

BLOOM

2023年 夏号

応援したい!働く人の輝く暮らし \ ブルーム /



公益財団法人
中国労働衛生協会

輝き人の
かがやきびとの
オフタイム off time

運動で体調管理
株式会社 懸樋工務店
楠城吉高さん(左)

特集

進化する「糖尿病治療」

- 地域探訪:尾道みなと祭
- メディカル・ノート:企業に求められる転倒予防対策
- おじゃまします!ステキな仕事場
- Dr.藤本のメンタルヘルズ講座:ナルコレプシー
- 栄養・運動ワンポイントアドバイス:夏本番!目指せ!健康で美しいカラダ
- 目指そう、タバコゼロ社会

尾道みなと祭



～尾道みなと祭の歴史～

尾道は莊園米の積み出し港となって以来、対明貿易等内外航路の重要な港町として栄え、寛保元年に当時の町奉行である平山角左衛門が住吉浜を築調し、商港都として大発展を遂げます。その功績を称え、昭和9年に尾道商工会議所議員総会において、平山角左衛門を祭神とする「港祭」創始を決議。翌年、第1回尾道みなと祭を開催し、中断をはさみつつ毎年開催して現在に至ります。平成14年には、駅前をメイン会場に昼型から夜型へ若者参加型の祭りへと移行し、現在では創作踊り「ええじゃんSANS A・がり」を中心とした尾道を代表する催しとなっています。



尾道検診所のある広島県尾道市。

対岸の向島との間を流れる尾道水道に面し、古くから港町、商都、海上交通の要所として栄えてきました。江戸時代には北前船の寄港地として栄え、現在は国内屈指の造船業・造船関連業及び海運業の集積地となっています。海を望む階段や坂道、路地越しに見える尾道水道、点在する寺院等、歴史を凝縮した景観に惹かれ、この地で「暗夜行路」の原稿を書いた志賀直哉、尾道の女学校に通った「放浪記」の作者林芙美子、この地をこよなく愛し描き続けた小林和作をはじめ、多くの文人墨客が足跡を刻みました。また、数々の映像作品の舞台となり、映画のまちとしても有名です。

瀬戸内のほぼ中央に位置し、山陽自動車道、しまなみ海道（西瀬戸自動車道）、やまなみ街道（中国横断自動車道尾道松江線）が交わる「瀬戸内の十字路」としてさらなる発展も期待できる街です。しまなみ海道にある「サイクリングロード」は、日本で初めて



海峡を横断できる自動車道です。歴史と文化にあふれる島々を結ぶ全長約70kmの海の道をサイクリングで満喫していただけます。「サイクリストの聖地」として国内外から多くのサイクリストが訪れています。

伝統的な祭りも多く、中でも「尾道みなと祭春」、「おのみち住吉花まつり（夏）」、「尾道ベッチャー祭り（秋）」は、尾道市民はもとより県内外からの多くの見物客で賑わいます。

今回は、平成5年4月29・30日に開催された第80回尾道みなと祭についてご紹介いたします。尾道みなと祭はJR尾道駅周辺で行われます。昨年までの3年間は新型コロナウイルスの影響で中止やオンライン開催となっていました。祭りのメインイベントは「ええじゃんSANS A・がり」で、約70の団体がひとつの曲に合わせてそれぞれが作った踊りの完成度を競います。久しぶりの通常開催で、踊る人も観客も笑顔がいっぱいの素晴らしいお祭りとなりました。

知っていますか？ 医療被ばくの適正化

医療被ばくの適正化とは、診療に必要な放射線量の管理を行うことです。一般にCTなどの画像診断では、キレイな画像を得るために必要な放射線量があり、受診者の体格、検査の種類によって、さまざまな条件で必要な放射線量が変わってきます。医療被ばくの適正化のためには、受診者の被ばく線量を必要最低限となるよう管理することが出発点となります。

医療被ばく低減施設認定

日本診療放射線技師会が医療被ばくの適正化を実施している施設を認定するものです。書面審査と訪問審査があり、中国労働衛生協会はすでに書面審査は合格し、訪問審査を待つのみです。

低線量肺がんCT検診

日本人の死亡原因の第1位は悪性新生物であり、「肺がん」は死亡数においてトップとなっています。早期に発見し適切な治療を受けることが重要なポイントです。胸部エックス線検査より小さな病変を早く見つけることができます。



特に検査をおすすめ

- ・40歳以上の方 ・喫煙者の方
- ・ご自身がたばこを吸わなくても周りに喫煙者がいる方

被ばく線量

通常のCT検査は15mGy、低線量CT検査は1.6mGyで約1/10の被ばく線量で検査しています。放射線による被ばくを必要最小限に抑えています。

方法

検査台の上に仰向けで寝ていただきアナウンスに合わせて10秒程度息を止めて撮影します。検査時間は入室から退室まで5分程度です。



料金 **5500円(税込)**

当協会では、すべての検診所で「低線量肺がんCT検診」を受けて頂くことができます。詳しくは、各検診所渉外担当者にお問い合わせください。

企業に求められる 転倒予防対策



公益財団法人
中国労働衛生協会
常務理事兼福山本部診療所長
森近 俊彦

平成6年岡山大学医学部卒業。平成19年中国労働衛生協会福山検診所へ入職、現在に至る。専攻は消化器外科。医学博士。

転倒による 労働災害の増加

4月末に公表された「将来推計人口」によると2070年には人口が現在の7割に減少し、65歳以上の人口が4割を占める見通しが示されました。労働者人口の減少と高齢化社会を迎えるなか4月から施行された「第14次労働災害防止計画」では、新たに「転倒による労働災害」への対策が追加され重点的課題として取り上げられています。転倒は労働災害の約4分の1を占め、年々増加傾向にあります。そのうえ転倒によるケガの約6割で1か月以上休業しています。よって転倒事故が企業の労働生産性に悪影響を与えていると考えられます。「滑り」「つまずき」「踏み外し」による転倒を防ぐためには職場環境を整えることも必要ですが、転倒しないための身体づくりが重要となります。

栄養と筋トレで 筋肉量を維持・増加

転倒による労災事故の発生率は高齢になるほど上昇します。増加する転倒事故には、フレイル(加齢により心身の活動が衰える状態)の原因の1つであるサルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少と筋力低下の状態)が関与しています。事業者には従業員に対して安全配慮義務がありますから、企業には従業員のサルコペニア対策を講じる必要があります。その対策には適切な栄養・運動指導が必要です。

● 栄養指導

栄養指導では筋肉量を維持増加するために材料となるたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を年齢と基礎疾患にもよりますがしっかりと摂取する事の重要性を知ってもらう必要があります。



● 運動指導

運動指導としてはレジスタンス運動(いわゆる筋トレ)とバランストレーニングや柔軟性を高めるためにストレッチが必要です。筋トレとしては大殿筋・中殿筋などのおしり、ヒラメ筋などの下肢と体幹の筋肉を強化することが大切です。筋肉量の増加は強度×回数で決まります。腱や関節の負担が少ない低強度の筋トレで段階的に回数を増やすのがおすすめです。簡単なバランストレーニングとしては開眼片足立ちがあります。左右の足で1分ずつ1日3回行うと理論上50分歩くのと同程度の運動負荷があり、筋力増強や骨粗しょう症の予防効果も期待できます。



左右
一分ずつ、
一日三回

40歳を過ぎれば 筋力低下が始まっている

もちろん個人差はありますが40歳を過ぎれば筋力低下が始まっています。まずは、従業員の体力を把握することが重要です。当協会では企業に出向き、筋力や柔軟性、バランス感覚などの体力測定を実施し、筋力低下に伴う転倒防止対策の為の運動指導を行うことも可能です。

従業員に長く元気で働いてもらうために事業者の方には健康診断を基盤とした通常の健康管理だけでなく、転倒などによる労働災害を未然に防ぐために若いころから体力・筋力の低下を予防することの重要性を再認識して頂きたいと思います。

この機会に
一度受けて
みませんか？

転倒防止対策の為の運動指導

のお問い合わせは

中国労働衛生協会 渉外課まで



健康経営優良法人 大規模法人部門(ホワイト500)に認定

当協会は、平成29年より健康経営に取り組んでおり、令和5年3月には『健康経営優良法人(大規模法人部門)』に認定され、その上位500社のみが頂ける『ホワイト500』の冠についても3年連続4回目の認定を頂きました。

当協会の特徴として、女性職員が多いこと、職員の高齢化が進んでいることが挙げられます。職員健康診断の結果を分析すると、糖代謝や高血圧の有所見率の上昇や、貧血等の女性特有疾患が多いことが判り、この特徴を裏付けることとなりました。また、近年、働き方改革関連法の改正が相次いでいます。これらに対処することで「心身ともに健全な職員による業務のパフォーマンス向上」という課題を解決できると考え、健康経営に取り組んで参りました。

健康経営においては、数値目標を掲げ評価を実施したうえで、施策を改善し更に行う要として定量的にPDCAサイクルを回し続けることが求められます。当協会では、健康経営のKPI(重



要業績評価指標)を設定し、KPIの相関関係を戦略マップとしてまとめ、HP上で公表しています。このKPIを達成するための各種施策を、内科医師である理事長・保健師(衛生管理者を兼務)・人事労務担当で結成した健康経営推進チームが立案し、経営会議に提案します。会議内で決定された施策は、実行されたのち効果検証を行い、経営会議に報告します。その内容は、健康経営推進チームに還元され、更に改善を重ねることと、施策は年々進化しています。健康経営優良法人の認定には、前述のPDCAサイクルの実行だけでなく、経営TOPを中心とした体制づくりも重要な要因であり、その点を高く評価され、今回の認定に繋がったと分析しています。

当協会には、内部での健康経営を推進したことにより蓄積したノウハウがあります。これを協会外事業場での健康経営推進にご利用頂き、従業員の方々の健康づくりに役立てて頂きたいと考え、健康経営支援事業を展開しています。健康経営を始めた！健康経営がわからない？流行している健康経営に乗っかりたい！そのようなお考えのある事業場の方は、是非、当協会にお声がけください。健康経営エキスパートアドバイザー・健康経営アドバイザー資格を所有する保健師・管理栄養士等が健康経営をご支援いたします。

健康経営戦略マップ



進化する「糖尿病治療」

世界に広がる糖尿病の脅威に対して2006年国連決議でエイズに次いで国際デーとして「世界糖尿病デー」は認定されました。毎年11月14日世界各地でブルーライトアップが行われます。日本では戦後、糖尿病患者数は右肩上がりに増加しました。この間、運動量の減少と筋肉量の減少、肥満の増加と内臓脂肪量の増加が認められ、インスリン抵抗性の増加が糖尿病人口の増加に繋がったと考えられています。



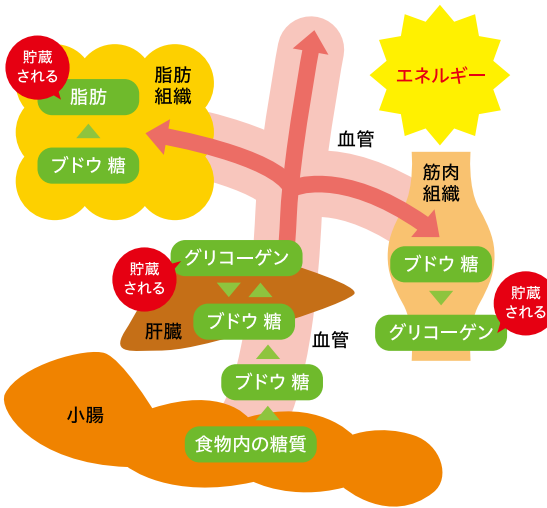
日本内科学会認定内科医、同中国支部評議員
日本糖尿病学会専門医

いしい内科・糖尿病クリニック
院長 石井 啓太

1985年 金沢大学医学部卒業、同年岡山大学医学部腎・免疫・内分泌代謝内科学講座(旧第3内科学講座)に入局
1997年 中国中央病院健康管理科医長
2016年 同院内科部長を経て医務局長
2017年 いしい内科・糖尿病クリニック開院



▲「世界糖尿病デー」
芦田川大橋ブルーライトアップ



糖は体のエネルギーとして利用され、肝臓・筋肉や脂肪細胞に蓄えられます。食事をして小腸から糖が吸収されると膵臓のβ細胞からインスリンが産生され、筋肉などの受容体に結合すると糖輸送担体(GLUT4)が発現し血液の糖を細胞内に取り込みます。インスリンが十分働かないと血液中に糖が溜まり高血糖となります。また食物が腸を通過する時、腸からGLP-1とGLP-1と呼ばれるホルモンが生成され、これら作用により膵臓でのインスリン産生は増幅されます。

糖は生命活動のエネルギー

慢性合併症の特徴

合併症	特徴
網膜症	失明の原因第3位
腎症	人工透析の原因第1位
神経障害	末梢神経:下肢の痺れ・感覚の消失、自律神経:起立性眩暈・勃起障害など
動脈硬化	心筋梗塞・脳梗塞は健常者の3~4倍発症、下肢の閉塞性動脈硬化症など
糖尿病足病変	下肢の感覚消失を背景に動脈硬化・易感染により発症。下肢切断年間3千人

糖尿病とはインスリンの作用不足(量の不足・インスリン抵抗性)により慢性に高血糖を生じ特有の合併症を生じます。糖尿病の診断には血糖値とHbA1cが使われます。HbA1cは過去1~2カ月の平均血糖値と相関するため患者の血糖状態の把握には適しています。早朝空腹時血糖値126mg/dl以上・随時血糖値200mg/dl(糖負荷試験2時間血糖値200mg/dl)以上を基本に診断されます。免疫学的機序などにより、すい臓のβ細胞が破壊されインスリン分泌が枯渇する1型糖尿病と、遺伝的素因と生活習慣を病因としてインスリン抵抗性が増大し発症する2型糖尿病に分けられ、日本人の95%は2型糖尿病です。合併症には急性合併症と慢性合併症があります。

糖尿病の診断・分類・合併症



糖尿病の 食事・運動療法

身長を元に目標体重を設定しこれと労作量を反映した係数をかけて1日のエネルギー摂取量を設定します。糖質割合を40〜60%、蛋白質を20%以下、残りを脂質とします。

歩行・ジョギングなどの有酸素運動によりインスリン抵抗性を改善し、スクワット・腹筋などのレジスタント運動により筋肉の増強を行います。

糖尿病の薬物療法

① インスリン製剤

インスリンの発見から約100年。発見の翌年には世界初のインスリン製剤が誕生しています。人の体ではインスリンは24時間通して分泌される基礎分泌と食事の度に分泌される追加分泌があります。インスリン製剤にはこの2つの分泌パターンを模した持効型インスリンと超速効型インスリンがあります。

1型糖尿病では1日に持効型インスリン1〜2回と超速効型インスリンを毎食前に投与する方法が基本です。生体内のインスリン分泌パターンにより近い動態を目指してインスリン

開発が続いてきました。新しい製品が開発されるたびに血糖コントロールが改善してきました。インスリンポンプはよりきめ細かく生体内インスリン分泌に近づくよう調整することができインスリン注入機器です。

② インスリン製剤以外の薬剤

糖尿病の治療薬には血糖値の高低と無関係にインスリンの分泌を促進する薬剤とGIPやGLP-1を増強する作用などにより血糖値の上昇に応じてインスリン分泌が増加する薬剤があります。インスリン抵抗性改善作用のある薬剤には、肥化した脂肪細胞を壊す薬や肝臓での糖新生を抑える薬があります。他に小腸からの糖の吸収を遅らせイン

スリン分泌の遅れに同期させる薬。尿管での糖の再吸収を阻害して尿の中に糖を放出することで血糖を低下させる薬などがあります。

糖尿病治療の進化

かつて2型糖尿病患者の希望は血糖だけでなく肥満も改善する薬の登場でした。SGLT2阻害薬は尿から糖として1日に250 kcal以上のエネルギーを体外に排出します。GLP-1受容体作動薬はインスリン分泌の増幅作用以外に胃の排泄遅延作用・脳の摂食中枢に作用して食欲を抑える作用があります。血糖と同時に体重のコントロールが可能となりました。

糖尿病のない人と変わらない 寿命と日常生活の質を目指す

1型糖尿病患者の希望は自動調節のインスリンポンプでした。CGMの進歩により基礎インスリン分泌は自動調節が可能となり、現在追加分泌の自動化の開発が進んでいます。

合併症を進行させないために、血糖・血圧・脂質・体重の管理と禁煙が重要です。糖尿病患者で糖尿病に典型的な症状(多尿・多飲・口渴・体重減少)が出ることはむしろ少なく、気付かないうちに合併症が進行する場合も多いです。積極的に検診を受け、糖尿病が疑われたら医療機関を受診し、遅れずに糖尿病と向き合う事が重要です。

CGM(持続血糖測定)

血糖自己測定することにより精度の高い血糖管理が可能になります。従来、指先の穿刺で得られた少量の血液を簡易測定器で測る方法でしたが、皮下に刺した細いセンサーにより皮下の間質液のグルコース濃度を連続的に測定することが可能となってきました。



▲FreeStyleリブレ



▲Dexcom G6 CGMシステム

テルモ株式会社・アポットジャパン合同会社ホームページより

血糖コントロール目標 (65歳以上は別に指針あり)	目標HbA1c(%)
血糖正常化を目指す際の目標	6.0未満
合併症予防のための目標	7.0未満
治療強化が困難な際の目標	8.0未満
血圧コントロール目標	
収縮期血圧	130mmHg未満
拡張期血圧	80mmHg未満
脂質コントロール目標	
LDLコレステロール	120mg/dl未満
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl未満
Non-HDLコレステロール	150mg/dl未満

糖尿病治療ガイド2022~2023より引用

おじやまします！ステキな仕事場
株式会社懸樋工務店 かけひ
(鳥取県鳥取市)

建物も人もビルドする、 成長志向の会社でありたい



もともと宮大工の家系である先代が創業。現在はオフィス、工場、福祉施設から戸建て住宅まで幅広く手がけています。自社で設計から施工までトータルでできること、施主との緊密な意思疎通や提案力を強みに、存在感を発揮。一方で従業員の働きやすい環境づくりにも力を入れ、世代間のコミュニケーションを図ることで定着率を高める取り組みにも余念がありません。

株式会社懸樋工務店

- 本社所在地：鳥取県鳥取市桂見573
- 創業：1954年3月1日
- 代表：代表取締役社長 懸樋 義樹
- 従業員数：49名

従業員はお得に利用できる スポーツ施設も運営

建設業だけでなく、スポーツ健康事業としてゴルフ練習場とフィットネスクラブの運営も手がける懸樋工務店。このことから健康への意識の高さがうかがえます。2015年ごろ懸樋社長は自身の体重が増えたことがきっかけで健康の大切さに気づいたと話します。

「最初は食事制限で体重を減らしたのですが、だんだん周りから『大丈夫？』と言われるようになり、そこから運動も始めるようになりました。健康はフィジカル、メンタルの両面とあわせて、社会性というか人から見られる印象も大事です」

健康の大切さを従業員にも知ってほしいと、自社のスポーツ施設の利用を推奨。福利厚生の一環として従業員はお得に利用でき、理学療法士の指導を受けながら無理なく体力づくりができるため、利用者も増えてきました。「体力が付くと気力もわいて、小さなことにクヨクヨしなくなります。つまりやる気が出るんです。建物はもちろん人もビルドする、そんな会社でありたいと思っています」



ストレス管理もしつかり。 今後はオフィス改修計画も

会社として健康経営に取り組み姿勢を明確に示すことも大事だと考え、中国労働衛生協会のサポートを受けて「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」に認定。また2021年には、現場だけでなく本社でも毎朝ラジオ体操を実践していることが評価され、「ラジオ体操優良団体等表彰」も受けました。



従業員のストレス管理については、コロナ禍でしばらくできなかった対面でのコミュニケーション機会を復活。またウェブや紙のシートでできるストレスチェックも、これから導入する予定です。

さらに有給休暇取得や週休2日(どうしても難しい場合は代休取得)の徹底

底、残業の削減など、働き方改革に関する取り組みも積極的に進めています。「事務所をもっと快適に改修する計画もあるんですよ。ジムも本社内に移転させて、より多くの方にここにきていただけるようになれば、何かまた新しい変化が生まれるはずですよ」と懸樋社長は目を輝かせます。



輝き人の Off time

かがやきびとの
オフタイム



楠城 吉高さん(2017年入社)

プロの指導のもとで体力づくり

週に2日は自社のジムを利用しています。バイクの有酸素運動から始め、足や腕の筋力アップに取り組んでいます。理学療法士資格を持つトレーナーからの確かなアドバイスが受けられるため、自己流で無理な運動をすることなく、体に負担のない体力づくりができています。ジムに通い始めたのは、2年ほど前に体重が増え、ヘルニアになったことがきっかけでした。トレーナーは食生活に関するアドバイスもしてくれるので、今では体重もほぼ元に戻りました。健康的なやせ方ができていると思います。

ナルコレプシー

ずっと不眠について書いてきました。ところが逆に寝すぎる病気もあるのです。これは圧倒的に数は少ないのですが、やはり生活の支障になります。原因と治療法がまだわかっていないものが多いのですが、ナルコレプシーという病気はかなり病態が説明されてきております。この病気は居眠り病と言われるように日中眠ってはならない場所と時に突然強い眠気に襲われて眠りこけます。10分ほどの短い睡眠後には覚醒してすっきりしますが、仕事、車の運転中などにも発生しますので日常生活の重大な障害になります。

文学にも取り上げられる

脱力発作は症状のひとつ

昔から西欧ではよく知られており、カタプレキシーと言われる脱力発作はしばしば文学に取り上げられています。エドガー・アラン・ポーの「アッシャー家の崩壊」をご存じでしょうか？この書き出しは名文として知られており、僕も大好きなので引用します。

「雲が重苦しく空に低くかかったもの憂い、暗い、寂寞とした秋の目を一日じゅう、私はただ一人馬にまたがって、妙なものさびしい地方を通りすぎて行った。そして黄昏の影があたりを迫ってくるころ、ようやく憂鬱なアッシャー家の見えるところへまで来たのであった。どうしてなのかは知らないが、その建物を最初にちらと見たとたん、堪えがたい憂鬱の情が心にしみわたった。」

友人が神経衰弱に陥ったために慰めに友の家を訪れるという設定ですが、すでに悲劇の始まりを予見させるようになっていきます。そしてアッシャー家には恐ろしい遺伝病が伝わっていて、となるのです。生きたまま埋葬されるという恐怖が意識があるのに体が動かさず死んだと思われて埋葬されてしまうという危険があるということです。これはポーがカタプレキシーという症状を聞き想像をたくましくして作り上げたのでしょうか。確かにナルコレプシーでは情動脱力発作と呼ばれる一時的な麻痺が起ります。意識はあるし、持続も数秒から数分

程度です。死んだと誤解されることはありません。

日本人にも多いとされるナルコレプシーの4大兆候

今までの小説の影響でナルコレプシーは西洋人には珍しくなくて日本人には少ないのだろうと思っていました。が、実際には日本人の有病率は600人に1人で、世界平均の2000人に1人と比べると日本人は結構多いと言えます。この病気には4大兆候と呼ばれる症状があり、日中の耐え難い眠気、笑ったり怒ったり驚いたりすると誘発されるカタプレキシー、入眠時の幻覚、睡眠麻痺いわゆる金縛りがそうです。一人の患者さんに4つの症状すべてが現れることは珍しく、一般的には耐え難い眠気だけのことが多いです。思春期に発病することが多く孤発例が多いので遺伝の影響は明らかではありません。この病気はREM睡眠の病気です。REM睡眠は入眠後しばらくしてからでないとは始まらないのですが、ナルコレプシーの方の場合は入眠してすぐにREM睡眠が始まるので、REM睡眠で見られる幻覚や金縛りが起きるのです。

ナルコレプシーの原因となる遺伝子が解明される

ナルコレプシーの原因は不明ですが、経験的に、覚せい剤の一種である中枢刺激薬のメチルフェニデートや

ペモリンが有効性があることが判り使用されて一定の効果をj得ています。しかし、その病態は遺伝因子が関係しているかもしれないと推測される程度で不明のままです。その原因究明につながる発見が思わぬことから見つけられました。なんとイヌにもナルコレプシーがあるということです。動物にも睡眠障害があるんですね。犬が夢を見るのは知っていましたが、まさか睡眠障害まであるなんて驚きです。ひよつとすると不眠症もあるのかもしれない。横道にそれました。劇的な発見だったようです。1970年Dement博士がナルコレプシーの講演を行ったとき、聴衆から脱力発作を起こす犬がいることを教えられたのです。でもその人の飼った犬はなかったのです。いぶんあやふやな話だったようですが、Dement博士の偉いところはそんなあやふやな話を一笑に付すことなくすぐに探索を始めたところなんです。この辺りフレミングのペニシリン発見に似ていますね。探索を始めて発見までに7年、ドーベルマンとラブラドルでそれぞれナルコレプシーを示す犬が見つかったので、遺伝子の解明が進み、ナルコレプシーでは脳内のオレキシンという物質が機能していないことが明らかになりました。

次回でさらにナルコレプシーの話を続けます。

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。



夏本番! 目指せ! 健康で美しいカラダ

いよいよ夏本番。暑い時期は、薄着になるため、体型が気になる方が多いのではないのでしょうか。夏は外気温が高く、自ら体温を上げる必要がないため、代謝が低下しやすく太りやすいです。汗をかいて体重が減るのは、体の水分が減少しているためで、その都度の水分補給は欠かせません。夏は、水分や食事を無理に減らして痩せようとせず、バランスの良い食事や適度な運動でダイエットを行うことが大切です。

食事編

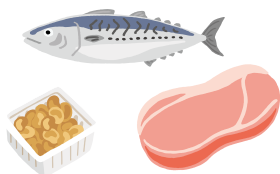
福山本部
管理栄養士
西口 茉李

● たんぱく質をとって代謝をアップ

夏は麺類だけで済ますなど、栄養バランスが崩れがちです。主食・主菜・副菜がそろうように心がけましょう。なかでも主菜に多く含まれるたんぱく質は、筋肉の材料になります。筋肉量が増えると体内のエネルギー産生が増え、脂肪が燃焼しやすくなります。

おすすめ食品

「納豆」「豚肉」「カツオ」「マグロ」など。ビタミンB群も一緒にとることができ、夏バテ予防にも役立ちます。



甘いドリンクやアイスクリームに注意!

夏といえば、冷たい炭酸ジュースやアイスクリーム。暑さゆえについ食べすぎてしまいますが、これらには多くの糖分が含まれており、摂り過ぎには注意が必要です。ペットボトルの炭酸ジュース1本(500ml)に含まれている糖分は、スティックシュガー(3g)に換算すると約15本分に相当します。水分補給は、ミネラルを含んでいるけれども甘くない麦茶などがおすすめです。また、アイスクリームの代わりには、冷凍フルーツがおすすめです。アイスクリームと比べてカロリーが低く、かつ不足しがちなビタミンの補給もできます。



運動編

福山本部
ヘルスケア・トレーナー
藤原和典

● 理想のカラダを手に入れる! ～部屋で簡単にできる筋トレ～

健康で美しい身体でありたいという願望は誰しももっているのでは。そんな望みを叶えるべく、超カンタン筋トレを紹介します。必ずカラダは変わります! 実現するかしないかは、あなたのやる気次第です。

ココがポイント!

- ・高血圧などの持病があり、医師の指示により運動制限がある場合は、行う前に医師に相談
- ・無理せず、痛みのない範囲で行う

フライング ドッグ 背中・お尻に効く

左右交互に行う
目標は連続10回

① 四つんばいになる。両手を肩幅に広げる。顔を上げ前方を見る。

② 左腕と右脚を上げ、指先からつま先まで一直線になるように伸ばし、5秒キープする。

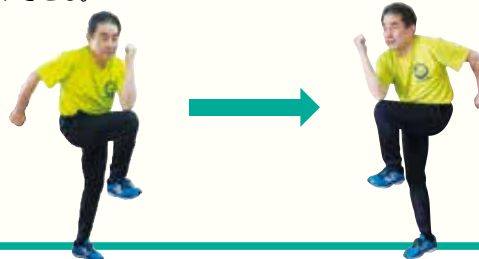


ニー・トゥ・エルボー 脇腹に効く

左右交互にリズム良く
行う目標は連続30回

① 脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして立った状態からウエストを捻って左ヒジと右ヒザをタッチさせる。

② 一度、もとの立ち姿勢に戻った後、今度は右ヒジと左ヒザをタッチさせる。



目指そう、 タバコ^{ゼロ}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

「健康経営」と喫煙対策

「健康経営」についてはみなさんよくご存じのことと思いますが、その認定制度が「健康経営優良法人」認定です。認定要件の中に「喫煙対策」があり、2021年までは受動喫煙対策（必須項目）のみでしたが、2022年から「喫煙率低下に向けた取り組み」（選択項目）が評価項目に加まりました。

喫煙率低下に向けた取り組みがどのように「健康経営」と関連するのでしょうか。2022年の「企業の営業利益に関連した項目」の調査では、喫煙者の割合が最も営業利益と関連していることが分かりました。つまり、喫煙者の割合が大きいほど営業利益が小さいという結果が出ています。

そのような中、企業の喫煙対策も変容してきています。従来から「場所」ベースの禁煙が主流です。喫煙場所を設けそれ以外では禁煙を促す、受動喫煙対策としても当然のことです。しかし、近年「時間」ベースの方がより禁煙

効果が高いことがわかってきました。2022年に報告された「就業時間内禁煙」の調査では、昼休み喫煙が可能な職場より昼休みを含めた就業時間内全面禁煙の職場の方が喫煙者が大幅に減ったという結果が出ました。

「健康経営」の視点で喫煙対策を考えると、病欠の減少や喫煙離席の減少による生産性向上や、中堅・幹部従業員からの長期欠席防止による事業継続リスクの低減、SDGsやESG投資※の観点から企業価値を向上させるなど、メリットの大きさが窺えます。

従業員が健康で長く働ける企業、そしてこの先を生き抜く長寿企業になるためにも、喫煙対策には是非取り組んでいただきたいです。

※環境・社会・企業統治に配慮している企業を重視・選別して投資すること

岡本画伯の絵に寄せて ～映画の思い出～

紫陽花は、花の色が変わることから、「七変化」、「八仙花」ともいわれ、万葉集にも詠まれている日本古来の花である。各地に紫陽花の名園があり、桜にも劣らないポピュラーな花として親しまれている。

この紫陽花は、広島空港近くの三景園で描かれた「ガクアジサイ」。「オカモトの緑」といわれる鮮やかな緑の葉。つぼみのように見えるのが花の集まり。その周りを白、薄いピンク、紫、青の花びらのようなガクが囲む。ホンアジサイと違ってつましやかなガクアジサイが、優しく描かれている。

さて、紫陽花といえば、「男はつらいよ」第29作の「寅次郎あじさいの恋」が浮かぶ。「男はつらいよ」は全部で48作作られているが、毎回マドンナに恋をしては振られる寅さん（渥美清）が描かれる。しかし、本作では、いつも振られっぱなしの寅さんが、マドンナかがり（石田あゆみ）に思いを寄せられるのだ。

かがりにそれとなく打ち明けられた寅さんは、戸惑ってそっけなく振る舞ってしまう。そんなかがりと寅さんの心情を表すのが紫陽花。かがりと寅さんのプラトニックな愛。切なさ、やるせなさ、そして小さな希望。2人の秘めた恋が紫陽花のようにほかない。

文・高橋 斎



岡本 誠

梅雨の晴れ間の静けさ

ちゅうろうの健康経営への道のり

第14回

福山本部 保健師

中本 由里

女性職員が元気に活躍できる職場に！

近頃、「女性活躍」「フェムテック」などの言葉をよく耳にします。ライフステージにおけるさまざまな健康課題を抱える女性が活躍できる社会の実現を目指し、具体的な取り組みを推進する言葉です。

当協会職員の6割超が女性であり、健診現場では多くの女性職員が活躍していることを読者のみなさまもご存知のことと思います。このことから協会の事業運営には女性職員の活躍が不可欠で、パフォーマンス向上のための施策を強化しているところです。今回、ご紹介するのは「貧血改善」の取り組みです。

貧血の原因は鉄欠乏によるものがほとんどです。特に女性は月経による出血で鉄が失われ鉄欠乏性貧血になりやすくなります。鉄欠乏の状態では身体を動かしたときの息切れや動悸、頭痛、めまい、身体のだるさ、疲れやすいなど、不定愁訴を生じることがあります。

そこで、当協会では女性職員の健康診断に、体内の貯蔵鉄量をあらわす「血清フェリチン検査」を追加し、Hb（ヘモグロビン）値

血清フェリチン検査



とともに貧血状態を確認しています。フェリチンとHbの値から貧血予備群、隠れ貧血（潜在性鉄欠乏）、鉄欠乏性貧血の3群に分け、該当者には3〜6か月分の鉄剤を処方しました。

この鉄剤服用により、不定愁訴の改善からパフォーマンスの向上を期待しています。次回の健康診断でもこれらの数値を確認し、鉄欠乏状態が改善しているか評価する予定です。結果が明らかになったら報告します。

健康経営 事業場紹介

山陽染工株式会社

広島県福山市一文字6-1 大正14年設立。

従業員の心身の健康維持へ サポート体制を強化

Q 健康経営に取り組んだきっかけは？

高齢化が進行し、今後65歳以上の従業員が増えることを見据え、全世代の健康保持増進対策を推進し、安心して働ける職場環境を作りたいと思い健康経営に取り組みました。組織として従業員の健康維持のサポート体制を強化し、仕事のモチベーション向上や健康意識向上に向けた働きかけを行うことで、いつまでも長く元気に働ける職場を目指していきたいです。

Q 具体的に取り組んでいることを教えてください。

健康診断受診後のフォローとして、結果が要精密検査と判定された従業員に対する病院受診後の報告書類の提出、特定保健指導の実施などハイリスクアプローチをするこで、病気の早期発見、早期治療や生活習慣改善につながりました。また、女性の健康保持増進に取り組んでいます。婦人科検診の受診機会の提供やテレワークも選択できるような臨機応変な対応を行っています。希望者



健康経営担当者
健康部次長
管理部長 光成 慎吾 氏

への育休明けの配置転換や仕事負荷の低減措置を行っています。

Q 取り組まれていかがでしたか？

特定保健指導は年々実施率が上昇し、2022年度は100%でした。特定保健指導実施の翌年、健康診断結果が改善し、対象から外れた方もおり、引き続き100%の実施率を維持していきたいと思っています。精密検査受診率は、受診勧奨を取り組む前と比べると約40%上昇しましたが、自己判断で行かない人が数名いる状況です。産業医とも協力し受診勧奨を行い、疾病の早期治療や予防につながっていきます。

Q 今後の予定や課題は？

今後は産業医とのさらなる連携強化を図り、メンタルヘルス対策に力を入れていきます。現在産業医と連携し職場内の改善すべき点について共有し、アンケートを実施しています。部課長に対してハラスメント対策などのセミナーを実施するとともに、メンタルヘルス相談窓口を設置し、従業員の心身の健康の保持増進を目指していきたいと思っています。

新入職員紹介

皆様と共に地域を盛り上げます！

福山本部 医師
宮崎 真菜美



お一人お一人にとって健診がより良いものとなるように、自分にできることは何かを模索する日々です。敬意と感謝の気持ちを忘れずに、少しでも皆様のお力になれるよう研鑽を重ねて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

福山本部
健康推進課 保健師
内田 佑香



日々丁寧に指導いただき、少しずつ仕事を覚えていきます。まだまだ覚えることが多いですが、毎日色々なことを吸収していきたいです。早く戦力になれるよう頑張ります。

福山本部
健康推進課 保健師
大越 あやか



毎日優しく丁寧に指導いただき、3か月が経ちました。最初は不安もありましたが、少しずつ慣れて、今は楽しくやりがいをもって学ばせて頂いています。早く貢献できるよう、これからも頑張ります。

尾道検診所 事務課
石原 果林



好きなことは食べることで車で出かけることです。休日は友人と美味しいものを食べに行ってリフレッシュしています。至らぬ点が多々あるとは思いますが、少しでも早く仕事が覚えられるよう頑張ります。

上司から

マイペースなしっかり者の内田さん。初めてのことで顔色一つ変えずにトライする姿勢に脱帽！これからの活躍が楽しみです。
(健康推進課 主任 中本 由里さん)

上司から

素直で明るいがんばり屋の大越さん。相手を想う力はピカイチです。焦らずに、ひとつひとつできることを増やしていきますよ！
(健康推進課 主任 中本 由里さん)

上司から

はきはきと、質問をしてくれて、理解しようとするのがみえます。聞きなれない用語も多く、覚えることも多いので大変ですが、無理せず、頑張ってもらいたいと思っています。
(事務課 主任 大宮 すみれさん)

米子検診所
健診課 臨床検査技師
土井 麻友美



入社して1年が経ちました。あっという間の1年でしたが、先輩方の丁寧なご指導のもと、少しずつできることも増えました。さらにスキルアップできるよう、日々業務に勉強にがんばります。

鳥取検診所
健診課 臨床検査技師
難波 ちひろ



まだ不慣れな事も多いですが、皆様の優しく丁寧に指導のおかげで充実した毎日を送っています。これからも日々学ぶ姿勢を持って努めていきたいです。

津山検診所 健診課 看護師
山田 真未



今年度の目標はミスなく確実、丁寧な仕事ができるスタッフになれる様、頼れる先輩方にご指導頂きながら頑張っていきます！

先輩から

受診者さんへの丁寧な対応など土井さんから学ぶことが多いです。これからも一緒に頑張りたいです。
(健診課 看護師 小林 愛さん)

先輩から

入社してまだ半年も経っていませんが、笑顔で受診者さんに接する姿がとても素敵です。趣味の生け花や絵画の話をもた聞かせてくださいね。
(健診課 看護師 中島 美妃さん)

先輩から

いつもみんなを笑わせてくれて周りを明るくしてくれます。仕事でも周りをよく見ていて思いやりがあり、見習うことが沢山あります。年齢も近く一緒に仕事をしていて心強いです。これからも一緒に成長しましょう。
(健診課 看護師 塚本 彩里紗さん)

研修会 報告

当協会では、事業ビジョン達成のため、職員全員が共通の認識を有することを目的に、年2回、職員合同研修会を実施しています。今回は、3月に実施した冬季職員合同研修会と4月に実施した新入職員研修について、併せて報告いたします。

冬季職員合同研修会

冬季職員合同研修会は、福山本部から各検診所へWEB配信する形で実施しています。プログラムは、事業ビジョンの浸透と業務方針の理解の深化、職員の高齢化対策や業務効率改善など当協会が直面する課題の解決、そして健康経営の推進などに裨益する内容としております。

具体的な研修内容は、理事長から職員に対し、令和5年度の業務方針を直接説明した上で、事業ビジョンや業務方針を実現するために、課題ごとにそれぞれが何ができるかを討論するグループワークを実施しました。これらは、協会の経営方針に対する職員の理解を深めることにより、職員全員が同じ方向を向いて業務に邁進できるように企画しています。



▲グループワーク中

毎年、医療人としてその知識を深めるために、医師によるご講演を実施しています。この度の研修会では、職員の高齢化を鑑みて「医療・介護従事者が罹患し易い整形外科疾患について（対策と予防）」と題し、尾道市立総合医療センター、尾道市立市民病院 副院長（兼地域医療連携部長）廣岡孝彦先生からご講演をいただきました。また、他機関での健康診断事業及び今

後の方向性についての情報ですが、当協会の事業運営に資すると考え、「健康診断事業の展望について」と題し、川崎医科大学 医学部 臨床医学健康管理学 教授 高尾俊弘先生からご講演をいただきました。

そのほかにも、業務効率化をテーマとした部署ごとのTQM活動の成果についての発表会を実施し、診療放射線技師や管理栄養士によるランチョンセミナーを開催し、研修の合間に肩こり・腰痛を予防する体操を実施するなど、バラエティに富んだ内容を準備しました。

研修会を実施した結果、ヘルスリテラシーの向上や、事業ビジョンに対する理解が深まったと回答する職員が9割以上おり、冬季職員合同研修会は成功したと考えています。

新入職員研修

4月には新入職員の入職式を実施し、その後研修を実施しました。理事長から訓示を行い事業ビジョンや当協会が置かれた状況を説明することで、当協会職員として、また新社会人としての自覚を促しました。加えて、技術部長から健康診断に関する基礎知識の講義を実施しました。そのほか就業規則の説明や、各部署の自己紹介も併せて実施しました。

新入職員には、将来、当協会の中核となる人材になって頂けることを期待しています！



▲技術部長の講義中



鳥取検診所の胸部検診車をリニューアル

鳥取市や倉吉市などの鳥取県東部・中部を中心に巡回健診で胸部エックス線検査を実施している胸部検診車を、公益財団法人JKAの2022年度の競輪の補助を受け、更新しました。

この胸部検診車はトラックを改造して作製しています。すでに同型の胸部検診車は、福山本部、尾道検診所、津山検診所に配属されており、4台目となります。

トラックを改造することで、以前のバスを改造した検診車よりも待合や撮影室等の車内空間が広くなるため、ゆったりと受診していただけます。

また、少ないエックス線量で鮮明な写真撮影と高速な画像処理ができるFPD装置を搭載することで、検査精度の向上を図り、天幕の幅を協会内で最大の5m70cmとすることで、雨天時や日差しの強い日に快適に受診していただけます。

今後も、高精度な胸部検診車を使用して、肺がん等の胸部疾患の早期発見に努め、職域、地域の方の健康の保持増進に努めてまいります。

POINT

- 1 少ない線量で鮮明な写真
- 2 広々空間でゆったり受診
- 3 雨でも大丈夫！大きくて安心な天幕



BLOOM(ブルーム)2023夏号(通刊114号)2023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
■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



BLOOMご愛読のみなさまへ

次号以降の広報誌づくりへのご協力をお願いします。

下記2次元コードからアンケートにお答えいただけます。

ご意見・ご要望をお寄せください!



アンケートは
こちらから!



健康情報
発信中

LINE

友だち
募集中



Facebook

いいね・フォロー
お願いします!

