。そして職場ごとの強い絆。



尾道みなと祭りの踊りコンテストに参加したときの集合写真。子どもたちと家族ぐるみで参加する社員も多い。「イカ天瀬戸内レモン味」パッケージと同じ黄色と水色の法被で元氣よく。

まるか食品株式会社は、創業から60年を越える老舗イカ天メーカーだ。2013年発売の「イカ天瀬戸内れもん味」は、過去にない風味、食べやすい大きさ、パッケージの可愛さなどが特に女性ファンを獲得。爆発的なヒットを呼び、これまでに2000万食を販売。テレビ・雑誌などのメディアでも大きく取り上げられ、さらに売り上げ上昇中だ。同社は若手社員や女性社員が生き生きと活躍する、今話題の企業でもある。そんなまるか食品(株)の安全衛生活動についてお話を聞きした。

2020年が開けて間もなく、多くの企業が新型コロナウイルス感染症の対応策に追われるなか、まるか食品(株)では、タブレットを使用した健康チェックを始めていた。体温、手指の傷の有無、吐き気の有無、爪の長さなどを毎日、出社前に入力するのだ。タブレットは数年前、業務の効率化を目的に正社員全員に配布されており、ゼロからのスタートでなくて助かったと総務部・吉岡課長が当時を振り返る。

全社の半数、製造部門の大半を占めるパート社員も玄関口で共用のタブレットに力を入れてから中に入る。個々の体調管理や衛生管理の意識がコロナ前よりも高まったと吉岡課長。

タブレットは三密回避のためのリモート会議に活用されるほか、コミュニケーションツールとしての役割も果たす。同社では、社員同士のコミュニケーションを重要視。職場単位での懇親会開催や、感謝の気持ちを伝えるサンクスカードのやり取りが奨励されている。このカードのやり取りがタブレット上でも行えるのだ。

パート社員は5枚、正社員は10枚、

役職者は20枚。1人が1カ月に出すカードの目標数が定められてはいるが、義務感なくできているのではないかとみる。「ベテランと若手社員。パート社員と正社員。それぞれの交流に役立ちますし、みんなの繋がりが深くなる。とても良い取り組みだと思います。いただいたら嬉しいですね」

ゼロ災を目指して

安全対策の取り組みについては製造部・竹田部長にお話を聞きした。同社では労働安全衛生会議を毎月開催し、災害のない安全な職場を目指している。残念ながら2021年度は、転倒や挟まれなど数件の労働災害が発生してしまったという。

実は、以前は業務多忙のために会議がとぶ月もあったが、会議開催は基本だ。毎月必ず行おうという目標を立て、達成できた初めての年だった。それだけに災害の発生が悔やまれる。反省点をもとに、毎月の安全パトロールを強化。特に、機械類の安全カバーが

まるか食品(株) Profile

- 1 本社工場前にて、若手社員が元気に「頑張るぞー!」とポーズ。
- 2 今年2月、新たに立ち上げたECサイト「SETOUCHI+」の東京での期間限定ポップアップストア。
- 3 電解除菌水を用いた空気除菌システムを食堂や会議室などに設置。同システムは2020年秋、新規事業に。広島空港などに販売実績あり。
- 4 工場でのイカ天製造風景。
- 5 レモン味専用の第二工場。自動化が進み、バック詰めもほぼ無人で行われる。
- 6 タブレット上のサンクスカードを見せてくれる吉岡課長。
- 7 安全パトロール風景。
- 8 環境整備点検の点検表。廊下に掲示してあり、誰もが見られる。
- 9 イカ天製品。左が爆発的ヒットの瀬戸内レモン味シリーズ。右はサクサクのり天シリーズ。



まるか食品株式会社

- 所在地 尾道市美ノ郷町本郷455-10
- 創業 1961年(昭和36年)3月
- 代表 代表取締役社長 川原 一展
- 従業員数 140名

きちんとつけられているかどうかを重点的に見て回り、違反箇所は改善していった。また、来期から危険予知訓練に本格的に取り組むことで、ヒューマンエラーの撲滅を目指す。

まるかの土壌を生んだもの

まるか食品を躍進させたのは「イカ天レモン味」の開発と販売戦略だ。そこで生まれた上昇気流に乗り元気な若手社員が続々入社。彼らが新たな事業の担い手になる。まさにプラスのスパイラルが渦巻く同社だが、10年前は今ほどの元気さはなかったと、当時を知る社員は言う。この土壌はどこから生まれたのだろうか。

その頃スタートした取り組みが二つのきっかけかもしれないと竹田部長。それは全従業員による「環境整備」のこと。管理・スタッフ部門は朝礼後、製造部門は昼休憩後、自分の持ち場や職場の清掃を毎日15〜30分行い、環境を美しく保つ。会議メンバーと社長が月に一度点検し、高得点順に点数を掲示。3カ月連続で目標点を達したグループは全体朝礼で表彰され、懇親会費用が授与される。全13グループのうち、毎月3〜5グループが表彰されるといふから真剣さが伝わってくる。

さらに新たなルールやコミュニケーションを深める取り組みが加わり、今のようなまるか文化が育まれたのだとしたら、参考にしたいことは山ほどありそうだ。

輝き人のOff time

アウトドア大好き
なんでもチャレンジ
まるか食品株式会社
小村紘平さん
(表紙写真左)

親の影響で幼い頃から外遊びが大好き。小学校の頃には友達全員を巻き込んで、山に遊びに行くようになった。今も、小学校時代の友達や会社の同僚と各地のキャンプ場で火を熾し、語り合つ。海も好きで、自分たちでボートを購入して釣りを楽しんでる。素潜りをしてヤスで魚を突く「スピアフィッシング」も面白い。もちろん採った魚は自らさばっていた。料理は大学時代のアルバイトで覚えた。写真のようなにぎり寿司も自分で取ってしまったときは、まわりで見ると目が変わったが…。

DIYも好きで、家の囲炉裏やキャンプで使うテーブル(表紙写真)も自作品だ。

近いうちに、小学校時代の友達と自分たちのキャンプ場を作る予定だ。





高岡病院副院長
藤本 明 先生

マインドフルネスと自動思考

マインドフルネス(瞑想)によって「今・ここ」に集中し、自動思考や執着から離れてみよう。

今回は今、精神科診療で流行の治療法「マインドフルネス」をご紹介します。精神療法にも流行りすたりがあるのもおもしろいですが、これは自分の心の状態を外から観察してみようというものです。治療だけでなく、ストレス対策として企業などでも取り入れられています。神経症、パニック障害、慢性疼痛などのストレス関連疾患には、このマインドフルネスは非常に有効だと私自身も感じています。

ブツダが始めた 執着を捨てる瞑想法

皆さんは心にスイッチが入る瞬間に気づかれていますか？ 人間には自動思考というものがあつてスイッチが入ると同じパターンの行動を始めるのです。夫婦喧嘩のパターンもすべてこれで、だいたいお定まりのコースがあります。ボウリングのガードを転がるボールのように、いったんはまるともう止まりません。気が付くとまた同じことをしていた、となります。このスイッチが入らないようにすることが、治療上とても大切です。

ここでお釈迦様が出てきます。マインドフルネスは仏教由来の治療法です。仏教は日本よりも海外で高く評価されているというのも

面白いですね。おしゃか様はスイッチが入るのを防ぐ方法を述べていて、まるで精神科医のようです。ちなみに私は一般の日本人で特定の宗教に利害を持っていないので仏陀についての話も警戒なしに読んでください。

『ブツダ最後の旅』という本によると、彼は人生に苦悩はつきものであると述べ、その苦悩から逃れるために、まず苦悩を定義しています。とても近代的ですね。そして次の段階では、苦悩を知ることが重要だと述べているようです。そして苦悩は何から生ずるかを分析し、物への執着から生ずると言っております。執着から生ずる思いは満たされない願望につながり、それが喪失感、不安を生むと教えています。なんとわかりやすい合理的な教えでしょう。ただただその近代性に驚きます。そしてすべての執着を捨てるのが苦悩



からの解脱につながるとまとめております。

この執着を捨てる治療法は「森田療法」という日本で広く使われる精神療法でも取り入れられており、実は僕にはなじみ深いものでした。執着を捨てて自分のあるがままを受け入れ、失敗を恐れないことを勧める治療法ですが、その根拠がおしゃか様にあると知り刮目しました。

呼吸に意識を向け 自動思考を止める

さてマインドフルネスの実践の紹介を簡単にします。それは前述のように自分を外から観察し、心の状態を認識し受け入れようというものです。

日常生活では、いろいろな考えが浮かんできて、未来に対する不安や過去に対する反芻の世界に飲み込まれてしまうことがよくあります。すると目の前の現実が見えなくなりますが、我々は通常そのことに気づかないのです。そのとき今ある現実には注意を向けて不安の根源を遮断するという技法です。

自動思考が始まるともう止まらなくなりますが、そのスイッチが入ったことを我々は自覚しないのです。だから、まずスイッチが入っ

たことを認識するのが大事です。そして現実には目を向けるためにマインドフルネスでは呼吸を使います。体の力を抜き呼吸に伴う腹部や胸部の動きに注意を向けることで自動思考に入るのを止めます。体の中に入ってくる空気にはいろんなものが含まれています。陽の光とか温度とか、風のささやきとかそういう健康な部分を感じるように注意を集中することでスイッチを切ることができるというものです。ただ、実践するときには自分勝手にせず、経験者の指導が必要なくとも付け加えておきます。

もう一つ余計なことですが、「おしゃかさん」という言葉を出すと患者さんはなぜか腰が引けるようです。おしゃか様の代わりに「禪」という言葉を出すと、これは受け入れやすいようです。不思議なことです。

「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。

春野菜のスープ

材料(2人分)

春キャベツ 100g
 新じゃがいも 60g
 にんじん 30g
 そら豆 20g
 水 350ml
 卵 1個
 片栗粉 小さじ1
 コンソメキューブ 1/2個
 しょうが(すりおろし) 小さじ1/2

作り方

①じゃがいも、にんじんは皮をむき、キャベツは芯の硬い部分を除く。キャベツとにんじんはせん切り、じゃがいもは一口大に切る。そら豆は薄皮を剥く。
 ②鍋に水とじゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。
 ③煮立ったらキャベツを入れて1~2分煮る。
 ④そら豆、コンソメ、しょうがのすりおろしを入れ、野菜が軟らかくなるまで弱火で煮る。
 ⑤倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れて混ぜ、溶き卵を鍋に回し入れ、卵に火が通ったら完成。

エネルギー 106kcal
 食塩相当量 0.8g
 (1人分)



胃腸が
 疲れた時に

胃腸の調子が悪い時の食事

◎おすすめ~消化のよい食品

- ・食物繊維の少ない野菜・いも類
 キャベツ、ほうれん草、にんじん、小松菜、カブ、じゃがいも
- ・脂肪分の少ない肉や魚
 鶏むね肉、ささみ、白身魚(鮭を含む)
- ・豆腐 ・うどん、おかゆ

◎控えたい~消化の悪い食品や刺激物

- ・食物繊維の多い野菜・いも類など
 ごぼう、れんこん、さつまいも、きのこ類、海藻類、大豆
- ・脂肪分の多い肉や魚
 豚肉や牛肉の脂身の多い部位、赤身魚
 ハム・ソーセージなどの加工肉
- ・酸味の強い柑橘類 ・アルコール
- ・油や香辛料、酢を使った調理や味付け

胃腸の調子が良くなってきたら、少しずつ食事の内容を変えていきましよう。きのこ類や豆類をやわらかく煮て消化の良い食べ物と合わせて調理することで、少しずつ食物繊維を摂ることが出来ます。
 痛みや不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

おいしく
 食べて
 疾病予防!

胃腸の調子が悪い時は、
 消化のよい食品や調理法で、
 おなかに優しいレシピ。

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 津山検診所
 管理栄養士
 鷺田 悠佳

エネルギー 198kcal
 食塩相当量 0.7g
 (1人分)

鮭のほうれん草あんかけ

材料(2人分)

鮭(切り身) 2切れ
 ほうれん草 80g
 玉ねぎ 50g
 干し椎茸 4g(小2個)
 A 醤油 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 だし汁(椎茸の戻し汁) 150ml
 片栗粉 小さじ2

作り方

①干し椎茸は水で戻し石づきを除いて薄切りにする。玉ねぎも薄切りに、ほうれん草は4~5cmの長さに切る。
 ②フッ素加工のフライパンを中火にかけて鮭を両面焼く。
 ③鮭に火が通ったら皿へ移す。フライパンに残った鮭から出た油をキッチンペーパーで拭き取る。
 ④フライパンにだし汁を入れ、沸騰したら、玉ねぎと干し椎茸を入れて煮る。
 ⑤火が通ったらAとほうれん草を入れて、サッと煮る。
 ⑥煮立ったら火を止め、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑦皿に盛った鮭に⑥の野菜あんをかける。

回復期に
 おすすめ



■**まずはエネルギー補給**
 体の回復だけでなく、生命の維持に欠かせないエネルギー源となるのは炭水化物です。ご飯はおかゆにし、うどんはやわらかく茹でると消化がよくなります。

春、4月。新年度を迎え、入社や異動などで新生活が始まるこの季節は、実は心身の不調を招きやすい時でもあります。ストレスから自律神経のバランスを崩して、胃腸の働きにも影響を与えてしまうのです。またコロナ禍で会食の機会は減っている反面、家飲みが増え、飲みすぎ食べ過ぎになることもあるのではないのでしょうか。その結果、胃腸の調子が悪い、胃もたれがする。そんな時は、消化の良い食品や調理方法を用いて、できるだけ胃腸への負担を軽くしてあげましょう。

■**よく噛んで食べる**
 噛むことは消化の第一歩です。食べ物を細かくするだけではありません。唾液中の消化酵素と混ぜることによって、食べ物が分解されやすくなります。

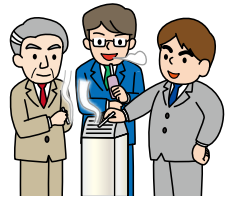
■**たんばく質が胃粘膜を保護**
 たんばく質は皮膚や筋肉、骨などの材料になります。胃粘膜の細胞を構成するのもたんばく質です。胃の調子が悪い時は、胃粘膜が荒れていることもあるため、たんばく質の摂取が重要です。豆腐、白身魚、鶏ささみなど、脂肪分の少ない食品を選びましょう。

■**ビタミン・ミネラルをたっぷり**
 野菜や果物に多く含まれるビタミンやミネラルは、胃腸の調子が悪い時も積極的に摂取しましょう。食物繊維の少ない消化の良い野菜を選び、生食ではなく、汁物や煮物で摂るようにしましょう。

■**調理法にも気をつけて**
 煮る、ゆでる、蒸すなど、できるだけ油を使わない調理方法がおススメです。

喫煙所設置の問題点

避けられない三密、そして



公益財団法人中国労働衛生協会

理事長 宮田 明

屋外の受動喫煙を防止するための最善の対策は、路上あるいは敷地内全面禁煙ですが、改善の策として喫煙所が設置されています。しかし、喫煙所は「三密」の典型であり、マスクなしで何度も口元に手をやることになるため、コロナ感染の危険性が高まり、クラスターになった事例も報告され、政府は2020年10月に喫煙所が感染のリスクの高い場所と指摘しています。そして各地で喫煙所は閉鎖される方向にあります。

バコ規制枠組み条約(FCTC)違反でもありません。

昨年5月に鈴木らによる「公衆喫煙所に対する意識に関する質問票調査」が発表されました。この調査

の目的は「喫煙所がないから路上喫煙者が存在する」「喫煙所があれば路上喫煙がなくなる」という今までの認識を検証し、「路上喫煙対策として、喫煙所設置は有効ではない」という仮説を証明することでした。

20歳代以上の喫煙者サンプル2164名を対象に三問のアンケート調査が行われました。紙面の関係で詳細は省略しますが、その結果から得られた結論は以下のごとくでした。

しかし、全国的に見ると公衆喫煙所がそのまま存続されている例や、路上喫煙禁止の拡大に伴い、新たに設置されようとしている事例には事欠かないようです。一般的に「公衆喫煙所はタバコのポイ捨てや路上喫煙の防止に有効」と根拠がないまま漠然と認識されていることがその原因でしょう。また喫煙所の設置に関しては、分煙推進により収益維持を図ろうとするタバコ産業が投資している例も多く、これは国際条約「タ

(1)「喫煙所を利用したくない」と思うことがある喫煙者は全体の3分の2に上る。
(2)「過去5年間で一度も喫煙所以外で喫煙したことがない」喫煙者は全体の3分の1しかない。
(3) 路上喫煙に対して罰則(罰金

過料)を適用した場合の路上喫煙減少効果の方が「喫煙所以外で喫煙したことがない」人の比率より24%程度大きい。
以上より、路上喫煙を減少させる目的で公衆喫煙所を設置することは有効性が乏しいことが示唆されました。

公衆喫煙所に関しては他にも「公共空間に喫煙所が存在することとはタバコの宣伝につながる」とのみならず、健康被害を生じることが明らかでない喫煙行為そのものが正当化されてしまい、青少年へも悪影響を及ぼすことも問題視されています。また、WHOは「タバコ煙の曝露に安全なレベルはない」と言っています。どのような様式の喫煙所であろうとタバコ煙が漏れて出て来ますので、それによる受動喫煙の危険性は残り、また喫煙所の清掃業者の受動喫煙の問題も生じます。

※日本禁煙医師連盟通信 第30巻第1号



診断・測定・指導・支援。担当業務に精通し、頼られる「健康サポーター」を目指します。

*令和3年度 新入職員

24 new staff member

代表あいさつ

福山本部 環境測定課 山崎 昂

環境測定課では、作業現場で発生する有害物の測定・分析から報告書の作成までを行います。配属当初は自分のできるのか不安でしたが、先輩の指導を受けながら、少しずつできる事が増え、毎日やりがいを感じています。まだ測定士の資格を持っていないため、現場での経験は少ないのですが、現場に出る際は常に周囲の安全を確認し、作業する皆さまの妨げにならないよう心がけています。

今後は資格の取得を目指しつつ、有害物質による健康障害防止のサポートができるように、知識と経験を増やしていきたいです。

尾道 検診所



鳥取 検診所



津山 検診所



米子 検診所



福山本部



3月9日、日本健康会議より「健康経営優良法人2022」の発表がありました。認定法人数は大規模法人部門2299、中小規模法人部門12255と前年度より大幅に増え、注目度の上昇を実感します。

当協会は、大規模法人部門の上位500社に付加される「ホワイト500」に2年連続で認定され、経営陣はもとより、職員一同を引き締めたところです。

ここで、2021年度の当協会の取り組みを振り返ってみましょう。KPI（重要業績評価指標）として次の4項目をあげて数値目標を設定し、推進してきました。

①運動習慣の定着 この連載第1回（2020年新春号）で紹介した「チャレンジエクササイズ」オリジナルの運動促進制度を導入して、運動習慣の定着に取り組んでいます。今年度は参加者をさらに増やす予定です。

また、当協会のヘルスケア・トレーナーが考案した「おすすめ運動」を毎月社内外に発信し、活動量・運動量の向上を目指しています。

②食生活の見直し 当協会の管理栄養士が「食事のとり方」や「野菜摂取のすすめ」などをテーマに、セミナーを実施したり、社内報を発行したりしています。

③ワーク・ライフ・バランスの実現 時間外労働の削減や子育て職員の時差出勤などに取り組んでいます。



健康経営優良法人2022 ホワイト500に認定！ パイオニアとして 支援活動に真摯に取り組む

労働者の確保は重要な課題です。元氣な高齢者が生き生きと働ける職場環境が求められます。健康経営の推進は、経営者にとっては従業員及び組織の活性化、ひいては生産性を向上させる効果があります。従業員にとっては、職場環境の改善を実感させるなどの効果が期待されます。そしてそれは地域の活性化にもつながります。そんな元氣な人々であふれる地域社会を目指したい。私たちはそのパイオニアとして、みなさまの健康経営の支援に今後さらに力を入れていきたいと考えています。

当協会では、東京商工会議所が認定する「健康経営エキスパートアドバイザー」の資格取得を職員に奨励しています。今春、5人増え、14人となりました。自稱「国内トップレベル」です。医師・保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門知識をもつ職員がサポートします。

④喫煙率の低下 当協会はもともと喫煙率が高くありませんが、低水準で安定しています。「喫煙者ゼロ」を目指して、さらなる取り組みを検討しています。少子高齢化が進み、人口減少が大きな社会問題となるなか、



健康経営 事業場

株式会社カネソ22
(岡山県笠岡市)

株式会社カネソ22は、明治15年創業の海産物問屋を起源にもつ老舗のだし・削り節メーカーです。昭和24年に豊田水産株式会社設立。平成7年から現社名に変更して今に至ります。百年を超える歴史の中で、いち早く削り節（大正5年）やティーパック式のだし（昭和37年）を開発して、天然の旨味を提供し続けています。病院とコラボのだしパックが今、話題です。

高齢化社会に対応した 元氣人材の応援団になりたい！



代表取締役社長
豊田 滋之氏

健康経営を始められたきっかけは？

A 当社は、定年後も再雇用で働く社員が多く、現在10数名が在籍しています。女性だけを見ると65歳以上70代の比率が、番高い。みなさん経験豊かで若い社員のお手本であり、頼もしい戦力です。しかしながら年をとれば誰しも、健康面の不安があちこち出てきます。当社で長く勤めていたでなく、そうした不安が少しでも取り除かれれば、元氣に過ごすことができたら、どんなに良いだろう。会社として、従業員の皆さんの健康に少しでも貢献したい。そんな思いから取り組みを始めました。

どのような取り組みをされましたか？

A まず最初に、全従業員を対象に生活習慣に関するアンケートを行いました。その結果と健康診断の結果とを合わせると、当社の問題点が見えてきました。生活習慣病のうち高血圧の有所見率が男女ともに飛び抜けて高く、その背景にはバランスを欠く食生活と運動習慣の少なさを指摘されました。放っておけば動脈硬化から、心筋梗塞脳卒中を発症しないとも限りません。専門家の話を聞くことで健康への意識づけができればと思います。講習会を開催しました。

受講者の反応はいかがでしたか？

A 対象者だけでなく、希望者も含めて15名が受講しました。日頃から自分や家族の健康に不安を抱える人も多く、

セミナーでは積極的に質問が出ました。受講後は「とてもためになった」「減塩を心がけている」などの声も聞かれ、今後も継続していきたいと思っています。

その他の取り組みや今後の展望を教えてください。

A 運動習慣のない人が多いため、朝のラジオ体操をきちんとやること、散歩から構わないので、プライベートで運動の時間を作ることを、昼礼時などにお話ししています。また、健診の有所見者に対するフォローを今回初めて行い、治療中や健康指導対象者を除く全員が病院で再検査を受け、結果を提出してくれました。

2年目となる今年は、問題点を改善するための方策をさらに探り、実行していきたい。より健康な職場を目指して、全員で取り組んでいきたいと思っています。



高血圧セミナーを開催

株式会社カネソ22
笠岡市茂平字西吉原169411

午後の

胃部エックス線検査 (生活習慣病予防健診)

はじめました!

福山本部健診センターでは、本年4月から午後の胃部エックス線検査(生活習慣病予防健診)を開始しました。これまで仕事や家事で午前中に時間を取りにくかった方も、午後の時間帯を利用して、ゆったり受診いただけます。

午後受診のメリット

◎予約が取りやすい

午前中の健診に比べて、ご希望時期の予約が比較的取りやすいです。



◎混雑のないスムーズな受診

専用の受付時間を設定していますので混雑なく受診いただけます。



特におすすめしたい方

- 「夜遅くまで仕事をしている…」
 - 「午前中は仕事や家事で忙しい…」
 - 「希望時期に予約が取りにくい…」
- そのような理由でお困りだった方は、ぜひご利用ください。



受付時間

12:45

時間厳守で
お願いします

毎週 月・木 曜日実施

1日 4名様 限定

食事制限について

- 検査当日の朝7時までに指定の飲食物(ゼリー飲料1個)をお摂りください。ゼリー飲料は事前にお届けします。



- 脱水予防のため、水またはお茶に限り、検査の2時間前まではコップ1杯200ml程度を飲んでいただいで構いません。
- 朝食後の薬は、いつも通り服用してください。糖尿病の薬については、主治医にお尋ねください。

他の検診所でも
随時スタートの
予定です!



お申込み・お問合せは
福山本部 渉外課

TEL 084-941-8210



定年を迎える方、個人事業主、主婦の方に

げんき サポートクラブ

- 継続した健康診断のご案内 ●健康情報の発信
- 健康イベントのご案内を通して、みなさまの健康で元気な毎日を全力サポートします。

会員募集中!

■お申込み・お問合せ……………
中国労働衛生協会「げんきサポートクラブ」係
TEL 084-941-8237

入会金
会費
無料

BLOOM(ブルーム) 2022春号(通刊108号) 2022年4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 <https://churou-wp.sub.jp/>

