

応援したい!働く人の輝く暮らし

BLOOM 〈ブルーム〉

輝き人の

かがやきびとの
オフタイム **off time**

株式会社
キョウエイ



特集 そこが知りたい!! 鉄欠乏性貧血

- ❁ メディカル・ノート
血管性認知症を予防しよう
- ❁ おじゃまします!ステキな仕事場
株式会社キョウエイ
- ❁ Dr.藤本のメンタルヘルス講座
不眠症について
- ❁ 栄養・運動ワンポイントアドバイス
体内時計を整えて1日げんきに過ごそう!

人間ドック体験記

人間ドック・プレミアムコース

今回は、福山本部、尾道検診所、米子検診所の各健診センターで受診できる当協会1番のおすすめ『人間ドック・プレミアムコース』を初めて受診しましたので、その様子をお伝えします！

COLUMN.1 快適な待合室



待合室のイスはゆったりとした配置でくつろげる空間でした。Wi-Fi環境も整っていて、待ち時間に自分のスマホ等で動画を見たり、忙しい方は仕事もできるかも!?

1 受付～更衣室で着替え



検査着のサイズに迷ったらスタッフに相談するのをおすすめします。

2 尿検査



少量でいいですよと言われても、なかなか出ないものですね…

3 血圧測定



リラックスできるよう優しい声かけありがとう!!

4 採血



採りやすい血管ですなと褒められました(*^-^*)

5 問診



オプション検査をすすめてくださいました。昨年、値が悪かった『骨密度検査』をお願いしました。

6 身長、体重、視力、聴力



腹囲の値にドキッとしました。

7 心電図検査、腹囲測定



はじめまして!

中国労働衛生協会福山本部渉外課の瀬川と申します。福山市在住の46歳。妻と高校2年生の長男、中学1年生の長女と4人で暮らしています。身長が186センチあります。最近は運動不足で体重が増え、お腹がぷよぷよよってきているのが悩みです。

COLUMN.2

充実した控室



テレビ、Wi-Fi環境、特別シート、自由に飲食できる食べ物や飲み物があります。

一瞬で終わってびっくり!!

9 胸部CT検査



8 腹部超音波検査



11 眼底検査、眼圧検査、肺機能検査



肺機能検査はなかなか大変。フー!!

10 胃部X線検査



バニラ風味? 飲みやすかったです。

優しい先生でした。

実際に受診してみて



やはり医師から当日受診した検査結果について詳しく説明をしてもらい、その検査結果に基づいて保健指導をもらえることがこの健診コースの良いところだと思います。

『人間ドック・プレミアムコース』は、検査結果も紙だけではなくWEBで見ることができるので、気になった時に自分のスマホからいつでも結果を見ることができます。ちなみに、骨密度は前回より良くなりました。引き続き頑張ります!

●お問い合わせは

福山本部、尾道検診所、米子検診所 渉外課

※各種、健康保険等の補助が利用できる場合があります、お気軽にお問い合わせください。

12 医師による内科診察と結果説明



当日わかるすべての検査について、丁寧にわかりやすく結果説明がありました。胸部CT、胃部X線、心電図、腹部超音波検査等画像系の結果は問題なさそうでしたが、血液検査が...

いくつか基準値を外れており、このままいくと糖尿病になりますよと、説明がありました。正直ショックでした。数週間後に届く紙の結果でも、ショックではありますが、ここまで実感できなかったかもしれません。当日、医師から説明があると、なんとかなしないと、と余計に思いました。

終了

13 保健師または管理栄養士による保健指導



なんと! 特定保健指導の対象になってしまいました(;^_^A 食生活や運動習慣についてのアドバイスがあり、「一緒に頑張りましょう!!」とってくれました。

予定していた項目が無事終わり、健診終了です。

血管性認知症を 予防しよう



公益財団法人
中国労働衛生協会
米子検診所 副診療所長
竹内 陽子

平成元年鳥取大学医学部卒業。鳥取県立中央病院での研修、鳥取県立健康増進センターを経て、平成11年より中国労働衛生協会勤務。平成24年より米子検診所副診療所長。

認知症の状態を 知っていますか

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症にはアルツハイマー型認知症と血管性認知症があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程で起きる認知症です。次いで多い血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって起きる認知症です。

「認知症」の社会的関心は世界各国において高く、令和元年(2019年)に世界保健機構(WHO)が発表した「認知機能低下および認知症のリスク低減(Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia)」では、12の推奨項目が紹介されています。

また、米国の科学雑誌「ランセット」における認知症の専門家からなる委員会は、世界のさまざまな研究成果を基に、「低教育」「難聴」「頭部外傷」「高血圧」「過飲酒」「肥満」「喫煙」「うつ」「社会的孤立」「運動不足」「大気汚染」「糖尿病」のリスク要因を改善することで、認知症の発症を遅らせたり、発症を約40%予防する効果が期待できると報告しています。

認知機能低下、認知症リスク低減の12項目

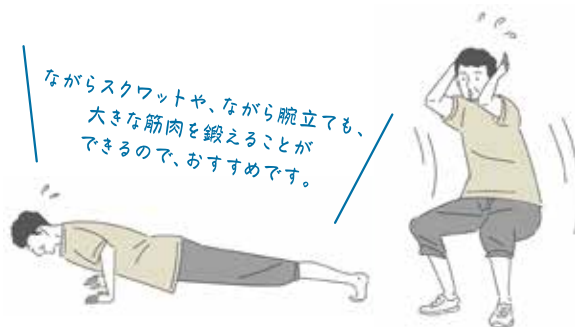
- | | | |
|---------|------------|----------|
| 1 身体活動 | 5 認知トレーニング | 9 糖尿病 |
| 2 禁煙 | 6 社会活動 | 10 脂質異常症 |
| 3 栄養 | 7 体重管理 | 11 うつ病 |
| 4 アルコール | 8 高血圧 | 12 難聴 |

血管性認知症を 予防するには

認知症の最大の発症リスクは「加齢」ですので、年齢が上がるとつれ、認知症になる人も増えます。そのため高齢期を迎える前から、生活習慣に気を付け、健康に気を配るなど、認知症の発症リスクを抑えることが重要です。血管性認知症に対しては、生活習慣を整えることがとても有効です。今回は「身体活動」と「禁煙」について見ていきましょう。

●身体活動について

身体活動が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量(「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計)の増加に従って上昇します。長期的には10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。



●禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。禁煙すると、血圧と脈拍が落ち着き、心臓発作のリスクの低下がみられます。その後せきやたんなどの呼吸器症状が改善します。禁煙を続けると、虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少し、脳梗塞のリスクも顕著に低下します。

早期発見によって 改善、低下抑制に!

認知機能の低下は早期に気づいて予防策をとることで、改善や低下抑制が期待できると言われています。中国労働衛生協会では、現在の記憶力の状態を、10分間の簡単な対話式テストで把握する「あたまの健康チェック」を行っています。

この機会に
一度受けて
みませんか?

あたまの健康チェックのお問い合わせは
中国労働衛生協会 渉外課まで

BLOOM ちゅうろう TOPICS



令和4年度(第3回)

広島県健康経営優良企業として表彰

従業員に対する健康づくりと地域企業への『健康経営』の支援に対する取り組みが高く評価

令和5年1月27日、中国労働衛生協会は従業員健康づくりに取り組み『健康経営』に積極的に取り組み、他の模範となる優れた成果をあげた団体として湯崎広島県知事から表彰されました。

広島県は、協会けんぽ広島支部が認定する「ひろしま企業健康宣言」認定企業の中から、『健康経営』の取り組みが特に優秀な企業を選定し、令和2年度から表彰しています。今回、中国労働衛生協会は従業員に対する健康づくりと地域企業への『健康経営』の支援に対する

取り組みが高く評価され、表彰を受けました。

湯崎広島県知事からは「表彰された団体が模範となり、健康経営に取り組み企業をさらに増やして欲しい」と激励の言葉をいただきました。

今回の受賞を機に、備後地域の『健康経営』推進のトップランナーとして、企業への『健康経営』の啓発、支援や「健康経営優良法人」認定のサポートにより一層注力してまいります。



▲宮田理事長と湯崎広島県知事



女性に多い「鉄欠乏性貧血」

～貧血の90%以上を占める「鉄欠乏性貧血」について詳しく解説します～

貧血とは体内で呼吸している細胞や組織に酸素を運ぶ、血液中のヘモグロビン(以下Hb)という物質が足りなくなった状態のことです。Hbは鉄を含むヘムとタンパク質のグロビンの複合体で、WHOの基準では成人男性でHb13g/dl未満、成人女性でHb12g/dl未満が貧血と定義されます。貧血を原因別で見ると、その90%以上を鉄欠乏性貧血が占めています。



日本血液学会専門医、指導医
公益財団法人中国労働衛生協会
理事長 宮田 明

昭和49年3月 岡山大学医学部卒業
昭和53年3月 岡山大学医学部大学院医学研究科修了(第二内科)
昭和55年4月 公立学校共済組合中国中央病院勤務(内科医長)
平成16年12月 同 副院長(兼第一内科部長)
平成22年4月 尾道市立市民病院長
平成27年6月 公益財団法人中国労働衛生協会理事長



鉄欠乏性貧血の主な原因

- **鉄喪失の増大**
 1. 性器出血／過多月経、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮がん
 2. 消化管出血／痔、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、大腸憩室、潰瘍性大腸炎、抗凝固薬・抗血小板薬使用
 3. その他／鼻出血、献血、血尿・ヘモグロビン尿、スポーツ貧血
- **鉄摂取の低下**
 1. 摂食異常／偏食、過度のダイエット
 2. 吸収障がい／胃切除後、慢性萎縮性胃炎
- **鉄需要の増大**
 1. 小児・思春期の成長 2. 妊娠、授乳

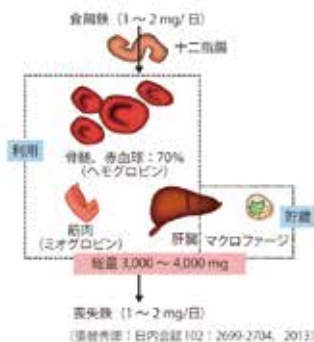
Hbの合成には鉄が必要ですが、鉄の需要と食物からの供給のバランスが崩れて鉄不足となり、材料不足でHbが作れなくなって起きる貧血が鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏は鉄喪失の増大、鉄需要の増大、鉄摂取の低下によって起きます。

男性の鉄喪失増加の原因で多いのは、痔や消化性潰瘍などによる消化管出血、高齢者では消化器のがんから出血が続いた場合に多いようです。また成長期には体重が飛躍的に増加するため鉄の需要が増え、女子で

鉄欠乏性貧血が起きる原因とは

鉄の吸収と喪失

鉄は体内に約4g含まれておりその約3分の2がHbに含まれています。鉄喪失は成人男性では1日約1mgですが、女性は生理の出血が加わると1日2mg以上の鉄が失われます。食物からの鉄吸収量は1日最大2mgですので、成人女性は需要と供給が拮抗しており需給のバランスが崩れやすいわけです。これが成人女性に鉄欠乏性貧血が多い理由です。子宮筋腫による生理過多などで容易に貧血になるわけです。



はさらに生理が加わると鉄欠乏になりやすくなります。妊婦は胎児に鉄を供給するために、また授乳中にも十分に鉄が必要です。鉄摂取低下の原因で一番多いのは胃切除による鉄吸収率の低下です。もう一つは食物中の鉄分が少ない場合です。一般に植物性より動物性食品のほうが鉄の含有量も多く、特に肉や内臓等血液をたくさん含む食品中のヘム鉄の吸収が良いとされています。また、若い女性などが無理なダイエットで偏食することは貧血の原因になります。

鉄吸収を調整する ヘプシジン

食物の中の鉄分は腸管から吸収されるのですが、身体が鉄欠乏状態の時は吸収量が多くなり、鉄過剰状態の時は吸収量が減るといふ風に自動調節されています。調節機構は長らく不明でしたが、今世紀初頭に肝臓で産生されるヘプシジンというペプチド(小さなたんぱく質)がそれを調節していることが判明しました。身体が鉄過剰になるとヘプシジンの産

生が増加して鉄の吸収を抑制し、鉄が不足した時は減少して吸収が高まるという具合です。

近年、アスリートの鉄欠乏性貧血も注目されています。激しい運動による筋肉の損耗や、消化管出血と発汗による鉄の喪失、足底の物理的圧迫による赤血球破壊などがその原因とされてきましたが、最近では運動がヘプシジンを増加させることが判明し、それによる鉄の吸収障害も原因ではないかと言われています。

体内の貯蔵鉄量をあらわすフェリチン






造血に使われない鉄はフェリチンというたんぱくとして肝臓などに貯蔵されることがわかっていましたが、血清中に微量にフェリチンが存在し、その濃度が体の貯蔵鉄量を正確に反映することが判明し、1977年頃から臨床応用されるようになりました。フェリチン高値は色々な疾患で認められますが、低値は鉄欠乏以外にはありません。Hb値が正常範囲でもフェリチンが低値であれば貧血の初期である場合があります、鉄剤投与によりHbが増えることもあります。またそういう場合は鉄欠乏により色々な不定愁訴を生じていることもありますので、鉄剤投与の適応と考えます。

●鉄欠乏性貧血の基準

	ヘモグロビン (g/dl)	総鉄結合能 (TIBC, μg/dl)	血清フェリチン (ng/ml)
鉄欠乏性貧血	<12	≧360	<12
貧血のない鉄欠乏	≧12	≧360 or <360	<12
正常	≧12	<360	≧12

※日本鉄バイオサイエンス学会：鉄剤の適正使用による貧血治療指針 2009より

●鉄欠乏の進行と鉄欠乏性貧血

正常	潜在性鉄欠乏性貧血	鉄欠乏性貧血(初期)	鉄欠乏性貧血	鉄欠乏性貧血(重症)
 <p>▲問題なし</p>	 <p>▲フェリチン減少</p>	 <p>▲フェリチン減少 ▲血清鉄減少</p>	 <p>▲フェリチン減少 ▲血清鉄減少 ▲ヘモグロビン減少</p>	 <p>▲フェリチン減少 ▲血清鉄減少 ▲ヘモグロビン減少 ▲組織鉄減少</p>
正常	貧血なし	貧血なし	軽度～中度	重度

治療は服用、注射などで 時間をかけて行う

鉄欠乏性貧血の治療についてですが、貧血自体は鉄剤を投与すると改善します。しかし、重大な病気が潜んでいる可能性もあり、再発させないため、その原因疾患を見つけて治しておくことが重要です。

また、鉄分の多い食べ物をしっかりと摂って治すという方がいますが、食事だけでは貧血は治りません。お医者さんが良いというまで鉄剤を継続服用する必要があります。1日2〜3錠で1日の造血に必要な鉄分は十分です。貧血は重症でも3〜4カ月で回復しますが、原因が残っていればすぐ再発することがありますので、更に2カ月ほど内服して貯蔵鉄(体内の鉄の貯金)を増やしておいたほうが無難です。

服薬は十分貯蔵鉄が回復したことをフェリチン値で確認してから中止するべきです。経口鉄剤は吐き気や嘔吐などの副作用で時々飲めない方がおられますが、シロップ剤を使用するとか、近年発売された胃腸障害が少ない新しいタイプの鉄剤を投与する方法もあります。どうしても鉄剤を内服できない場合は注射を行い

ますが、その場合は計算式で必要な鉄の量を算出して投与します。こちらでも近年、頻回に注射に通わなくても必要鉄量を計算して数回の投与で済む注射剤も開発されています。

なお炎症性の疾患や悪性腫瘍、腎不全、低栄養などによる慢性疾患でも、ヘプシジンの増加による鉄の利用障害から鉄欠乏性貧血と似たタイプの貧血を引き起こします。こういう場合体内の鉄分は充分あり、本来は鉄剤投与の適応ではなかったのですが、最近ではフェリチンが100ng/ml以下であれば鉄剤投与で貧血が改善することがわかってきて、投与されるケースが増えています。



おじやまします！ステキな仕事場
株式会社キョウエイ
(広島県福山市)

「自分の子どもも働かせたい」会社に
従業員の健康が財産。



ネジの製造からスタートし、金属の「深穴加工」にいち早く着目して進出。その精度の高い技術力と管理能力は国内外から高い評価を受けており、航空・船舶・風力発電の主要なパーツなど幅広い分野に貢献しています。今後はロケットなど宇宙への挑戦も視野に入れながらさらなる技術開発を進めるとともに、多様な人材が働きやすい会社づくりをめざしています。

株式会社キョウエイ

- 本社所在地：広島県福山市箕島町456-46
- 創業：1964年9月1日
- 代表：代表取締役 坂口 光博
- 従業員数：23名

クリーンな環境整備が 人材の定着につながる

「近年ウェブやデジタル広告を活用し始めたことで、女性も含めて若い従業員が増えました」と柔和な笑顔の坂口社長。良い人材が定着するためには、給与ややりがいだけでなく環境面も大切と、2018年の社長就任以来、働きやすい職場づくりにも力を入れてきました。「特に夏の暑さ対策は課題で、遮熱シート、ファンなど試行錯誤しています」

職場の冷蔵庫にフリードリンクを導入したり、クリーンな環境のためにオイルミスト回収機を設置したり、さまざまな工夫を実践。「提案の多くは現場から上ってきます。トップダウンで押し付けるようなことはありません」



さらに休日を増やす、残業をなくすなど、働き方の改善にも取り組んでいます。「最初はできるのかという意見もありましたが、いざやるとなると人間は効率化や合理化を考えるようになります。結果的に業績が向上し、従業員にも還元できるようになりました」



「健康経営」のベースにある 忘れられない経験

坂口社長には、「健康経営」に目を向ける大きなきっかけがありました。先代や先々代が50代の若さで亡くなるのを間近で見てきたのです。「無茶をして頑張れば、結果的に体を壊します。実は私自身も病気を抱えています。だからこそ従業員にはくれぐれも健康に気を付けてほしいと願っています」

2022年度からは中国労働衛生

輝き人の Off time



岡本 浩一さん(2020年入社)

自然と一つになって限界に挑戦

ダイエットをきっかけにマラソンを始めました。そのためにもしっかり休めてオフを充実させられる当社に転職しました。最近は登山道などの未舗装路を走るトレイルランニングにも凝っています。自然と一体になれる、自分の限界に挑戦する感じが最高です。ほかにもクライミング、サイクリングなど多趣味で、休日はあちこちに出かけています。ロードバイクで四国を一周した経験はありますが、いつか日本全国も走ってみたいです。また山岳に登るアルパインクライミングにも挑戦したいと思っています。

協会と連携することでパートやアルバイトも含む全従業員に対して、人間ドックによる健康診断を徹底。費用もすべて会社負担で受けられるようにしました。また健康づくり担当者の設置、健康管理サービスアプリの導入など、「健康経営」を進める体制を整備。初めて申請した「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」では認定をいただくことができました。



を当社で働かせたい」という声を聞くこと。それぐらい魅力のある会社にしていきたいですね」

不眠症について

前回に続き、不眠症について書きます。もう一度確認しておきますが、眠れないのが病気ではないのです。眠れなくても普通に生活できるならそれは治療の対象ではありません。日常生活に支障が出て初めて治療の対象になります。眠れないことにそんなにおびえないようにしましょう。そして治療の最終目標は、びっくりされるでしょうけど、しっかり眠れるようにすることではありません。睡眠に対する不安を和らげることが治療の最大目標なのです。

楯築診療所
精神科医師

藤本 明先生



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を経て、現在、倉敷市の医療法人社団青史会楯築診療所に勤務。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、アルコール依存の治療に専門医として携わってきている。アルコール関連問題学会評議員も務めている。

睡眠は努力するほど眠れなくなるもの

不眠を経験すると、睡眠にとらわれて今日は眠れるかどうかばかり心配するようになります。夜が来るのが怖くなります。そして、眠ることが人生の最大の目的になってしまいます。これはおかしいですね。眠るのは生活をしっかりとするためなので睡眠が目的ではないはず。患者さんは混乱してこの当たり前のことがわからなくなっています。だから薬物以外にも精神的に働きかける治療が必要になるのです。薬の自動販売機のような治療はしたくありません。恐怖に寄り添い、不眠に悩むのは患者さんだけではないことを教えます。結構これだけで救いになります。また不眠で脳が壊れてしまうこともないと保証します。

自然にまかせてリズムの回復を図る

それから眠るために特別なことをしないことも指導します。睡眠は努力すればするほど眠れなくなるのです。焦りが睡眠を邪魔します。緊張していない時、例えばテレビを見ている時にはぐっすり寝れるのに、いざ布団に入ると眠れないのはよくあります。また眠れないからといって夕食後の早い時間に眠くもないのに、すぐ布団に入ったりはいけません。眠れずに苦しむだけです。また眠れ

なかったからといって次の日遅くまで布団の中にいることもよくありません。これもかえって疲労困憊してしまいます。うつ病のような重症な不眠と違って神経性の不眠症はとにかく自然に任せてリズムが回復するのを待つのが重要です。何時間以上眠らないといけないということはありません。8時間睡眠はまったく意味がありません。8時間寝ている人のほうがかえって寿命が短いというデータまであります。

睡眠リズムの整え方

ほんのわずかの睡眠でも疲労をリセットできるのは皆さん経験されていませんか？技術的には睡眠リズムを整えるため睡眠禁止時間の設定をします。午後10時頃までは覚醒リズムの方が強いので寝ようとしてもなかなか効果が得られません。そこで睡眠リズムが優勢になる午後10時頃まで待つから寝床に入ろうというものです。途中で目が覚めてしまって布団の中で輾転反側しているときは気分転換に少し起きて動いてもいいようです。



不眠と眠っていても寝ているケースもある

本人の自覚と異なって案外寝ているということもあります。僕の経験でも強い不眠に悩む人が入院したことがありますが、その人は一睡もしていないと主張し続けました。夜間の看護師の巡回をすべて覚えているというのです。夜勤の看護師が患者さんの顔をライトで照らして確認している様子まで詳細に述べます。しかし、看護師に確認するとしつかり寝ているという答えが返ってきました。こういう患者さんが結構いるのです。まったく眠れないと主張する人に脳波とかポリグラフとかで睡眠パターンを記録してみるとしっかりと眠っていることが珍しくはないようです。この患者さんたちに睡眠薬が効かないと思いついでどんどん薬を増やすと副作用ばかり出してしまうことになりかねません。睡眠は複雑ですね。

リラックスしている時間を大切に！

ともあれ睡眠は怖くありません。一番リラックスしている時間を戦いに変えないことです。くよくよ悩まずに運を天に任せるのもいいかもしれません。運命は従うものを波に乗せ逆らうものを引いていくなどというセリフもあります。ともかく、睡眠のとらわれが少しでも減ったら幸いです。



体内時計を整えて 1日げんきに過ごそう!

私たちの体に備わっている体内時計の周期は24時間15分程だと考えられています。体内時計が乱れると時差ボケのような状態になり、心身に影響を及ぼし、慢性的に疲労を感じたり、肥満、糖尿病の原因にもなります。朝の光を浴びて「主時計」を、食事(朝食)や運動などの刺激で「末梢時計」をリセットして、1日をスタートさせましょう。

食事編

福山本部
管理栄養士
小林 祐子

●朝食でスイッチオン!

朝食を毎日同じ時間にとることで消化管が動き出します。すると体温が上がり、体は活動モードになるため、代謝もアップして太りにくい体になります。さらに、脳にエネルギーが行きわたり、集中力や記憶力がアップしますよ。

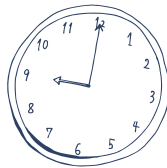
おすすめの朝食

「糖質」(ご飯、パンなど)と「たんぱく質」(肉、魚、乳製品など)をセットでとるのがベター。プラス「野菜」「果物」でベスト!



夕食は早めにとる

夕食は21時までに食べましょう。夜遅い食事は体内時計を遅らせます。21時以降は時計遺伝子「BMAL(ビーマル)1(ワン)」の影響で脂肪がたまりやすく、太りやすい時間帯です。また、カフェインが多いものや辛味の強いものなども体内時計のリズムを乱し睡眠を妨げます。21時過ぎたらできるだけ控えましょう。



簡単に朝食をとる 5つのポイント

食欲や時間がなくて朝食を食べない人も多く、いかに「手軽に」「手早く」「準備や片付けが簡単に」がコツです。一人暮らしでもできる工夫です。

- 1 すぐ食べられるカット野菜やレトルトパウチ食品、缶詰などを利用
- 2 前日に準備をする
 - ・食パンに具をのせて冷蔵庫に入れ、朝レンジで加熱する
 - ・果物をむいて冷蔵庫に入れておく
- 3 夕食の残りをとっておく
- 4 コンビニやスーパーでおにぎりやサンドイッチを購入しておく
- 5 乾物や冷凍食品、市販品などを活用し即席スープを作る

運動編

福山本部
ヘルスケア・トレーナー
藤原 和典

●朝、起きたらストレッチ

ストレッチをするとスッキリ目覚めてカラダをキビキビと動かせるようになります。また、筋肉の緊張をほぐして血流が改善でき、カラダをスムーズに動かせるようになります。

ココがポイント

- ・伸ばす筋肉や部位を意識すること
- ・痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ・呼吸は止めないように意識する

寝起き直後にぴったり! 簡単ストレッチ

①全身の背伸び

仰向けになり両手を上にあげ両脚のつま先を下に向けて、背伸びし5秒間キープしてフッと力を抜きます。これを3回繰り返します。



②肩まわりストレッチ

あぐら姿勢で背中の方で両手を組み、肩甲骨を寄せるようにしてグーツと腕を伸ばし15秒間キープしてフッと力を抜きます。これを3回繰り返します。



③腰ストレッチ

仰向けになり左脚は伸ばしたまま、右脚を左脚上にクロスさせ15秒間キープしてフッと力を抜きます。これを3回繰り返します。反対側も同様に行います。





川井 浩之先生著

禁煙を 邪魔しているのは 3つの敵

禁煙にチャレンジした経験、ありませんか？何日かは続くけど、あえなく失敗。そんな経験をした方も多いのではないのでしょうか。そんな時「禁煙に失敗するのは自分の意思が弱いせいだ」と落ち込んだりしていませんか？禁煙に失敗するのは、意志の弱さのせいではありません。禁煙の邪魔をしているのは「3つの敵」です。

「3つの敵」とは①体の依存(身体的依存)②習慣依存③心の依存(心理的依存)です。これらは脳がニコチンに支配されているために起こり、この「3つの敵」を倒さなければ禁煙を成し遂げられないのです。では、どのようにして「3つの敵」に立ち向かっていけば良いのでしょうか。キーワードは「行動」と「考え方」です。喫煙という行動はニコチン切れによるストレスを生じさせます。「タバコでストレス解消」という誤った考え方を捨て、別の行動でストレスに対処することがポイントです。この「3つの敵」に打ち勝つ方法を、以前(2017年秋号)にもご紹介した、禁煙センセイで有名な川井浩之先生が『頑張らずにスッパリやめられる禁煙』という本に記されています。ご興味のある方は一度手に取ってみてください。

3つの敵の攻略法を教えます!

vs 体の依存

ニコチンが体の中からなくなる過程で、イライラしたり、とてもタバコが吸いたくなったりします。その時、深呼吸をしたりして思考をストップさせ、15分間集中できること(電話をする、携帯ゲームをするなど)を行います。ニコチンガム・ニコチンパッチを活用するのも賢いやり方です。

vs 習慣依存

喫煙が「寝起きの一服」「食後の一服」のように生活の中に習慣として組み込まれている状態のことです。習慣は、何か(時刻や場所)に条件づけられてタバコが吸いたくなります。この「喫煙に至る引き金」をできるだけリストアップしてみましょう。その対処として、避けられるものは避け、避けられないものは喫煙に代わる別の行動を学びましょう。

vs 心の依存

心の依存は、認知のゆがみです。考え方のくせ・心のくせを見直すことが重要です。「自分は病気にならない」「タバコを吸うとストレスを解消できる」「禁煙するときの禁断症状は耐えられない」と思っていませんか？それらの考え方を見直すだけでも禁煙のハードルは下がります。



まずは気軽に禁煙にチャレンジし、「一度禁煙に失敗しても、またチャレンジすればいい!」という気持ちでいることが何より大切です。

目指そう、タバコ
 社会

公益財団法人中国労働衛生協会
臨床検査技師 折坂智恵子
理事長・医師 宮田 明

第13回

ちゅうろうの健康経営への道のり

尾道検診所 保健師

吉田 和恵

公認心理師によるメンタルヘルス対策

尾道検診所は、広島県尾道市平原台の健診センターを拠点に、尾三地域を中心に業務を展開しています。今回は尾道検診所で昨年5月から職員に公認心理師による面談を始めましたので、その取り組みを紹介します。

多くの事業場でストレスチェックを実施されていると思います。尾道検診所でも制度開始と同時に実施していますが、高ストレス者の産業医面談は該当者からの申出が少なく十分に対応できているとはいえない状況でした。そこで、自身のストレスへの気付きを促すこと、高ストレス者の産業医面談を補完すること、誰でも相談できる相談窓口を設置することを目的として、職員全員を対象とした公認心理師の面談を始めました。



当協会は健康経営優良法人（大規模法人部門（ホワイト500））に3年連続認定されました。



メンタルヘルス面談を始めるという「何を話せばいいのか?」「何を尋ねられるのか?」と不安に感じる職員もいましたが、面談の後には『普段、話しにくいことを聞いてもらえてよかった』『抱えているストレスに気付けたので良かった』などのうれしい声が聞かれました。また、医療機関紹介のため産業医面談につないだ事例もありました。

今後面談の実施により職員が生き生き働くことができ、心理的安全性が保たれる職場を目指したいと思います。

健康経営 事業場紹介

山栄建設株式会社

広島県府中市本山町月見ヶ丘530-114
昭和45年設立。発変電土木、送配電伐採、省エネ住宅事業を営む。

楽しみながら快適な職場環境を実現

Q 健康経営を始められたきっかけは?

雨の中、猛暑の中、雪の中、電気災害、高所作業など危険と隣り合わせの現場で働く社員に、いつまでも元気に、そしていきいきと笑顔で働き、労働災害から守りたいという想いから始めました。会社の経営的視点からはもちろんですが、一人ひとりの生活が豊かに満たされて、全社員の生活が満足し、山栄建設で働いて良かったと思ってもらうために必要だと考え健康経営に取り組みました。

Q 具体的に取り組んでいることを教えてください。

取り組みの初年度である昨年は、中国労働衛生協会の「健康たより」や健康に関するポスターなどを掲示し、健康により関心を持ってもらうことに努めました。また、60歳以上の社員の割合が高く、運動習慣を持つ者の割合が少ないことから、自分自身の体力を知ってもらうために「口コモ健診・Inbody測定」と運動指導を実施しました。そのほか全社員に感染症予防対策手当を支給しています。

Q 反応はいかがでしたか?

いろいろな施策を取り入れましたが、中でも「口コモ健診」は好評で、自分の筋力評価や身体年齢が具体的に示され、日頃の運動不足や筋力不足を実感することができました。ストレッチや筋トレなど具体的に指導を受け、それぞれに自分の体力への関心が高まったようです。

Q 今後の予定や課題などを教えてください。

全社員が楽しんでする健康経営を進められたらと考えています。例えば「片足立ち」を競うような、具体的には社員にアイデアを出してもらいながら進めていきます。また、ハラスメントとメンタルヘルス対策を個人面談などで充実させて、快適な職場環境を築きたいと思っています。



代表取締役社長 山本敏史氏





福山本部 健診課 業務係
野田 富照

入社から1年が経過し、仕事の難しさとともにやりがいを感じています。まだまだ未熟ですが、成長できるように努力します。

先輩から

健診業務も検診車の運転も覚えることはたくさんありますが、前向きに真面目に取り組んでいます。
(健診課 係長 栗原 雅敏さん)



福山本部
健診課 臨床検査技師
渡邊 麻友

先輩方からの温かく丁寧なご指導をいただき、1年が経ちました。最初はバタバタでしたが少しずつ健診にも慣れ、今後も迅速で丁寧に業務を行いたいです。今後よろしくお願いいたします!!

先輩から

少し質問すれば耳まで真っ赤になってた4月から、はや1年。今ではかなりのツッコミも。素敵な笑顔で、毎日楽しくお互いがんばろーね!!
(健診課 主査 三又 美千留さん)



福山本部 環境測定課
川古谷 柁斗

私は分析・測定業務の助手、測定器具等の準備や事務処理等を日々行っています。日々、学ぶことばかりですが、見て聞いてを徹底して、吸収していきたいです。

先輩から

今年の4月には作業環境測定士の受験資格を得られるので、資格取得を目指して、日常業務と勉強を頑張ってください。
(環境測定課 係長 山田 浩之さん)



津山検診所 健診課 臨床検査技師
大土井 雪菜

仕事を楽しんでいます。腹部超音波の練習を頑張ります!

同僚から

ちょっと人見知りですが、笑顔がかわいく、素直で真面目に仕事に取り組む姿勢に励まされています。
(健診課 山本 静さん、山田 真未さん)

先輩から

受診者への対応が非常に丁寧で、好感がもてます。
(健診課 主査 杉井 沙織さん)

新入職員紹介

皆様と共に地域を盛り上げます!

米子検診所 健診課 臨床検査技師
木村 香音



入社してもうすぐ1年が経ちます。少しずつできることが増えてきましたが、まだまだ完璧ではないので、これからも毎日色々なことを吸収して迅速に健診を受けていただけるように頑張ります。

先輩から

積極的に真面目に仕事を頑張っている姿を見ると、こちらもフレッシュな気持ちになります。
(健診課 山田 由美子さん)



米子検診所 健診課 業務係
永井 満規

色々あった2022年でしたが、何とか無事に乗り切れました。目の前の仕事を一つ一つしっかりとこなし、これからも事故なく安全に精進していきます。

先輩から

検診車の運転にも慣れたと思います。体調管理をして安全運転に努めてください。また、施設健診の案内や準備に携わってもらっていますが、これからも意思疎通を図り、事業場・受診者の皆様に安心して利用していただけるよう精進していきます。
(渉外課 主任 地頭 大輔さん)



米子検診所 健診課 業務係
進 響平

まもなく1年目が終わります。2年目は1年目より余裕をもって行動ができるように頑張っていきたいと思っています。

先輩から

「自分の可能性を試し、達成感を得たかった」趣味のフルマラソンを始めたきっかけを語ってくれた進さん。入社して1年、協会での道のりはスタートしたばかり。仕事においても目標を持って、少しずつ成長し大きな達成感を得てください。期待しています!
(渉外課 主査 入江 晋平さん)



米子検診所 健診課 看護師
藤井 瞳

5月に入社しました、藤井です。健診業務は新しく覚えることが多く大変ですが、先輩方の優しく丁寧な指導の下、日々頑張っています。

先輩から

いつも笑顔がステキで受診者の方にも丁寧に接しておられます。これからも応援しています!
(渉外課 係長 足立 弘行さん)

学会発表

令和5年1月27・28日の2日間、
グランドニッコー東京台場で開催された
日本総合健診医学会 第51回大会での
発表を紹介します。

深夜業務のある

就労者の睡眠における

運動、喫煙状況の検討

医師 山口孝子

私たちは2020年度に当協会で協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診した40〜74歳の男性を対象に、深夜業務と睡眠、運動、喫煙の影響について検討しました。勤務時間が午後10時から午前5時までの間にかかる者を深夜業務ありとし、睡眠、運動、喫煙は受診時に行った質問票及びアンケート結果から集計しました。健診受診者32,822人のうち、深夜業務ありは4,168人、深夜業務なしは28,654人。深夜業務ありでは、深夜業務なしに比べ、「睡眠で休養が十分とれている」割合、運動している割合が低く、喫煙率が高い結果でした。深夜業務あり、

なしとも「睡眠で休養が十分とれている」群では、運動の割合が高く、「睡眠で休養が十分とれている」群、「睡眠で休養が十分とれていない」群とも運動している群では喫煙率が低いという結果でした。運動は体調や概日リズムを整える効果があるとされています。深夜業務のある人への健康教育では、質の良い睡眠確保に関連して適度な運動についての指導は有用と思われるます。さらに禁煙の指導も望ましいと考えます。

COVID-19が

健診成績に与えた影響

― 職域での検討 ―

臨床検査技師長原郁美

当協会職域健診における、コロナ禍でのがん検診

成績と生活習慣病への影響を調査しました。コロナ禍1年目の2020年度は、肺がん検診の受診者数が前年度比・3.4%と減少しました。検診で「要精検」と判定され、医療機関を受診し「肺がん」または「肺がん疑い」と診断された方も数も減少し、コロナ禍における健診中止等の影響が示唆されました。また、コロナ禍の2020年度は前年度に比べ、受診者の肥満率が上昇しており、健診をきっかけに高血圧症や脂質異常症、糖尿病の治療を開始した方も増加していました。今後は、がん検診の重要性を継続して啓発するとともに、受診者のヘルスリテラシー向上を目指した情報提供等にさらに注力したいと考えています。

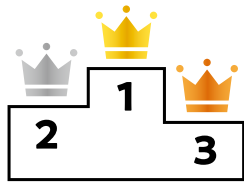
特定保健指導による

体重減少効果が検査値

改善に与える影響

保健師 中本由里

令和2年度に当協会で行った特定保健指導（149名）の効果について検証しました。特定保健指導実施後の翌年の健康診断において体重が1%以上減少した444名の、血圧、血糖、脂質、肝機能の検査値の推移を調査しました。5%以上の体重減少があった者では、すべての検査項目で有意に改善していましたが、3%未満の軽度の体重減少でも検査値改善の効果があることが明らかにりました。引き続き、対象者が無理なく生活改善に取り組め、検査値改善につながる減量ができるよう支援していきたいと考えています。



健康診断オプション検査 人気ランキング(令和4年度)

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。

今回は、オプション検査の人気ランキングをご紹介しますので受診の際の参考にしてください。

男性部門

人気順	検査名	検査方法	費用(税込)
👑 No.1	PSA(前立腺がん腫瘍マーカー)検査	血液	2,200円
👑 No.2	腫瘍マーカー男性セット(PSA・CEA・CA19-9)	血液	5,500円
👑 No.3	低線量胸部CT検査	CT	5,500円
No.4	胃がんリスクセット(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査)	血液	4,400円
No.5	内臓脂肪CT検査	CT	2,200円
No.6	心臓スクリーニング検査(NT-proBNP)	血液	1,540円
No.7	LOX-index®(ロックスインデックス) 脳梗塞・心筋梗塞リスク	血液	13,200円
No.8	甲状腺ホルモン検査(FT3・FT4・TSH)	血液	4,400円
No.9	頸動脈超音波検査	超音波	3,850円
No.10	腸内フローラ検査	便	14,850円

セットがおトク!

CTセット
6,600円



血圧脈波検査との
セットがおトク!

動脈硬化セット
4,950円

女性部門

人気順	検査名	検査方法	費用(税込)
👑 No.1	マンモグラフィ検査	X線	5,500円
👑 No.2	子宮頸がん検診	細胞診	5,500円
👑 No.3	腫瘍マーカー女性セット(CA125・CEA・CA19-9)	血液	5,500円
No.4	乳房超音波検査	超音波	3,850円
No.5	胃がんリスクセット(ピロリ抗体検査・ペプシノゲン検査)	血液	4,400円
No.6	低線量胸部CT検査	CT	5,500円
No.7	フェリチン検査 鉄欠乏性贫血	血液	2,200円
No.8	心臓スクリーニング検査(NT-proBNP)	血液	1,540円
No.9	甲状腺ホルモン検査(FT3・FT4・TSH)	血液	4,400円
No.10	頸動脈超音波検査	超音波	3,850円

マンモグラフィ
検査との併用が
おすすめです。



オプション検査の詳細はホームページでご確認いただけます。

BLOOM(ブルーム)2023春号(通刊113号)2023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

■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/>

印刷/青葉印刷株式会社

