

BLOOM

応援したい！働く人の輝く暮らし

\ ブルーム /

2022 Autumn 秋

特集 乳がん

- 10月はピンクリボン月間
- おじやまします！ステキな仕事場
ホーコス株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座
夢とインスピレーション
- 疾病予防レシピ！糖尿病予防



New
ホームページで
いつでも最新情報を！



CHECK!

輝き人の
かがやきびとの
off time

「全員ソフト」で1勝でも多く！
ソフトボールチーム
ガゼルス



公益財団法人
中国労働衛生協会



肝臓がんとコーヒー

わが国の3大死亡原因である悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患は生活習慣病であり、その予防のためには、危険因子を明らかにする必要があります。危険因子を明らかにするため、一般にコホート研究（大規模集団を長期期間追跡調査する研究方法）という方法が用いられます。

喫煙を例にすれば、何万人もの人たちを長期間観察して、喫煙者と非喫煙者の肺がんや心疾患の罹患率や死亡率を比較して喫煙の生活習慣病への影響を評価します。

現在、喫煙は多くのがんや心疾患の危険因子であることは広く知られています。

生活習慣とがんとの関連を追跡調査

私は大学教員時代、文部科学省の科学研究費の助成を受けて多施設が共同して行うコホート研究（通称 JACC Study）に参加していました。

この研究は、1980年代後半より約12万人の一般の方々の協力を得て開始さ

れ、最近の日本人の生活習慣が疾病、特にがんなどどのように関連しているかを明らかにするものです。2009年まで追跡調査が行われました。

その研究では「禁煙で肺がん死亡危険度が減少するが、非喫煙者並みになるには15～20年が必要」、「魚に多い長鎖n-3脂肪酸を多くとる女性で乳がんの危険度が低下」、「睡眠時間が7時間の人々の死亡率が一番低い」など、興味深い結果が得られました。その研究の概略は不ツトで検索できるようになっています。

コーヒーを飲む人は肝臓がん死亡が少ない

2005年に私の発表した「コーヒーを飲む人は肝臓がん死亡が少ない」という論文の概略を簡単に説明します。

40～79歳の11万688人のコホート参加者がコーヒー摂取量によつて3つにグループ化されました。コーヒーを1日1杯以上、1日1杯未満、ほとんど飲まないの3群です。統計学的モデルを用いて、

各コーヒー摂取と10年間の追跡調査した肝臓がん死亡率の危険度を計算しました。

なお、モデルにおいては年齢、性別、教育状況、糖尿病と肝疾患の既往、喫煙習慣、アルコール等を調整しました。

1日あたり1杯以上のコーヒーを飲む人の肝臓がん死亡率は、ほとんど飲まない人に比較して0.50倍（死亡率が50%、半分になったことを意味します）、1日あたり1杯未満の人のその値は0.83倍でした。私たちのデータは、コーヒーを飲む人はほとんど飲まない人に比較して肝臓がん死亡が少ないことを示しました。

これと同様の結果が、同時期に厚生労働省研究班、東北大学のグループから報告されました。その後、世界中で同様の結果が報告されています。コーヒーに含まれるどんな物質が作用するかは研究中ですが、動物実験ではコーヒー成分のクロロゲン酸が肝臓がんの発生を抑制したという報告もあるようです。

そのほか、コーヒーの糖尿病、大腸がんの予防効果に関する報告があり、今やコーヒーは健康飲料として脚光を浴びています。ただ、過度に摂取すると不整脈、妊娠への影響など副反応がみられ、ほどほどに（1日4杯以内）というのが通説です。

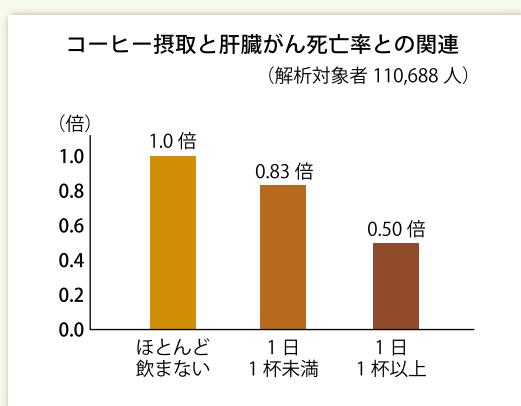


公益財団法人中国労働衛生協会
参与

黒沢 洋一

Profile

香川県生まれ。1983年鳥取大学医学部卒業後、同医学部健康政策医学分野の助教、1992年スウェーデン国立労働衛生研究所留学、2006年より同分野教授。2019年より同医学部長(2年間)。専門は産業保健・疫学など。2022年に同医学部を定年退職し、現在は公益財団法人中国労働衛生協会参与・鳥取産業保健総合支援センター所長。



10月は、 ピンクリボン月間！

ピンクリボンは1980年代のアメリカで、乳がんで亡くなった女性の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったもの。そのリボンをシンボルとして乳がんの啓蒙運動がスタートしました。毎年10月のピンクリボン月間では、世界規模で乳がん検診の早期受診を呼びかけています。



乳がんは、女性のがんの中で最も多いがんです。

年間約90,000人が乳がんにかかり、約15,000人が乳がんで亡くなっています。今や、9人に1人が乳がんになる時代で、若い世代、働きざかりの世代にも多くみられるのが特徴です。仕事や子育てで忙しい時期でも、あなただけでなく、あなたの家族のために乳がんの知識を深めましょう！！

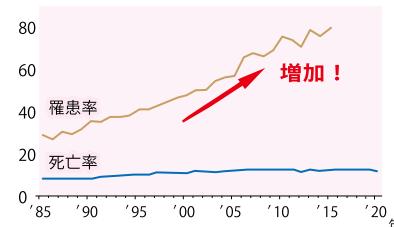
部位別がん罹患数の順位

乳がん 第1位
(女性 2019年)

部位別がん死亡数の順位

乳がん 第4位
(女性 2020年)

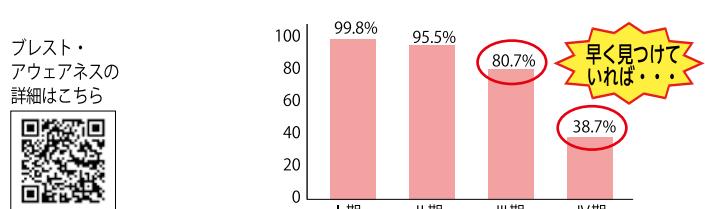
乳がん罹患率と年齢調整死亡率の年次推移
(女性・全年齢、人口10万対)



部位別がん罹患数(2019年)

乳房	97,142
大腸	67,753
肺	42,221
胃	38,994
子宮	29,136
膵臓	21,579
悪性リンパ腫	17,325

乳がんのステージ別5年相対生存率



図表は国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
「院内がん登録生存率集計」より改変

乳がん検診 Q&A

Q 乳がん検診って、どんな内容？

A ●マンモグラフィ検査（乳房×線検査）

乳房をプラスチック板で挟み、X線装置で撮影します。日本では、40歳以上の女性に、2年に1回はマンモグラフィ検査を使用した乳がん検診が推奨されています。



●超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて内部からの反射波を画像化します。乳腺の発達した人や若年者（40歳未満）に有用です。被ばくや痛みのない検査です。



Q 定期的に乳がん検診を受けるためにはどうしたらいいの？！

A ●職場健診での乳がん検診

会社や事業場で働く人々は健康保険組合に加入しています。健康保険組合では、乳がん検診に補助制度を設けていますので、少ない負担額で受診できます。

●自治体による乳がん検診

職場などでがん検診を受ける機会のない人が受診できます。市町村の補助制度を活用して、少ない負担額で受診できます。

乳がん検診の目的は、
乳がんで亡くなる女性を
減らすことです。
定期的に乳がん検診を
受けましょう！

職場で受診機会がない場合は、40歳以上の方であれば

市町村の乳がん検診を受けることができます！！

中国労働衛生協会でも実施しています。

40歳未満の方は当協会でエコー検査を受けることができます。
各検診所にお問い合わせください。

料金等、
詳しくは
こちら





乳がん検診と ブレスト・アウエアネスのすすめ

女性のがん罹患率で第1位を占める乳がんは、早期の診断と適切な治療で治ることもわかつています。

その早期診断のために必要なことは、定期的な検診と乳房に意識を向けた生活習慣です。

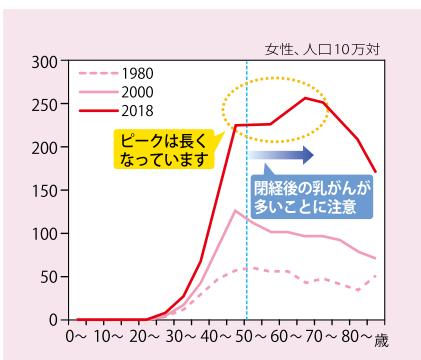


図1 年齢階級別乳がん罹患率

注 1980年は上皮内がんを含む

日本の乳がんの罹患率・死亡率
2018年の全国がん登録データによると、乳がんは女性のがんの中では最も多く、現在では9人に1人が乳がんにかかるとされています。乳がんは30歳代後半から増え始め、45歳まで罹患率(乳がんと診断される率)は急増します。



図2 乳がん検診受診者数の推移

ピークは45～65歳まで続きます。70歳以降でも罹患率は緩やかに減少しません。乳がんは若い人に多いというイメージを持ちがちですが、閉経後の乳がんも多いことに注意が必要です(図1)。

2020年に乳がんで亡くなつた人の数は大腸、肺、膀胱に次いで第4位となっています。これは女性のうちがんが原因で死亡する人全体の9.3%を占めています。

厚生労働省は、がん検診受診率の目標を50%としています。乳がん検診の受診者は徐々に増えていますが、2019年は47.4%で50%に届いていません。

2020年には、新型コロナウイルス感染症の流行により検診の受診控えが起きました。2020年にがん検診を控えた人が2021年には受診したとみられますが、それでも2021年の乳

年齢別の乳がんの死亡率は、60歳以上で増加しますが、40～54歳では死亡率の減少傾向がみられます。これは乳がん検診の重要性が少しずつ広まってきたことと乳がんの治療法が進歩してきたためと考えています。したがって、全体会としての乳がん死亡率は緩やかな増加にとどまっています。

乳がん検診と 新型コロナウイルス

がん検診受診者は2019年と比較すると9.9%減少しています

(図2、日本がん協会支部調査)。

乳がんの早期発見のために、定期的な検診の受診が大切です。

コロナ禍で検診の間隔が伸びたために乳がんの早期診断の機会を逃すことがあつてはいけません。

新型コロナウイルス感染症に対する行動制限の緩和が進む中、定期的に検診を受診することをお勧めします。

マンモグラフィ検査と 超音波検査

乳がん検診の基本は40歳からのマンモグラフィ検査です。死亡率低減効果のエビデンス(証拠)があり、有効性が認められている検査ですが、乳房の構成によって検査ですが、乳房の構成によっては「白く」になります。高濃度乳房(デンスブレスト)という乳腺濃度が高い場合には、マンモグラ

年齢別の乳がんの死亡率は、60歳以上で増加しますが、40～54歳では死亡率の減少傾向がみられます。これは乳がん検診の重要性が少しずつ広まってきたことと乳がんの治療法が進歩してきたためと考えています。したがって、全体会としての乳がん死亡率は緩やかな増加にとどまっています。



日本鋼管福山病院
乳腺外科科長

藤井 清香 先生

2004年高知医科大学医学部(現高知大学医学部)卒業。独立行政法人福山医療センターで初期研修。2008年4月から川崎医科大学附属病院乳腺甲状腺科勤務。2013年7月より現病院勤務。日本乳癌学会乳腺専門医・指導医、日本外科学会外科専門医・指導医、がん治療認定医。



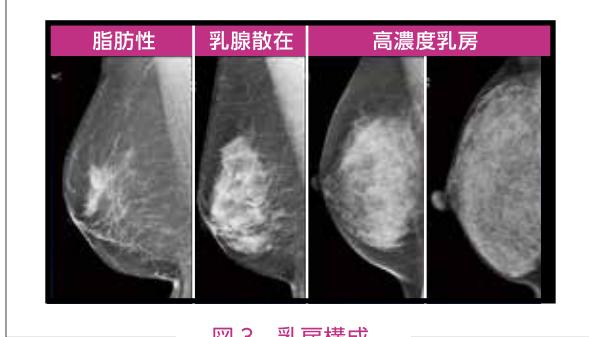


図3 乳房構成



図4 乳がん検診・検査画像

表1 検査方法と乳房構成

※ 感度		高濃度乳房	乳腺散在+脂肪性
	マンモグラフィ検査	59%	70%
	超音波検査	66%	52%
	マンモグラフィ検査 + 超音波検査	93%	93%

※「感度」とは乳がん患者のうち、検査で「乳がんの疑いあり」となる割合。100%に近い方がよい。

宮城県で19,213人の40歳代女性にマンモグラフィ検査に超音波検査を加えた結果（がん検診あり方検討会(1)3 210317の資料を改変）

定期的に検診を受けている人でも、変化に気付いて医療機関を受診することで、次回の検診で異常を指摘されるより早く、診断・治療を開始することができる場合があります。まず、ご自身の乳房を触ってみて、自分の乳房を知ることから始めましょう。



ついで乳房は「白く」写る部分が多くなります。「白く」写る部分の多い乳房に「白い」がんが重なると、がんを見つけるにくくなります（図3）。

一方、超音波検査では乳房と乳がんの見え方はマンモグラフィ検査と異なります。そのため、マンモグラフィ検査で分かりにくい病変も超音波検査を加えることではつきりと分かる場合があります（図4）。

高濃度乳房ではなく、乳腺濃度が高くなない乳房（乳腺散在・脂肪性といいます）に対しても、特に40歳代ではマンモグラフィ検査に超音波検査を加えることでがんを見逃しにくくなることがあります（表1）。報告されています（表1）。

このように超音波検査を加えると乳がんが見つかるなら、マンモグラフィを行わずに超音波検査だけでも良いのです。と思われる人もいるかもしれません。これについては、超音波検査単独で乳がん検診を行った場合、乳がん患者さんをがんの疑いありと判断できる割合（感度）は、マンモグラフィ検査単独と同等または若干低い傾向が示されています。すなわち、超音波単独検査ではマンモグラフィ検査の結果を上回ることはないので、「乳癌診療ガイドライン」では、超音波検査単独での検診はどちらかというと勧めないととなっています。

まとめますと、定期的にマンモグラフィ検査を行い、40歳代の人には可能であればマンモグラフィ検査に超音波検査を追加するのがお勧めです。50歳以降でも超音波検査を併用することで乳がん発見の感度が上昇することが期待できると考えています。

ブレスト・アウェアネス

最近、「ブレスト・アウェアネス」（以下「B-A-N-E-S」と略す）という言葉がよく使われるようになりました。これは、1990年代に英国で提唱された概念です。わが国では「乳房を意識した生活习惯」とされていて、実践するために4つのポイントが挙げられています。

①自分の乳房の状態を知る、
②乳房の変化に気を付ける、
③変化に気づいたらすぐ医師に相談する、
④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんに罹る人は多くなっていますが、早期に適切な治療を行えば治る疾患です。ぜひブレスト・アウェアネスを行ってみてください。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気を付ける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

1) 公益財團法人がん研究振興財團「がんの統計2022」
2) N Horita. Impact of the COVID-19 pandemic on cancer diagnosis and resection in a COVID-19 low-burden country: nationwide registration study in Japan. European Journal of Cancer 165(2022) 113-115

おじゃまします

ホーコス株式会社

(広島県福山市)

ステキな仕事場

清新な「知の工場」で行う 地球益に根ざしたものづくり。 「健康経営」が会社の未来を約束する。



8月、従業員の家族も招いてホーコス初の夏祭りを開催。会場の1つ、最上階にある食堂は見晴らし抜群だ。ふだんは栄養バランスのとれた食事が提供されている。

今年3月、創業80周年記念事業として取り組んだ新本社ビルが竣工した。コンセプトは「知の工場」。自然環境との共生と知的生産の向上が意図されている。「地球益」を考えたものづくりを企業活動の根底に置く同社では、その活動を支える従業員の健康管理についても、昨年から取り組みを深化させてきた。

健康経営の土台づくり

同社は2018年から協会けんぽの「ひろしま企業健康宣言」にエントリーし、健康づくりを進めている。

「健診の実質100%受診やストレスチェックなどは実行できていますが、要精検者への受診勧奨や特定保健指導実施率、運動習慣の低さなど解決すべき課題があり、歩踏み込んだ取り組みを模索していました」と、安全衛生委員である庶務課・津隈課長。

2020年に特定保健指導を中国労働衛生協会に依頼したことでの実施率が向上。信頼度を高めた同協会に今後の方向性を相談すると、「健康経営優良法人認定制度」の活用を勧められた。

同制度は近年、経済産業省を中心に推進されている認定制度で、組織の活性化や生産性の向上にも繋がるため企業の関心が高まっている。取り組みを検討していたところ、同様に興味を持つていたトップからゴーサインが出た。すぐに同協会の支援を受けて「健康経営」がスタート。昨年2月のことである。

「健康経営エキスパートアドバイザー」

資格を持つ担当保健師と共に、重点健康課題を「生活習慣病の発症予防(特定保健指導の受診勧奨、実施率アップ、健康教育)」と「喫煙率低下」に定めた。喫煙率は全社で26~27%台、福山本社のみでは20%を切り、同協会平均29.9%に比較しても特別高いわけではない。だが、「喫煙はがん、虚血性心疾患、脳卒中、呼吸器疾患などのリスクを高めることができます。会社の未来を考えれば、可能な限りゼロが望ましい」と、津隈課長。

これらの課題解決を含めた健康経営の実践には土台づくりが重要との助言により、昨年度はまず管理監督者に対する健康経営セミナーを開催。同協会

ホーコス株式会社は昭和15年の創業以来、一貫して工作機械の製造・販売を手がけてきた。現在、世界の自動車業界などの基幹産業を同社の製品やシステムが支えている。また、昭和40年代、社会問題となった公害対策にもいち早く取り組み環境改善機器の製造に着手。さらに建築設備機器業界にも進出し、現在3部門の事業を推進している。今年3月、市内に分散していた3部門の開発・営業企画担当を一力所に集約した新本社ビルが完成した。また、同月「健康経営優良法人2022」の認定を取得。その取り組みについて聞いた。



ホーコス(株) Profile

1 新本社ビル。緑化バルコニーや太陽光による自家発電、洗浄・灌水用の雨水利用、高効率型空調設備などを備えた環境配慮型オフィスが実現。

2 ロビーには福山出身の現代美術家・野田正明さんの「空中彫刻」が、2階廊下には洋画家・広田稔さんの「レモンの森」をはじめ多数の絵画が展示されている。

3 工作機械ベッドレスマシニングセンター(左)と自動切りくず圧縮機(右)。切削剤削減の独自システムや圧縮による運搬回数削減で、SDGsに貢献。

4 **5** 毎年行う避難訓練と消火訓練。

6 構外清掃活動もさびぎびと。

7 昨年開催の「健康経営セミナー」。管理監督者を対象に、健康経営とは何か?から解説。

8 今年の夏祭りで行った「体力測定」。5種目の測定で自分の体力が年齢相応かどうかを判定。結果票の説明を受けて笑顔がもれる。

9 安全標語の優秀賞と佳作に選ばれた2人。



ホーコス株式会社

■本社所在地 福山市草戸町3-12-20
■創業 1940年(昭和15年)4月1日
■代表 代表取締役社長 菅田 雅夫
■従業員数 787名(2022年4月期)

活動の制限から初年度は大きな変化は期待していなかったが、喫煙率(福山本社)が昨年の19.5%から今年17.2%へと23ポイント低下。運動習慣もわざかだが改善し、男性肥満者の割合も低下した。その要因を津隈課長ら関係者が検討したところ、正しい健康情報に多く触れたことでヘルスリテラシーが向上し、その結果、禁煙や運動などの行動へと結びついたのではないかとの結論に至った。

「今期は禁煙セミナーや体力測定なども実施予定。今後も中国労働衛生協会スタッフの専門的助言やノウハウの教授に助けられながら、今と未来の会社が元気でい続けられるよう、さまざまな施策を実践していく」とは、健康経営推進スタッフ全員による抱負だ。

安全衛生活動について付記すると、安全標語の社内応募数が例年の二桁上を記録。健康経営の波及効果だというのが安全衛生委員の一致した考え方で、今後に期待を膨らませている。

コロナ禍のため、大勢の従業員を集めたセミナーは控えなければならず、その代わりに活用したのが同協会が発信している多様な健康情報だ。全社員にメールに添付して周知をはかり、個別のアドレスを持たない部署は、上長がプリントして回覧した。

が2006年9月のこと。16年の「ガゼルズ」は10代から40代の元気野郎20名で活動中だ。チーム発足時からのモットーはスター選手をつくらないこと。経験の有無に関係なく、みんながプレーを楽しみ活躍できるチームを目指してきた。実際半数以上を占める初心者も「やればできる!」を合言葉に練習を重ね、捕球や送球がサマになる。空振りばかりだった彼らが試合でヒットを打つ。「一チを務める身としてはそんな時こそが至福の時。指導者冥利に尽きる。

毎年6回の大会に参戦。過去の最高位戦績はミニノーブルオープン広島県大会優勝。今期の目標は、まずは一部リーグに残ること。そして1つでも多く勝利することだ。

「全員ソフト」で「1勝でも多く!」
社内外のソフトボールチーム
ガゼルズ 代表 島谷 健一
かがやきびとの
Off time



橋築診療所・精神科医師
藤本 明 先生

夢とインスピレーション

古今東西、夢が芸術作品や発明品を産んだ逸話は数多く存在します。なぜそんなことが可能なのでしょうか。

夢がもつ不思議な力

夢は不思議な力を持つと思われることもあります。北条政子が妹の夢を貰い取ったところ、頼朝の御台所となつたという伝説があります。これは創作ですが、実際に起きた有名な夢もあります。たとえばアレクサンダー大王がテュロスという国を攻めて苦戦して撤退まで考えていた時、夢にサテュロスという半人半獣の神が現れて踊りを踊ったそうです。自分が覚めた後でサテュロスを二語に分けてサ・テュロスと解釈したそうです。サはお前のものという單語になるのでテュロスはお前のものになるというお告げだと解釈して攻撃を続行したところ、はたして彼はテュロスを攻め落とすことが

見ての如きに残らないのが、記憶を残さないような事情があるのでしょう。生きるために毎晩夢を見るのが必要なのか、それさえ判つていません。でも昔から我々は夢についていろいろ考えてきました。

今回は夢を語ります。これを書

フロイトはこの話を無意識のなかに抑圧されていた思考が、意識という検閲をかいくぐって現れたものと解釈しています。彼の説は最近かなり怪しくなってきましたが、心に検閲があるというのは説得力がありますね。もっとも彼の説では夢の記憶は意識下に抑え込まれているということになりますが、逆に記憶できないだけなのかかもしれません。

睡眠中は記憶を作れる時なので、脳のハードディスクが作業中で容量がいっぱいのため睡眠の記憶は書き込み禁止になつてゐるかも知れません。興味が尽きませんね。

近代でも悪魔のトリルという話があります。作曲家のタルティニは悪魔がヴァイオリンを弾いている夢を見ました。彼は自覚的とすぐに夢で聞いた曲を楽譜に移しました。それが無伴奏ヴァイオ

リンソナタ「悪魔のトリル」だそ

うです。美しい曲で今でも演奏されます。

ほかにも、化学で習うベンゼン環、あの亀の甲もケクレが乗合馬車の中で見た夢から着想を得たとのことです。ミシンはシンガーが火あ

り詰めたところで女将さんに起

こされたというものです。

50年の官吏としての生活と出世街道は、

わずかに栗の粥が炊き上がるまで

の短い時間に過ぎなかつたのです。

盧生は人生のむなしさを悟り、立

身出世をあきらめて試験を受ける

ことなく故郷へ帰つたことになつ

ています。この話は昔から人々に

愛され今も語り継がっています。

なぜ、夢が現実になるのか

しかし、これらの伝説は、まったく何もないところから生まれたわけではなく、いつも考えて悩んでいたことが、意識に現れて形になつたようと思えます。眠つてい

ても実は脳は休んでいないのでこんなことが起こるのでしょう。実際にアルコール依存の方が酒を飲んでもしまう夢を見ることはよくあります。これは酒を飲みたいから飲む

것입니다。泥棒が入つた夢を見て戦おうとするためそばに寝ている人が危害を加えられることがあります。高齢者によく見られるのですが、幸い治療ができますのでご相談ください。

夢が問題行動につながることもあります。悪性の寝ぼけです。泥棒が入つた夢を見て戦おうとするためそばに寝ている人が危害を加えられることがあります。高齢者によく見られるのですが、幸い治

療ができますのでご相談ください。

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、津山市立高見病院、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を経て、現在、倉敷市の医療法人社団青丈会橋築診療所に勤務。総合病院の経験が長かったので神経症・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、アルコール依存症などの治療に専門医として携わってきた。アルコール関連問題学会評議員も務めている。

に言つてくれます。それで横になつていたら、使者が来て起こそられ、都に招かれて立身出世の道が開けます。そして50年にわたる権力闘争のすえ、ついには最高の官位に上り詰めたところで女将さんに起こされたというものです。50年の官吏としての生活と出世街道は、わずかに栗の粥が炊き上がるまでの短い時間に過ぎなかつたのです。盧生は人生のむなしさを悟り、立身出世をあきらめて試験を受けることなく故郷へ帰つたことになります。この話は昔から人々に愛され今も語り継がっています。



糖尿病を防ぐ食事

11月14日は世界糖尿病デー

世界規模で糖尿病に対する注意喚起をしようと、IDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)によって1991年に開始され、2006年に国連総会で公認。この日を中心に全世界で糖尿病啓発キャンペーンが繰り広げられています。この機会に、糖尿病を予防する食事について考えてみませんか。



食物繊維を毎食とり入れて 食後血糖値の上昇を抑える

世界の糖尿病人口は5億3700万人。成人の10人に1人が罹患していると言われています。わが国でも年々罹患数が増え、予備群を含めるとその数2000万人!しかし、早期に診断され治療を続ければ、重症化や合併症を防ぐことができます。20・30代の頃から、血糖値を上昇させない食事をとるようにしましょう。

● 糖質制限は有効か?

糖質の多い食品を食べると食後血糖値は急激に上昇します。そのため糖尿病予防には糖質の制限がよいと思いつら過ぎにつながるため、おすすめできません。また一時的に血糖値が下がっても栄養バランスが乱れて長続きしません。さらに「ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源なので糖質を『適量』とすることが血糖コントロールには重要です。

● 食物繊維で糖尿病予防

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通つて大腸まで達する栄養素です。腸の働きを良くしたり、糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値の上昇を抑えて糖尿病の予防になります。また、食物繊維が多い食事は、よく噛むために満腹感を得られやすく、早い食べ過ぎを防いで肥満予防につながります。

日本人のほとんどに食物繊維不足の傾向があり、1日の目標量(男性20g以上、女性18g以上)に達していません。特に働き盛りの年代で不足しています。

食物繊維は「野菜類」「海藻類」「きのこ類」「穀類」「豆類」「果物類」などに含まれています。毎食、野菜、海藻、きのこなどを食べましょう。また、穀類は精製していないもの(全粒穀物)がおすすめです。米食では、玄米、発芽玄米、大麦、黒米、赤米やソバ、キビ、アワ、ヒエなどの雑穀、パン食なら、小麦の外皮や胚乳ごと粉にした全粒粉パン、ライ麦パン、シリアルでは、玄米シリアル、オールブラン、オートミールなどです。

精製された白米や小麦粉などは、食物繊維が少なく吸収が速いため、食後血糖値の急上昇が起りやすいですが、野菜や海藻などを先に食べる「ペジファースト」を実行すると、血糖値を緩やかに上昇させることができます。

● 遅い食事時間に注意!

夕食が遅く空腹時間が長くなると食後高血糖や体重増加につながるため、食事は20時頃までに終えましょう。夕食が遅い日が続く時は、夕方17～18時頃におにぎりなど軽い主食をとり、帰宅後にたんぱく質や野菜を中心のおかずをとる「分食」がおすすめです。

これ一品で大満足。遅い時間の夕食に! 切り干し大根とワンタンのスープ



エネルギー 248kcal
食塩相当量 2.3g
食物繊維 3.8g
(1人分)

材料(2人分)

ワンタンの皮	10枚
切り干し大根	乾20g
鶏ひき肉	120g
ミニトマト	6個
小ねぎ	2本(10g)
えのきだけ	30g
塩・こしょう	少量
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水	3カップ
顆粒鶏がらだし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ミニトマトはへたを除き縦半分に、小ねぎは4cm長さ、えのきだけは石づきを除き3等分にする。ワンタンの皮はふちに水をつけ三角形に折る。
- Aと切り干し大根を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして、塩・こしょう・しょうがを入れて混ぜた鶏ひき肉をスプーンですくって丸めながら加える。
- ①を加え、ふたをして2～3分煮る。

カンタン!
おいしい!
おすすめレシピ

[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

全粒粉穀物でゆっくり吸収。サラダを添えて! サケと野菜のショートパスタ



エネルギー 429kcal
食塩相当量 0.5g
食物繊維 9.4g
(1人分)

材料(2人分)

全粒粉ペンネ	乾140g
生サケ	2切れ(140g)
玉ねぎ	50g(1/4個)
ミニトマト	6個
ピーマン	60g(2個)
しめじ	50g(1/2パック)
オリーブ油	小さじ2
マスタード	小さじ1/3
トマトケチャップ	大さじ1
ハーブミックス(パイス)	小さじ1
こしょう	少量

作り方

- ①サケ、玉ねぎ、ピーマンは1.5cm角に、ミニトマトはへタ、しめじは石づきを除き半分に切る。
- ②なべに湯を沸かして塩を加え、袋の表示どおりにペンネをゆで、湯切りする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、サケと玉ねぎを炒める。火が通ったらミニトマト、ピーマン、しめじ、②を加えてさっと炒め、Aを加えて調味する。

コロナ禍で、喫煙者は減ったのか



公益財団法人中国労働衛生協会
健康増進部 医療情報課 理事長 宮田 智恵子 明

ない若年者は喫煙による重症化がより顕著に表れたのではないか。
研究では、①男性や高齢者では禁煙あるいは喫煙本数を減らした、②テレワークや一人暮らしでは喫煙本数が増加傾向にあるなどの報告があります。

当協会はテレワークが少な

新型コロナウイルスの「第7波」による感染者の急拡大により、まだまだ制約が続くことが予測されますが、2020年1月に国内で初めて新型コロナウイルス(COVID-19)の感染者が確認されてからもうすぐ4年を迎えるとしています。

その間に喫煙者を取り巻く環境も大きく変わりました。2020年3月にはWHO(世界保健機関)により喫煙がCOVID-19の重症化リスクになることが提唱され、2020年4月には受動喫煙防止義務が課せられた改正健康増進法が全面施行されました。2018年からはタバコ税が段階的に引き上げられており、当協会では喫煙対策として2019年度より健診時に禁煙啓発資料を喫煙者に配布しています。では実際に、喫煙者は減っているのでしょうか。

当協会で健診を受けられた受診

者の喫煙率の推移を見ると、2016年度と比較し2022年度の喫煙率低下幅は男性が5.2%、女性が1.3%で、男性は毎年約1.0%ずつ喫煙率が低下しています。コロナ禍を迎えた2020年度以降、20～30代男性の喫煙率が大きく低下して

おり、特に2020年度の喫煙率低下幅は前年比で20代男性が2.4%、30代男性が2.0%となっています。

以上のように、当協会データでは喫煙者特に若い世代の男性喫煙者が減っていますが、これには様々

な影響が考えられます。2020年には喫煙者と非喫煙者で比較した新型コロナ重症化リスクが、若年者ほど高いという論文が発表されています。これは、糖尿病などの重症化リスク因子は高齢者ほど保有率が高いため、高齢非喫煙者も他のリスク因子により重症化すると考えられ、他のリスク因子を持た

いと言われている地方圏に属し、生産工程従事者や中規模事業場従事者が多いことから、テレワーク等による喫煙量増加要因は比較的少ないと考えられます。

若年喫煙者の新型コロナ重症化説が若い世代に認知されていたかは定かではありませんが、とにかくにも男性喫煙者は確実に減つており、若い世代を中心にして傾向が強いことが分かりました。多くの若者がタバコと距離を置いており、若い世代を中心にして傾向が強いことが分かりました。多

くの若者がタバコと距離を置いていることは喜ばしいことです。この傾向が続ければ将来は喫煙者の大幅な減少が期待できます。しかし、現段階ではまだまだ30～50代の喫煙率が高く、この世代の喫煙者を如何に減らしていくか、タバコゼロ社会を目指す上で避け

やっと撮れた最高の1枚は何千枚という試行錯誤の果てにある。だから大切にしたい。この1枚もこの趣味も。

Churou マン
Churou ウーマンの
とっておき
元気の
もと



福山本部 放射線科
笠原 裕司
(診療放射線技師)



上／岡山県「ドイツの森」で撮った納得の1枚。左上／こちらもドイツの森。左下／世羅高原農場のひまわり畑で。

趣味は写真撮影だ。と言つても始めてまだ2年目。納得の1枚が撮れたのは、わずか数カ月前のことである。

コロナ禍が少しだけ鎮まった2020年秋、国内のある映えスポットの撮影をするため、一眼レフのデジタルカメラを購入。近隣の公園や紅葉の森で練習を重ね、ワクワクしながら現地へ。ところが、まったくと言っていいほど撮れない。屋内の撮影は未習得だったとはいえ、ショックでしばらくカメラを遠ざけた。

昨年3月、笠岡ベイファームの菜の花が見頃だと聞いて、久しぶりに出かけてみた。写真はまずまずの出来だった。そこから、休日はきれいな花や景色を求めてドライブ。平日も仕事が終われば、撮影スポットを探して自転車を走らせる。ネットで好みの写真を見つけたら、どうやれば撮れるのかを研究する。そんな日々が続いた。

そして今年5月、やっと納得の1枚が撮れた。岡山県にある「ドイツの森」で赤いポピー畑と木陰に佇む彼女を写したもの。“花と彼女”シリーズは当初からの大切なテーマで、これまで何百枚、いや何千枚も撮ってきた。お互い撮り方撮られ方がわかるようになり、納得の1枚に結びついたのではないかと思う。今後もこのシリーズを続ける一方で、人や街の風景など、いろんなものを、とにかくたくさん撮りたい気持ちが出てきている。

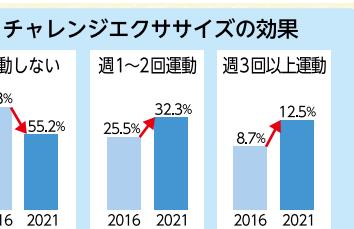
気に入った写真をスマホに転送して、自分で眺めて楽しんできたが、そろそろSNSデビューもいいかなと思っている。

当協会では2020年より主に中小企業に対して「健康経営」支援事業を行っていますが、ほとんどの事業場に共通の課題が従業員の運動不足です。当協会も例外ではなく、2016年度末の調査で、運動習慣のない者は65・8%でした。翌年度より当協会は健康経営をスタートさせ、第1回の課題として取り組んだのが、運動不足解消と運動習慣の定着のための「チャレンジエクササイズ」です。

「チャレンジエクササイズ」とは、運動の強度と時間とかけ合わせた数値Ex(エクササイズ)を活動量(エクササイズ)を活動量の指標とし、表1のように、一定の条件に到達した者にインセンティブが与えられる仕組みです。

表1 インセンティブ		
A 3カ月連続で15ポイント以上		
B 20ポイント以上の獲得月が6カ月以上		
C 1年の累計260ポイント以上		

それぞれに対し500円分のQUOカード



運動不足解消計画 「チャレンジ エクササイズ」

表3 Ex(エクササイズ)活動表 メッシュ早見表(運動編)

●エクササイズの計算方法

運動の強度(メッシュ) × 行った時間(分) ÷ 60 で計算できます

運動	ラジオ体操	健康体操(低・中程度)	腕立て・腹筋運動	スクワット	ウェイト・トレーニング(軽い)
筋力トレーニング 体操など	3.8 メッシュ	3.5 メッシュ	3.8 メッシュ	5.0 メッシュ	3.0 メッシュ
いろいろな スポーツ	サッカー 7.0 メッシュ	野球 5.0 メッシュ	テニス 7.3 メッシュ	ボウリング 3.8 メッシュ	ゴルフ全般 4.8 メッシュ
走る 陸上競技など	ジョギング 7.0 メッシュ	ジョギングと歩行組み合わせ 6.0 メッシュ	ランニング 8.0 メッシュ	マラソン 13.3 メッシュ	高跳び 幅跳びなど 6.0 メッシュ
水中の運動	クロール ゆっくり 5.8 メッシュ	クロール 普通の速さ 8.3 メッシュ	背泳ぎ 4.8 メッシュ	平泳ぎ 5.3 メッシュ	アクアビクス 5.5 メッシュ
ダンス	一般的な エアロビクス 7.3 メッシュ	社交ダンス ゆっくり 3.0 メッシュ	社交ダンス 速い 5.5 メッシュ	バレエ 5.0 メッシュ	フラダンス 4.5 メッシュ
歩く ウォーキングなど	普通歩行 3.0 メッシュ	ウォーキング 3.5 メッシュ	犬の散歩 3.0 メッシュ	ペビーカー 押して歩く 4.0 メッシュ	ゆっくり 階段運動 4.0 メッシュ

第11回 ちゅうろうの 健康経営 への道なり

維持のために、体組成(骨格筋量、体脂肪量等)測定、握力測定を実施したことや参加者を増やす工夫をしたことも効果が現れた要因だと思います。
まずは、職場における運動奨励の仕掛けを作りましたか?
私たちがお手伝いさせていただきました。

「心とからだの健康講座」を 3年ぶりに開催しました!

第1部 講演会「みんなでやろう!フレイル予防」



中国労働衛生協会からのお知らせ

講座のテーマは、職域・地域と共に関心の高い「フレイル予防」で、第一部制としました。第一部では、長年フレイル予防を研究・実践してこられた公立みつき総合病院顧問で前院長の

健康寿命のキーワード「フレイル予防」。 その秘訣を理論と運動、両面からわかりやすく解説!

第2部 フレイル予防・運動実践

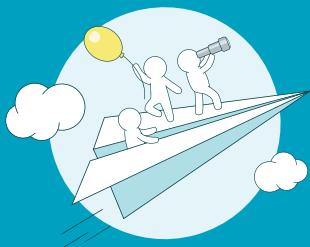


今後も働く人のみなならず、広く地域住民の方々に気軽に参加いただける健康講座を定期的に開催してまいります。

両講師のお話やおすすめ運動は楽しい上に分かりやすく、笑顔に溢れた学びの場となりました。フレイル予防と改善方法を実感していただきました。参加者の皆さまに実際に身体を動かしていただき、フレイル予防のための運動実践講座を行いました。

沖田光昭先生を講師にお迎えして、健康寿命を延ばすために必要な「身体的フレイル」「オーラルフレイル」「社会的フレイル」の3つのフレイルを予防する秘訣をお話ししていただきました。





YouTubeを見て 労災二次健診へGo!!

「労災二次健診って、よくわからない」
「対象になったけど受けなきゃいけないの？」

そんな疑問にお答えする動画を YouTube にアップしました。

どなたでも、わかりやすく、身近に感じていただけるよう、ショートムービーで作成しています。ぜひご覧ください。

労災二次健診の対象になった
ご本人はこちら。



健診ご担当者はこちら。
ご覧いただき、対象者へ受診をお勧めください。



ちゅうろうの“労災二次健診”動画を見れば…

(たとえば、こんな疑問が) → (すぐに解消します !)

Q

なぜ、自分が対象になったの?
なぜ、従業員が対象になったの?



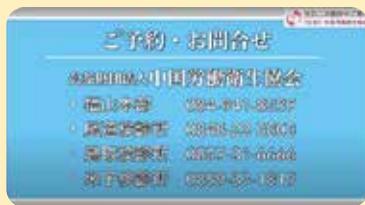
Q

検査を受けるメリットは?
放っておくとどうなるの?



Q

所要時間は? 検査料金は?
どこで受けるの? 予約は?



POINT

- 1 スマホでも、タブレットでも、パソコンでもご覧いただけます。
- 2 テロップつきなので、音声なしでもご覧いただけます。
- 3 視聴は無料です。※別途、通信料がかかります。



「治療中だから労災二次健診受けなくていいよね?」という方がいます。
本当に大丈夫でしょうか?

高血圧や糖尿病、脂質異常症は動脈硬化が進行しやすく、病状が進行すると心臓病や脳卒中、腎臓の病気など重篤な病気に至る可能性があります。

「治療中だから」といっても、普段動脈硬化を調べる頸動脈超音波検査や心臓の異常を発見する心臓超音波検査を受ける機会は少ないのでしょうか。実際に労災二次健診を受けて『動脈硬化症』と診断され、その治療に繋がった方がいます。また、一次健診の尿蛋白検査で偽陽性(±)または弱陽性(+)の方を対象に実施する微量アルブミン尿検査において、糖尿病治療中の方のうち数名は『糖尿病性腎症』と診断されました。病気の進行を食い止める、重症化を予防するという意味では、労災二次健診の役割は大きいと言えます。治療中の方はその重症化予防に、病気を発症していない方はその発症を予防するためにも、対象になった場合はぜひ労災二次健診をお受けください。



ご予約・お問合せは、各検診所 涉外担当者まで!



LINE 公式アカウント
はじめました!

友だちになって、
最新の健康情報を
GET!



友だち追加⇒QRコードで左記
QRコードを読み込み登録してく
ださい。ID検索でも登録できます。

ID:@408hrnrr

BLOOM(ブルーム)2022秋号(通刊110号)2022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 <https://churou-wp.sub.jp/>

