

BLOOM

2023年 秋号

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



特集

心不全

- 地域探訪:因幡の国の恋物語
- メディカル・ノート:尾道検診所便り
- おじゃまします!ステキな仕事場:高正株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座:昼寝とナルコレプシー
- 栄養・運動ワンポイントアドバイス:認知症予防の食事・運動
- 目指そう、タバコゼロ社会

輝き人の
かがやきびとの
オフタイム *off time*

豊かな精神を養う
空手を指導

高正株式会社
泉原 裕治さん(中央)

地域探訪

日本最古

因幡の国の恋物語

めいま
 賣沼神社の祭神「八上姫」と出雲王朝「大国主命」
 やかみひめ
 おおくにみしのみこと



▲賣沼神社



鳥取検診所が所在する鳥取県東部は古代より因州因幡国と呼ばれていました。

昔々、出雲王朝にまで響き渡る因幡国の麗人(れいじん)八上姫に求婚するため、大国主命は八十神(やそがみ)と共に旅をしました。八十神は贈り物全てを大国主命に持たせて先に八上姫の所に向かいます。旅の途中で八十神は絞に皮が剥がされて傷ついた白うさぎに出会います。八十神は意地悪をして間違った治し方を教え白うさぎの傷はよりひどくなってしまいました。遅れてきた大国主命は白うさぎの話を聞いてかわいそうに思い助けてやりました。そして、白うさぎは大国主命と八上姫が結ばれると予言し、その後めでたく2人は結ばれました。

この物語に登場する日本最古の恋物語のヒロインである「八上姫」は、弥生時代後期に上陸した渡来人で、当時鳥取平野の内海から千代川を上り、曳田(ひけた)川の賣沼神社辺りで栄えた豪族の娘で、出雲大社の祭神大国主命の最初の妃となった方です。

この縁結びの役目を果たしたのは「因幡の白兎」の歌や本で「存じの白兎神社の祭神「白うさぎ」でありま

す。これは童話や童謡唱歌でもなじみ深く愛されていますが、特に本年の干支が兎年に当り、白兎神社と賣沼神社には地元の方以外にも県外から大勢の方が参拝にいられています。

また、日本最古の歴史書「古事記」に登場する「八上姫」を祭神に祀る賣沼神社(鳥取市河原町曳田)に、市民歴史愛好家メンバーの寄贈と地元住民の協力の下、令和3年に大鳥居と八上姫と大国主命の石像が建立され現代に蘇りました。



▲賣沼神社「恋と祈りの聖地」



▲白兎神社

史実には諸説ありますが、鳥取県東部の神社を結ぶ散策ルートを「ロマンチックロード」と称して人気を博しています。

日本最古の恋物語は2000年後の現代の若人に共感され、地元では縁結びのイベント等が開催されています。ぜひ一度鳥取を訪ねてみませんか。

いざ、因幡国へ。



▲白兎海岸



受診者満足度調査結果のご報告

当協会では、受診者の皆さまに健康診断を気持ち良く受けていただくため、アンケート調査を継続実施しています。

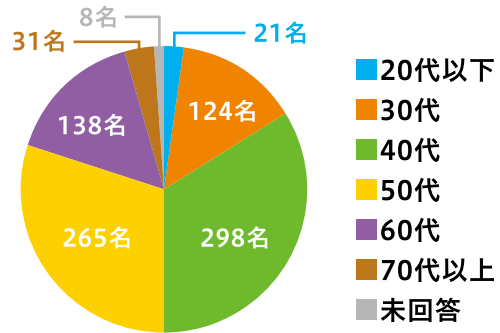
今回は、令和5年2月～3月に行った結果をご報告します。

皆さまには、健診の合間のご多忙な時間にアンケートにご協力いただきありがとうございました。

実施期間 令和5年2月～3月

回答数 885名

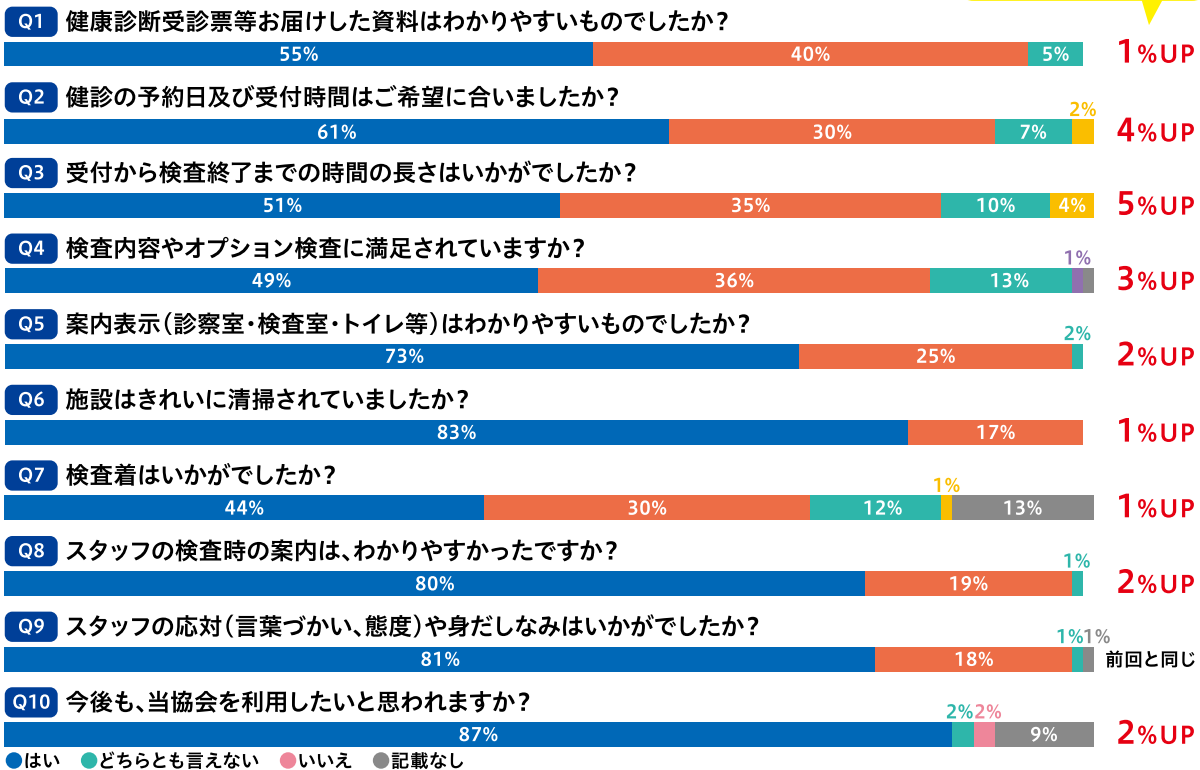
男性436名・女性319名・未回答130名



項目ごとの満足度

●とても良い ●まあまあ良い ●どちらとも言えない
●あまり良くない ●とても悪い ●記載なし

前回(平成29)と比べて
とても良い+まあまあ良い



●はい ●どちらとも言えない ●いいえ ●記載なし

前回アンケート平成29年実施

●皆さまからいただいたご意見をもとに改善を行っています。(一部紹介)

紹介させていただきます

皆さまからあたたかいご意見をたくさんいただきました!

ご意見ご要望	改善内容
階段の手すりが片側にしかないので両側に設置してほしい	ご意見をいただいた鳥取検診所の階段両側に手すりを設置しました。
女性健診日を増やしてほしい	実施日を増やせるよう医師やスタッフの確保に努めてまいります。また、福山本部ではレディース健診フロアの新設を行います。

キレイでゆとりのある空間で、スタッフの優しい対応に安心して受診できました!(40代女性)

いつも笑顔で丁寧で気分良く受診できました。(60代女性)

以前より対応がすごく良かったです。すごく努力されているのがわかりました。(60代女性)

検査前に緊張をほぐすように話しかけていただき、安心して検査を受けることができました。(50代女性)

いただいたご意見を参考に、これからも受診者の皆さまに“正確・丁寧・迅速”な健診ができるよう職員一同、一層努力してまいります。

尾道検診所便り



公益財団法人
中国労働衛生協会
尾道検診所 診療所長
椎木 滋雄

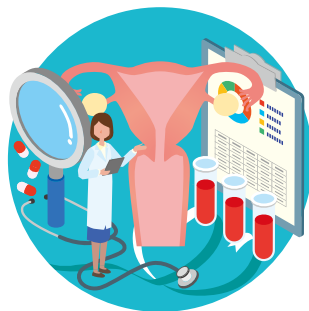
各種がん検診に加え オプション検査を実施

尾道検診所(以下、当検診所)は尾道駅の西に位置する尾道市平原台にあります。令和元年に健診センター(以下、センター)をリニューアルしました。センターには女性専用フロアを設け乳がん、子宮頸がん検診を積極的に行なっています。乳がん検診はマンモグラフィ、超音波検査(乳腺エコー)を単独あるいは組み合わせで行います。子宮頸がん検診では細胞診に加え、頸がんの原因ヒトパピローマウイルス(HPV)を調べるHPV検査の実施数が増加しています。上記以外にもセンターでは各種がん検診、オプション検査を行なっています。



乳がん検診

子宮頸がん検診



一例として、胃がん検診では内視鏡検査、X線検査の選択が可能で、胃がんリスクを調べるピロリ抗体検査、ペプシノゲン検査も実施しています。なお尾道市では乳房、子宮、前立腺、大腸、肺、胃、腹部エコーなど、少額の自己負担でがん検診を受けられる制度があり、センターでも受診可能です。詳細については当検診所渉外課(文末参照)までお問い合わせください。

全身の動脈硬化の進行を 評価する検査がおすすめ

センターでは、令和3年度から人間ドック・プレミアムコースを開始しました。当検診所のコンパクトさをむしろ利点と考え、「動線の短い人間ドック」をモットーに受診者から好評をいただいています。今後もスタッフ一丸となり、なお一層満足度の高いドック健診に努めてまいります。

先に述べたようにセンターでは多くのオプション検査を実施しています。なかでも現在おすすめとして提案しているのが、血圧脈波検査と頸動脈超音波検査(以下、頸動脈エコー)です。両検査とも動脈硬化を評価する検査で単独あるいは組み合わせで行います。血圧脈波検査は心臓から足首までの動脈の硬さの程度、いわゆる「血管年齢」がわかります。頸動脈エコーは頸動脈の状態(血管壁の肥厚やプラークの有無)を画像で観察する検査で、全身の動脈硬化の進行を評価できます。自分の動脈の硬さ、血管年齢を知るには血圧脈波検査を、糖尿病、高血圧、肥満など動脈硬化の危険因子が複数ある方は頸動脈エコー and/or 血圧脈波検査をおすすめしています。

肝炎ウイルス検査を 無料で受けられます

最後に広島県が実施する無料肝炎ウイルス検査についてお知らせします。

これは広島県(福山市、呉市、広島市を除く)の市町に住んでいる方を対象に無料でB型、C型肝炎ウイルス検査が受けられる制度です。当検診所でも検査を実施していますので、対象となる方の詳細については当検診所渉外課へお問い合わせください。

問い合わせ

尾道検診所渉外課

TEL 0848-22-3803



神石高原町と 「健康増進に関する連携協定」を締結しました

具体的な取り組みについて

- ① 特定健診、がん検診、特定保健指導等の受診率向上に関すること
 - ・特定健診や特定保健指導等の実施に関する連携
 - ・地域でのがん検診の推進
- ② 地域住民の健康増進の啓発に関すること
 - ・事業者と連携した健康講座の開催
 - ・禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発
- ③ 地域企業に対する「健康経営」の支援に関すること
 - ・健康経営の実践の支援
- ④ フレイル予防や健康づくりの普及啓発に関すること
 - ・ロコモ健診による運動機能判定・運動指導のサポート
- ⑤ 地域での健康講座への協力に関すること
 - ・地域の団体が主催する健康講座への協力
 - ・地域保健と職域保健の連携により、健康づくりのための健康情報を共有
- ⑥ その他 町民の健康づくりの推進に関すること
 - ・健康イベントへの合同参加

令和5年7月6日、公益財団法人中国労働衛生協会は神石高原町と「健康増進に関する連携協定」を締結しました。当協会が自治体との間で健康増進に関する連携協定を締結するのは、福山市・尾道市に続き3例目となります。

神石高原町と相互に協力し、町民の健康増進と健康寿命の延伸をめざして、左記の項目に取り組んでいきます。



▲宮田理事長と入江神石高原町長

心不全

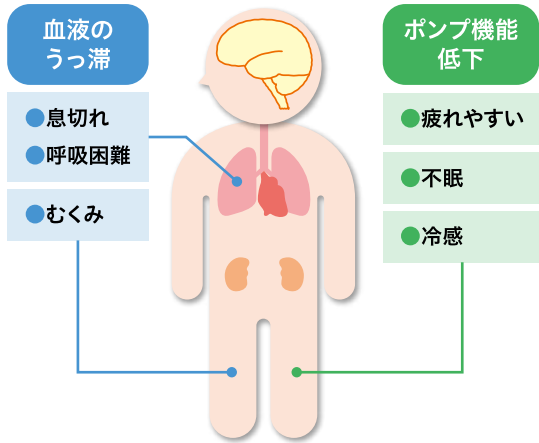
心不全とは、なんでしょうか?この問いに対する答えは、「心臓が十分働かないこと」です。しかし、その理解はなかなか難しいものです。今日は、この「心不全」についてなるべくわかりやすくお話ししたいと思います。



**福山循環器病院
循環器内科部長兼心不全センター長
後藤 賢治 先生**

1973年生まれ。5人の息子と妻の7人家族(妻の周りには6人のB型男子)。広島生まれ広島育ち(カーブファン)。

1998年 広島大学医学部卒業。広島大学附属病院、安佐市民病院(現広島市立北部医療センター安佐市民病院)、松江赤十字病院で勤務後、2年間コロンビア大学に留学
2010年 福山循環器病院勤務
2022年 心不全センター長



心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしていますが、ポンプがうまく動かなくなると、肝臓、腎臓、胃腸など全身の臓器は一齐に不調を訴えます。心不全の症状で典型的なものは「息切れ」です。息切れは農作業や急いで歩いたりするときに出るのが特徴です。また、腸に血液が行かないくらい重症になると「食欲不振」も出ます。血液が十分に心臓に戻れないので「むくみ」も生じます。その他、「喘鳴(ぜんめい)」と「咳」といった症状は、気管支炎や喘息といった肺の病気だけでなく、心不全でも出るので要注意です。このように心臓はすべての臓器につながっているため、多彩な症状が出ることが特徴です。

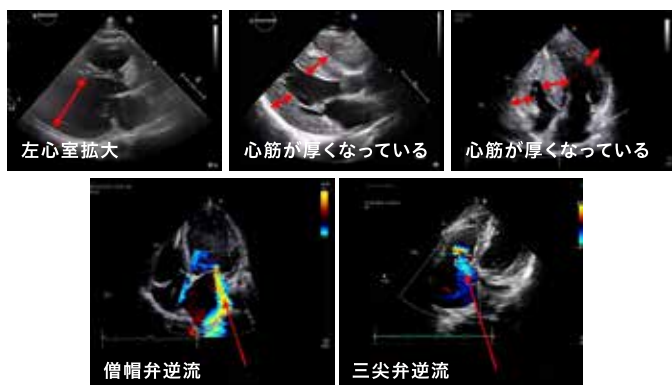
息切れ、食欲不振、むくみ…
多彩な症状が出る「心不全」

残念ながら、心不全の最大の原因は加齢です。その他、いろいろな病気が原因となり心不全を引き起こします。現在、日本の心不全患者数は推計100万人。アジア、アフリカなども含めると、全世界で増加しています。2025年には団塊の世代の方が後期高齢者になり、心不全。パンデミックという2025年問題として認識されています。

ここでは、心不全の原因になる病気を5つ挙げてみます。1つ目は心臓に栄養を送る血管が閉塞する(詰まる)ことによっておこる「心筋梗塞」です。2つ目は「心筋症」で、筋肉自体の問題で心臓が動かなくなる「拡張型心筋症」や心筋が厚くなる「肥大型心筋症」があります。3つ目は高血圧を長年放置した結果によっておこる「高血圧性心疾患」です。4つ目は「不整脈」です。特に脈がバラバラになる心房細動という病気に対しては根治を目指したアブレーション治療(次ページ上※1)が注目されています。5つ目は「弁膜症」です。弁膜症は外科的な治療が標準ですが、最近ではカテーテルで「大動脈弁狭窄症」や「僧帽弁閉鎖不全症」の治療も可能です。

「心不全」の原因は、加齢、病気の結果によるもの

(※2)心エコーによる映像



(※1)アブレーション治療



足の付け根にある太い血管(大腿静脈や大腿動脈)から挿入したカテーテル(直径約3mm程度)で心臓の筋肉を焼灼する。

▲(Johnson&Johnson K.K.2017心房細動ケアガイドより)

心エコーにより 心臓の状態を見て診断

心不全を疑う症状があれば、採血、心電図、胸部レントゲン写真でおおよその診断を付けます。その後、心臓専門医に紹介となり、超音波(心エコー)(※2)で最終決定をします。超音波でおなかの赤ちゃんを見るように、心臓も非常に詳しく見ることが出来ます。「百聞は一見に如かず」。やはり、心不全を診断するには心臓を見るのが一番ということですね。

心不全の治療について

心不全治療には、一次予防と二次予防という概念があります。一次予防は「初回心不全にならない」ための予防治療です。例えば、長年血圧が140mmHgを超えていたら心不全を発症する危険性があります。健診結果を見て、「よかったです、今年も血圧148/100mmHgだけだった」と言っておられる50歳代の方は相当数おられるのではないでしょうか。これを厳格に血圧管理することが一次予防です。次に二次予防とは、「二回心不全入院した人が心不全を再発しない」ための治療です。実はここ数年、飲み薬の進歩が著しい分野です。

心不全の主治医は自分自身と考えましょう!

心不全治療導入後、最も大事なことは「自己管理能力の向上」です。まさに、第一の主治医は自分!になってもらいたと思います。

治療中の 注意事項

●薬を飲む

薬でかなり症状が緩和されますが、残念ながら薬剤中断により再発します。風邪のようにすっきり治る病気ではないので、長年付き合いにくくづもりでいてください。

●減塩をする

重症心不全患者さんは、減塩が必須です。各人の生活スタイルに合わせて、ご自身が行う必要があります。ただし、「計測できないものはコントロールできない」という格言もあります。最近では、尿検査から摂取塩分を推定し、生活指導が可能になりました。

●体重を測る

一般に体重増加は筋肉や脂肪がついたということですが、心不全症例では体重増加は水がたまっただけのこともあります。急激な体重増加は心不全を見つける一つのコツです。逆に、良質のタンパク質をとって、カロリー摂取に心がけ、筋肉を落とさないようにする。とくに75歳を超えた場合、基本的にやせることはよくありません。少し皆さんの印象とは違うと思いますが、「Bigger lives longer. (大きい人の方が長生きする)」という言葉があるくらいです。減塩に気をつけるあまりカロリー摂取がおそろそかになり、年々やせていくことは避けたい事態です。

仲良く付き合いながら 実りある人生を

私が心不全診療に携わって最も感じることには、「長生き」よりも「症状のない快適な人生」を強く求める方が多いという事です。一度心不全を起こした

方は、原因を完全に取り除いていないので、症状がなくても「慢性心不全」といわれ、以後はかかりつけの先生のフォローが必要で、ぜひ、心不全と仲良く付き合いながら、実りある人生を送っていきましょう。

おじやまします！ステキな仕事場
高正株式会社
(広島県福山市)

何よりも安全を優先して、
皆に健康で長く活躍してほしい



全国展開する倉本運送グループの中国エリアの拠点として、幹線輸送を主軸に担っています。グループのシナジー効果を最大限に生かした事業で、トラック総数も約100台規模まで成長。2019年4月には有限会社から株式会社になり、社名も片仮名から漢字表記に変わりました。今後も規模拡大だけでなく、安全、信頼、サービス内容においてもその名が示す通り頂点をめざします。

高正株式会社

- 本社所在地：広島県福山市明神町1-2-6
- 創業：1991年8月5日
- 代表：代表取締役社長 川野 隆二
- 従業員数：115名



こと健康に関しては 放任主義にしない

福山本社のほか広島(東広島市)、兵庫(西宮市)にも拠点を展開する高正。「当社の強みはドライバーの質の高さです」と川野社長は胸を張ります。

国が提唱する「運輸安全マネジメントシステム」をいち早く導入し、積極的に安全活動にも取り組んできました。「例えば現場でのヒヤリハットの事例を収集し、定期的に社内に掲示して全員に情報共有しています。私たちの業務では、何よりも優先されるのが安全です。トラックには追突軽減装置も採用しています」

安全に優れた運送事業所の証であるGマーク(全日本トラック協会)も10年間継続認定。さらに昨年に引き続き「健康経営優良法人2023(中



規模法人部門)に認定され、健康経営にも力を入れていきます。

注目すべきは、こまめな声掛けによって健康診断の受診率100%を実現していることです。「何かが見つかれば再検査にも必ず行かせます。こと健康に関しては放任主義にしないことが重要です」

何でも相談してもらえ 関係性の構築を

川野社長自身もかつてはドライバーだったことから、ドライバーの気持ちがよくわかると言います。「出勤時や帰庫時に話をしたり、ときにはプライベートのことも聞いたりします。人間に悩みは付きものですが、気軽に何でも相談してもらえる



関係性が築ければと思っています」。

実際、従業員の私生活におけるトラブル解決に奔走した事例もあり、「いまだに感謝されますよ」と相好を崩します。

一方で5年ほど前にドライバーをしていた息子さんを心筋梗塞で亡くすなど、つらい経験もありました。だからこそ心身ともに健康で働ける幸せを、人一倍痛感しています。

「これからも専門家の力を借りながら、より安全面・健康面への配慮が行き届いた会社をめざしたいと考えています。中国労働衛生協会さんにもさまざまな面でサポートをいただ

いています。講習会ではトラックの中でできるストレッチなどもご指導いただきました」

近年、当社では「健康だより」を作成して毎月SNSで情報発信もしています。そんなところにも、健康や安全に対する意識の高さがうかがえました。



輝き人の Off time

かがやきびとの
オフタイム



泉原 裕治さん(2016年入社)※後列左から2人目

豊かな精神を養う空手を指導

20歳から空手を始め、今では指導者として毎週木曜、郷里の尾道で教室を開催しています。仕事は整備の担当ですが、融通を利かせてもらえる会社なので平日でもしっかり両立ができています。私のやっている厳誠流空手道は真の強さを追求し、心と体を健やかに保ち、豊かな精神を養うことをめざしています。子どもたちが試合で勝つ姿を見ることはもちろん、人間的にも成長する姿を目のあたりにできるのは、指導者として大きな喜びです。今後の目標は後進の育成、次の指導者を育てることです。

昼寝とナルコレプシー

みなさま今年の夏はいかがでしたか？昔は今より涼しかったのですが、寝不足になりがちになるのを、昼寝をして補っていたようです。最近では、昼寝は睡眠リズムを崩すと評判が悪く、不眠症の患者さんのなかにはリズムを崩すのを恐れるあまり、眠たくても必死に眠気をこらえている人までいます。私はあまり神経質になる必要はないと思います。他人の睡眠を観察している睡眠研究者に自分自身の睡眠をどうしているか聞いてみると、眠い時に眠るという答えが返ってきました。あまり厳格に睡眠リズムを保つ必要はないでしょう。時には生活にアクセントを加えるのも生活を楽しむコツですから。

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。

ナルコレプシーは オレキシシンが原因

さて、前回からの続きです。ナルコレプシーを示す犬の発見がオレキシシンの発見につながり、オレキシシンという物質が意識を覚醒させたりREM睡眠を引き起こしたりする物質であることが分かってきたことを述べました。ヒトナルコレプシーでは、オレキシシン神経細胞が脱落して機能不全を引き起こしているようです。興味深いことにその脱落の機序は自己免疫によるとされています。最近、精神科では自己免疫による脳炎がクローズアップされており、自己免疫による精神症状が今後明らかになる可能性があります。

睡眠薬としての オレキシシン拮抗薬が登場

どうしてか分からないけれど、人間の生活は車のアクセルとブレーキのようなメカニズムで回っているようです。意識レベルの調整ではオレキシシンはアクセルを担当し、これまで述べた睡眠物質はブレーキの役目です。アクセルを緩めると当然覚醒レベルは下がるので、それを利用したオレキシシン拮抗薬が睡眠薬として最近登場しました。ちなみにヒスタミンも脳内で覚醒維持の役目をしていますので、花粉症で使う抗ヒスタミン薬は眠気が強

対症療法が主流の ナルコレプシー

くならないという理屈です。逆に抗ヒスタミン薬を眠剤として薬局では売っていますが、依存を起しやすいため、効果が不安定なため医薬品には採用されていません。

ナルコレプシーが引き起こされる原因はかなり分かってきましたが、まだ根本的な治療法はありません。対症療法が主流で環境調整や生活リズムの確立、そして生活中の眠気を防ぐ薬物療法を行います。日中、眠ってしまうため

学業や仕事に支障をきたすことが多く、誤解されることもしばしばあります。環境調整をして、学校や職場から理解を得て協力してもらうことは必要です。ナルコレプシーの場合は10分ほどの睡眠ですっきり回復しますので、職場や学校で仮眠や昼寝を認めてもら

10分ほどの睡眠で眠気はスッキリします。職場や学校に協力してもらうことも大切です。



うこともありま。そしてしっかりと睡眠習慣を身につけます。薬物療法としては、日中の過度の眠気の防止に中枢刺激剤のメチルフェニデートを使いますが、覚せい剤の一種なので資格のある医師しか処方できません。脱力発作や睡眠麻痺には抗うつ薬が使用されます。今後、疾患の本態の研究が進んでさらに効果のある薬物が開発されることを期待しています。

似た症状の疾患 「特発性過眠症」

もう一つナルコレプシーに似て非なるものがあります。「特発性過眠症」と呼ばれています。どこでもすぐ寝てしまい、起きれない人です。一番の問題は朝起きれず遅刻の常習になることです。睡眠時間が足りないものではありません。しっかりと寝ているにもかかわらず、起こそうとして布団をはがし、とても全くダメで、無理やり起こされると寝ぼけて興奮状態になる睡眠酩酊まで引き起こします。ほかにも、電車に乗ると寝落ちして目的地を通り過ぎてしまうのもこの疾患によるものです。睡眠中枢の過剰な活動と理解されていますが治療法はまだ確立していません。日中の眠気の防止にメチルフェニデートを使用しますが、寝覚めを促進させる薬はまだ見つかっていません。そのため職場や学校では時差出勤を認めてもらうようになっています。



認知症予防の食事・運動

認知症にはなりたくない!と思っている貴方。認知症予防によって認知症にならないとは言えませんが、食事や運動など生活習慣の改善によって脳の老化を防ぎ、発症や進行を遅らせることはできます。それができれば少し安心ですね。

栄養編

福山本部 管理栄養士 小林祐子

認知症予防の4つのポイントをご紹介します。

① 栄養バランスの良い食事をする

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をする、たんぱく質やビタミンなど必要な栄養をバランスよくとれます。特に魚油に含まれるオメガ3脂肪酸(DHA、EPA)は記憶力低下を抑えられますので、積極的に魚を食べましょう。また、大豆製品、野菜、海藻類、果物と乳製品を組み合わせると認知症予防に良いことが分かっています。

② 摂取カロリーを意識する

中年期は肥満(メタボ)、高齢期はやせ(フレイル)が認知症のリスクを高めます。体重管理をして過不足なく食事をとるようにしましょう。メタボはアルツハイマー型認知症になりやすく、高血圧、糖尿病から脳血管性認知症にもつながります。また高齢期はフレイルを予防することが認知症予防にもつながります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりましょう。腎臓病などがある人は医師に相談しましょう。

③ 塩分を控える

減塩を意識し、カリウムを多く含む果物や野菜、海藻をとることで血液中のナトリウム(塩分)を排泄することができます。高血圧から起こる脳血管性認知症を防ぎましょう。



④ 糖質を控える

甘いお菓子やごはん、パンなどの炭水化物に偏った食事は控えましょう。間食は、ナッツ類や低脂肪の乳製品、果物に変え、穀物は全粒粉など未精製のものにする。野菜やきのこ、海藻を増やし、糖尿病予防に努めましょう。脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症のリスクを抑えることにつながります。

運動編

福山本部 ヘルスケア・トレーナー 藤原和典

認知症を予防するためには、脂肪を燃やす際に酸素を必要とする有酸素運動が効果的ですが、筋肉トレーニングなどの無酸素運動を組み合わせることで効率がアップします。体(筋肉)を動かすことそのものが脳細胞を活性化し、認知症を予防・改善する効果が期待されます。ここでは2種類の運動をご紹介します。

ご注意ください

- 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しましょう。
- 無理せず、痛みのない範囲で行いましょう。

1. コグニウォーク

歩くことと知的活動(しりとり、計算など)を組み合わせた認知症予防の取組みの一つです。体を動かしながら脳の活動を活発にすることで、認知症の発症を先延ばしにします。

POINT

無理のない範囲で
週に数回10分位から
始めてみましょう。



上半身を起こしてしっかりと腕を振りながら歩きましょう。

2. モンキーウォーク

その名のとおりに、「猿のような歩き方」で歩くことです。一見有酸素運動のようですが、軽く両膝を曲げ腰を落として歩くため、大殿筋つまりお尻の筋肉を鍛える筋トレ要素が備わっています。

POINT

5歩程度から始めてみましょう。慣れるまでは前進のみ、慣れてきたら後進も挑戦してみましょう。



両膝を軽く曲げ、
両手を組んで前に伸ばす。

そのままの姿勢で
ゆっくりと前に歩きます。

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

企業における喫煙対策

企業が禁煙を推進する場合、従業員の行動変容を促すための対策として、大きく分けて次の4つの介入レベルがあります。

- ①禁煙教育や普及啓発などの情報提供
- ②環境を整えて健康的な選択(禁煙)を誘導するナッジ介入(喫煙者不採用、喫煙者の管理職登用除外)
- ③禁煙を誘導するための逆インセンティブ制度(喫煙離席に対する罰金)や、より禁煙を強化するためのインセンティブ制度(禁煙手当や禁煙治療費の補助など)
- ④喫煙を制限するための規制(建物内禁煙・敷地内禁煙や就業時間内喫煙の禁止)

「タバコを吸う、吸わないは本人の自由。喫煙を規制するなど、そこまで企業が立ち入ることはできないだろう」といった考えは「昔前のこと」です。今では喫煙離席による企業損失が明確になっっているからこそ、企業体そのものが喫煙対策に乗り出しているのが現状です。「健康経営」に取り組む企業なら

なおさらです。

さて、協会職員の喫煙率は2.0%（2021(令和3)年度）と非常に低値ですが、最初から低かったわけではありません。2013(平成25)年に「働く人々等の健康の維持・増進を図ること」を使命とする当協会において喫煙はそれに反する」という理由により、協会職員の禁煙を促す観点から、昇格の判断基準に「喫煙者ではないこと」を原則とし、喫煙者であっても少なくとも「就業時間中は喫煙しないこと」が明文化されました。さらに敷地内全面禁煙とし、規制を強化したことで、経年的に協会職員の喫煙率は低下していきました。

喫煙を喫煙者本人だけの問題とせず、企業が環境整備を含めた喫煙対策に取り組むことが禁煙を推進する近道なのかもしれません。

絵画を愉しむ

「彼岸花」は、秋の彼岸の頃に開花するためそのように呼ばれているが、仏典に由来する「曼殊沙華」、彼岸があの世界であることから「地獄花」など少し不吉な呼び方、更には開花時に葉が無く、花と葉を同時に見られないため、「ハミズハナミズ」(葉見ず花見ず)というユーモラスな呼び方もある。

毎年秋になると、その鮮やかな幽遠さに引き付けられ、岡本画伯は必ずどこかの彼岸花を描いている。

本作品は、福山市神辺町下御領の堂々公園に咲く彼岸花。堂々公園の彼岸花は今や20万本。赤を中心に白、更にはピンク、黄色、橙色なども植えられている。オカモトの緑に、手前の少し淡い赤、真ん中の白、奥の濃い赤。彼岸花の優しさ、はかなさ、妖艶さを、画伯は老境の自身を投影し慈しみ描いた。

さて、彼岸花といえば、小津安二郎監督の初のカラー作品である「彼岸花」(1958年)が思い浮かぶ。自分に相談もせずに結婚相手を決めた娘に戸惑う父親の姿を、しみじみと描いている。父と娘、家族、友人など昭和の人々が、彼岸花のように懐かしく愛おしい。



岡本 誠

君想う秋

ちゅうろろの健康経営への道のり

福山本部 保健師

中本 由里

健康経営優良法人2024 ホワイト500取得に向けて

今年も健康経営優良法人取得の申請時期がやってきました。私たち中国労働衛生協会は4年連続5回目の「ホワイト500」認定を目指し、奮闘しています。

健康経営における解決したい課題として「心身ともに健全な職員による業務パフォーマンスの向上」を挙げ、生活習慣病対策、喫煙対策、ワークライフバランスの向上などの具体的指標と目標値を設定し、目標達成に向けたさまざまな取り組みを行っています。取り組みの一部を紹介します。

- ① 運動習慣定着を目指した協会独自の運動促進プログラム「チャレンジエクササイズ」の展開(2021春号で掲載しました)
- ② ヘルスリテラシー向上を目的とした「健康ミニ講話」の開催とそれに関連した「健康ミニテスト」の実施
- ③ 女性特有の疾患に対して女性の各ライフステージにおける健康課題をテーマにしたセミナーの開催、貧血または鉄欠乏状態の女性職員への鉄剤配付



④ 時間外労働の削減のため、経営層・管理職が実態を把握する仕組みの構築と各部署における業務効率化を図るTQM活動とその共有

これらの活動を定量的に評価することによって、プレゼンテーションやワークエンゲージメントの点数にも着目しています。令和3年度の評価では若干の改善が認められ、少しずつ効果が表れていることを確認しています。現在、健康経営推進チームでは健康経営優良法人認定の申請に向け、令和4年度の取り組みを評価すべく、これらの評価指標を取りまとめているところです。

「健康経営優良法人2024(ホワイト500)」取得に向けてラストスパート!

健康経営 事業場紹介

有限会社メタルテック

広島県福山市川口町二丁目6-19
豊富な知識と経験を武器に、安定した加工技術と品質管理を行うことで、常に最高水準の金属加工製品をつくり出している。



総務・経理部
藤谷 廣美さま

従業員がいつまでも元気に働ける環境づくりを実施

総務・経理マネージャー 高橋和也さまと、総務・経理部 藤谷廣美さまにお話を伺いました。

Q 健康経営を始められたきっかけは?

「従業員に元気でいてもらいたい」「従業員は使い捨てではない」という想いから、社員の健康管理と健康の保持増進が重要と考え健康経営を始めました。組織として従業員の健康維持のサポート体制を整え、いつまでも長く元気に働ける職場をめざしていきたいです。

Q 具体的に取り組んでいることは?

健康診断受診後のフォローとして、健診結果が要精密検査・要治療と判定された従業員に対し、医療機関受診状況や治療状況について、個別に声掛けを行い受診状況の把握に努めています。また、オプション検査の費用負担や健康診断で追加できる検査項目について情報提供を行い、がん検診等の受診も促しています。

Q 取り組まれていかがでしたか?

精密検査の受診勧奨について個別に声掛けを行うことで、医療機関への受診が100%

となりました。健康診断の担当者を決め、担当者を中心に声掛けを行っています。少人数だからこそできる取り組みかもしれませんが、それを強みに今後も病気の早期発見・早期治療となるように取り組んでいきます。

また、昨年の健康診断で脂質検査結果が基準値を外れる者が多かったため、中国労働衛生協会の保健師による生活習慣改善のWebセミナーを開催しました。今年の健康診断では数値が改善し、基準値を外れる者が減少しました。脂質異常症の理解が深まり生活習慣改善につながったと思っています。

Q 今後の予定や課題は?

仕事で体をよく使う者の運動習慣が少ない傾向にあります。今後は、疲労回復につながるストレッチも考慮しながら、業務内容にかかわらず、全員が運動習慣を身につけることができる取り組みを行いたいと思います。職場体操を検討中です。また、従業員のヘルスリテラシー向上のための健康情報を発信していくほか、今後も健康診断受診率、精密検査受診率100%を継続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
岡本 毅

入社して半年余りになります。皆様にご指導いただき、少しずつ健診業務にも慣れてきたところです。皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

尾道検診所 健診課 看護師
小田 結月



入社当時から先輩方が優しくご指導してくださり、とても感謝しています。まだまだ未熟で至らない点が多いですが、1日でも早く仕事をひと通り覚えられるように頑張ります。

福山本部
健診課 臨床検査技師
佐藤 舞里子



入社して早4ヶ月が経ちました。先輩方がいつも丁寧に優しく指導してくださり、少しずつ慣れてきて充実した日々を送っています。まだまだ未熟ですが早く戦力になるよう頑張ります。

先輩から

様々な健診会場の環境や業務内容を覚えることもたくさんある中、一言一句メモを細かく取り積極的に日々の業務にあたっている姿は、私も見習うことばかりです。趣味のキックボクシングの話やおススメのスポットがあったら、また教えてください。これからも一緒に頑張りたいです。
(健診課 看護師 瀬渡 志求子さん)

先輩から

周囲をよくみていて、いろんなことに気がつき、行動できていて、新入職員とは思えないくらい落ち着いた雰囲気を感じます。新しいことにも「やってみます！」と挑戦していく姿がとても頼もしいです。覚えることが多く大変ですが、一緒に学んでいきましょう。
(健診課 看護師 久安 利枝さん)

米子検診所
健康推進課 保健師
渡部 優菜



いつも優しくご指導してくださる検診所のみなさんには、感謝でいっぱいです。早く力になれるよう、頑張っていきたいです。

米子検診所 健診課 業務係
山澤 幸男



2023年4月より米子検診所に業務係として勤務しています。以前協会で健診業務に携わらせていただいていたのですが、縁あって再度お世話になることとなりました。より一層貢献できるよう精進していきたく思います。

先輩から

仕事では周りを見て積極的に仕事に取り組んでおられ、いつも助けられています。一緒に仕事をされていてとても心強いです。これからも一緒に頑張りたいです。
(健康推進課 保健師 佐藤 舞さん)

先輩から

山澤さんは気さくで接しやすい人柄で、周りの声をしっかり聴くムードメーカーです。実はこっそり筋トレをされており、特に上半身ムキムキで重たい健診機器も颯爽と運ばれます。みなさん、米子検診所/業務係の山澤さんをよろしく願いいたします。
(健診課 業務係 金森 将志さん)

全国労働衛生団体連合会 表彰

この度、米子検診所の堀田さんが
全国労働衛生団体連合会の功績賞、
福山本部の折坂さん、尾道検診所の
水野さんが奨励賞を受賞しました。

功績賞 受賞

米子検診所 健診課健診科
看護師
課長補佐 **堀田 恵子**

37年の健診業務での様々な「出会い」の中で成長させていただきました。これからも健診スタッフとともに皆様のお役に立ちたいと思っております。

奨励賞 受賞

福山本部 健康増進部医療情報課
臨床検査技師
係長 **折坂 智恵子**

この賞をいただけたのも、ひとえに皆様のおかげです。この賞を励みに、より一層皆様の健康管理のお役に立てるような情報発信と健診精度の向上に努めて参ります。

奨励賞 受賞

尾道検診所 健診課業務係
係長 **水野 貴弘**

この度は大変栄誉ある賞をいただきました。誠にありがとうございます。今回の受賞は上司や同僚の協力があつてこそ頂けたものであり、感謝申し上げます。今後も努力を怠らず、精進して参りたいと思っております。



▲左から水野さん、堀田さん、折坂さん

イベント開催報告

フレイル・サルコペニア予防講座 「スロージョギングで 健康長寿大作戦」

6月10日
中国労働衛生協会
(福山市引野町)にて

日本スロージョギング協会認定上級指導者 **坂本 誠** 先生

加齢による虚弱化(フレイル)・筋肉量低下(サルコペニア)の予防をするため、筋肉量・脂肪量の測定、運動の実践や栄養指導などを行っている当講座。今回は特別版として講師をお招きし、「スロージョギング教室」を開催しました。消費カロリーはウォーキングの2倍！参加者同士、仲良く、楽しく、おしゃべりしながら取り組みました。

●参加者の声

- 「すぐに実践できそう！」
- 「自分の親にも教えたい！」
- 「継続開催してほしい！」



心とからだの健康講座

「口は健康の入り口！ 今日から始めよう、健口づくり」

7月5日
ビッグローズ
(福山市御幸町)にて

福山医療センター 主任歯科衛生士 **藤原 千尋** 先生

当講座は、職域・地域の健康増進のため、さまざまな健康に関する講演を開催しています。今回は「口腔ケア」をテーマに、歯科衛生士の藤原千尋先生を講師としてお招きしました。ブラッシング・うがい・口腔運動の正しいやり方など、『健口づくり』をわかりやすく解説していただきました。

●参加者の声

- 「基本的なことを学べた！」
- 「知らないことが多かった！」
- 「歯の管理方法が分かった！」



中国労働衛生協会では今後も有益な健康講座を開催して参ります。引き続きご参加をお待ちしております。



生活習慣病リスクを見える化する血液検査 『マイナチンゲール』を導入!

POINT 1

通常の健診では測定しない項目を含む250項目から、血液の健康状態を100点満点の総合スコアで評価

血液健康スコア

総合評価を100点満点でスコア化



POINT 2

総合スコアを5つの健康指標で分析し、特に効果的な生活改善案を提案

5つの健康指標に分けて分析

特に気をつける指標を特定

- **心臓年齢**
心筋梗塞等の心血管疾患発症リスクを評価
- **糖尿病耐性スコア**
2型糖尿病の発症リスクを評価
- **コレステロールバランススコア**
「善玉」と「悪玉」のバランスを評価
- **脂肪酸バランススコア**
「良い脂肪酸」と「悪い脂肪酸」の比率を可視化
- **炎症スコア**
生活習慣病の原因となる「慢性的な炎症」を評価

POINT 3

通常の健診だけでは分からない将来の生活習慣病のリスクも評価

生活習慣病の発症リスクを評価

10年以内に心血管疾患・2型糖尿病を発症するリスクを評価

心血管疾患リスク



2型糖尿病リスク



従来測定されていなかった項目の値も分かります

慢性的な炎症の指標となる「**GlycA**」、心血管疾患の発症リスクと関わりがある「**オメガ3脂肪酸**」、2型糖尿病と心筋梗塞のリスクと関わりがある「**飽和脂肪酸%**」、悪玉コレステロールとされる「**VLDLコレステロール(定量)**」など、他にも様々な項目が分かります。

※採血前4時間の絶食をお願いします。

検査費用 **13,200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



検査紹介動画



BLOOM(ブルーム)2023秋号(通刊115号)2023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/>

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。

下記二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!

