

BLOOM

応援したい!働く人の輝く暮らし \ ブルーム /

2024年 新春号 



公益財団法人
中国労働衛生協会

特集

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- 地域探訪: 備後福山総鎮守 福山八幡宮
- メディカルレポート: 令和4年度 がんに関連する検診結果
- おじゃまします!ステキな仕事場: 株式会社まるじょう
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座: 診療所から見た精神科治療の変遷
- 栄養・運動ワンポイントアドバイス: 太りすぎでもやせすぎでもいけない!
- 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*

アウトドアには
発見がいっぱい
株式会社まるじょう
河本暁美さん



新春のご挨拶

「未病・予防医療」へ向け
質の高いサービスを提供します。



医師、医学博士
公益財団法人
中国労働衛生協会
理事長 宮田 明

皆様、明けましておめでとうございます。平素より当協会の事業運営につきまして、ご協力、ご支援を賜り真にありがとうございます。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症相当とされ、社会活動はコロナ前に戻った感がありますが、国際環境は米中対立の激化、膠着状態に陥ったウクライナ戦争、イスラエルのガザ侵攻など不安定化が進み、中国の台湾侵攻リスクや北朝鮮の軍事的挑発など東アジアの安全保障環境も激変しました。経済的にも原油高をはじめとしたエネルギー問題などに起因する物価高に歴史的円安が加わるなど昨年は激動の一年でしたが、本年も予断を許しません。

少子高齢化に伴う労働人口の減少と、高齢者人口の増加はさらに進み、健康寿命の延伸、健康長寿社会の実現が国是として推進されています。その状況下、予防医療の重要性は高まり、「診断・治療の医療」から「未病・予防医療」への転換が図られています。われわれのような総合労働衛生機関の担うべき役割はさらに大きくなる一方と考えています。

当協会は「私たちは職域・地域において働く人とその家族の健康の保持・増進に貢献します」という理念を掲げています。職域のみならず地域に目を向け、地域住民が特定健診・がん検診をはじめとした健診に当協会を利用しやすい環境を整備するとともに、自治体や生命保険会社と「健康増進に関する連携・協定」を締結して、地域住民の認知症やフレイル予防などにも当協会の機能が寄与できることを目指して、事業を展開しています。また、健診に縁遠い定年後の方や、個人事業主、主婦などに健診情報等を提供することを目的に、「げんきサポートクラブ」を設立していますが、その趣旨をご理解いただき会員数は増えています。

また職域でも女性や高齢の就業者の増加に配慮した、特色のある健診の展開を図っております。また、協会けんぽを始めとした健康保険組合と連携し、特定保健指導にも注力、実施率向上のため健診当日の保健指導実施にも協力し、特定保健指導の数を延ばすと同時に、保健師・管理栄養士のスキルアップにも努めております。

健診当日に医師による結果説明と保健師・管理栄養士による栄養指導・生活指導を行う「人間ドック・プレミアムコース」は好評で、地域の方の利用も増えており、福山本部健診センター、尾道検診所に加え、昨年4月より米子検診所でも開始致しました。健康保険組合被扶養者や、地域の国民健康保険被保険者の方々にも、自治体の助成制度を利用して比較的安価に受け

ていただけの体制を整えております。昨年10月には日本人間ドック学会の健診施設機能評価を受け、福山地域で初めての認定施設を目指しております。人間ドック受診者の増加に対応して本年は福山健診センターの増改築を計画しております。

経済産業省主導で「人という資源を資本化すること、企業の成長と社会の発展を図る」という「健康経営」の概念が浸透し、その顕彰制度である「健康経営優良法人」認定を目指す企業が増えております。当協会も3年連続で大規模法人部門（ホワイト500）に認定されています。「健康経営」は本来当協会が行って来た産業保健事業に経営の概念を加えたものであることから、地域での「健康経営」支援は当協会の行うべき事業と捉え、令和2年より開始しています。現在、健康経営支援事業場も増えてノウハウが蓄積されつつあります。当協会は「健康経営アドバイザー」、「健康経営エキスパートアドバイザー」の資格を有する多種の医療職、ヘルスケア・トレーナーなどの専門職が在籍しており、健診を担当している事業場については健診データも有しており、オールラウンドに的確な支援ができると自負しております。「健康経営」にご興味があれば是非ご相談ください。

本年も皆様に質の高い、満足できるサービスが提供できますよう職員一同奮励、努力して参ります。引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新春のご挨拶とさせていただきます。

地域探訪

備後福山総鎮守 福山八幡宮

広島県福山市北吉津町二丁目二番十六号

福山市民の多くは初詣には福山八幡宮か草戸稻荷神社にお参りします。

草戸稻荷は平安時代に空海が明王院を開基したときに併せて祀られたのが始まりとされ、もとは福山市の中央を流れる芦田川の中州に平安時代から鎌倉時代初期にかけて存在した草戸千軒町に存在した社であったと言われています。草戸千軒の話は次の機会にするとして、本日は当協会が毎年街頭祈願に参拝する福山八幡宮について紹介します。



福山八幡宮は広島県福山市の中心部に位置する神社です。御祭神として八幡神である應神天皇（人皇第十五代）、比賣大神（宗像三女神）、神功皇后（應神天皇御母君）が祀られています。全国的に大変珍しい神社の形式で、境内の東西に同一様式・同一規模の社殿が立ち並び、それぞれに全く同じ御祭神が鎮まり、中央には拝殿を構えています。一般に「両社八幡」と呼ばれ、親しみを込めて「東の宮」・「西の宮」とも呼ばれます。

創祀の年代は不詳です。古くは穴の海と呼ばれた海が今の福山市街地の奥深くまで入り込んでおり、現福山城地は深津島山と呼ばれ波静かな内海に半島状に突出していたと考えられています。その中に二つの八幡宮が別々にあつたとされ、後に「延広八幡神社」と呼ばれる東御宮（東の宮）は、承保年中（1074）に宇佐八幡宮から、「野上八幡神社」と呼ばれる西御宮（西の宮）は、永享年中（1429）に鶴岡八幡宮から勧請されたと伝えられています。天和3年（1683）、福山藩主水野勝種により備後福山の総鎮守の社として藩をあげて造営され、福山城の北方の小高い丘（松廻尾山）に備後福山総鎮守の神として鎮座され、以後、郷土を守護する社として歴代藩主、そして領民から篤い信仰を受けました。

昭和44年（1969）両社の法人格を合併して、社名を「福山八幡宮」と改め、神社本庁の別表神社に掲げられ今に至ります。平成21年（2009）には式年大祭が行われ、記念事業として西御宮のお屋根葺き替え、極彩色など大規模な復元工事が進められました。境内を接して並べ建てられた、本殿・幣殿・拝殿・随神門・鳥居・惣門などの社殿は、全体の形と細部の意匠がともに優れ、建立年代が古いうえ保存状態も極めて良く、創建当時の姿がほぼ完存するなど、江戸期を代表する建築として重要かつ貴重な文化財として注目されています。

なお、境内左奥に備後福山藩初代藩主である水野勝成を祀った聡敏神社があります。また神社の南側を流れる小川の御手洗川は、元和8年（1622）の福山築城時に福山城下で利用するために整備された日本三大上水の一つ福山上水の取水口への水路でした。

（理事長 宮田明）

令和4年度 がんに関連する検診結果をご報告します

(令和5年9月末時点で集計)

中国労働衛生協会では、がん検診が推奨されている「胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん」の5つのがん検診に加え、前立腺がん検診(PSA検査)、腹部超音波検査を職域・地域の皆様に実施しています。

毎年100名以上の方が がんと診断されています

検診で「要精密検査」と判定され医療機関を受診した方のうち、100名に上る方が「がん」と診断されています。

男性では、毎年大腸がんが1番多く見つかっています。40歳を過ぎたら大腸がん検診(便潜血検査)を年に1回欠かさず受け、異常が見つかったら必ず医療機関を受診することが大切です。

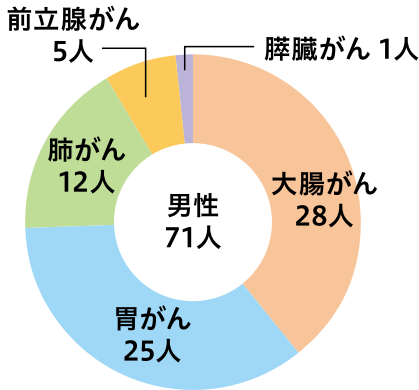
女性では、乳がん、子宮頸がんともに昨年の2倍の発見数となっています。乳がんが見つかった方の中には、当協会では初めて乳がん検診を受けた方や、数年ぶりに受けた方が多く含まれています。子宮頸がんは30代前半から、乳がんは30代後半から見つかっています。

当協会の年間受診者数

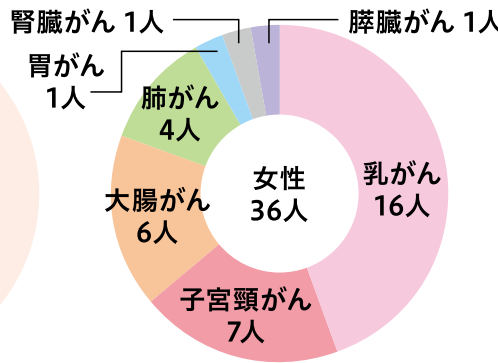
項目	男性	女性
胃がん検診	34,413人	12,636人
肺がん検診	135,049人	66,994人
大腸がん検診	52,444人	22,252人
乳がん検診	—	6,238人
子宮頸がん検診	—	6,574人
前立腺がん検診	9,053人	—
腹部超音波検査	5,880人	2,927人

定期的にごがん検診を受診することはもちろん、一度も検診を受けたことがない方は、なるべく早く受診しましょう。

「要精密検査」と判定され、医療機関を受診し「がん」と診断された方の数



高齢化の影響を除いても、大腸がんに罹る人は近年増加傾向にあります

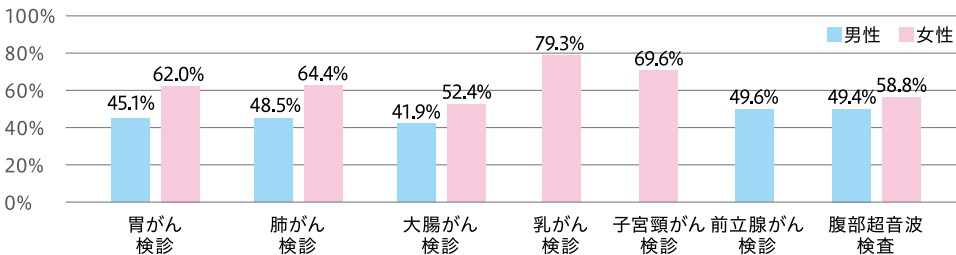


精密検査で早期発見・早期治療を実現

がん検診では、「がんの“疑い”があるかないか」を判定しますので、「要精密検査(がんの疑いがある)」と判定された方は、必ず医療機関を受診して精密検査を受け、がんかそうでないかを調べる必要があります。がん検診のメリットである

「早期発見・早期治療で死亡率減少」を実現するためには、精密検査の受診が欠かせないのです。精密検査を受けずに放置してしまっは、がん検診を受けた意味がなくなり、あなたの命を守れなくなります。

「要精密検査」と判定された方のうち、実際に医療機関を受診した方の割合



男性は約半数の方が精密検査を受けず放置しています

がん検診を正しく受ける3つの重要ポイント

POINT 1

異常なしと言われても一度でやめずに定期的に受ける

POINT 2

異常が見つかった場合は必ず医療機関で精密検査を受ける

POINT 3

症状がある場合は検診を待たずに医療機関を受診する

企業との健康増進に関する 連携協定締結

中国労働衛生協会は、令和4年11月に第一生命保険株式会社福山営業支社と、令和5年10月に日本生命保険相互会社福山支社と健康増進に関する連携協定を締結しました。

今回の協定を機に、地域住民の健康増進と健康寿命の延伸に向け、既に同様の協定を締結している自治体(福山市、尾道市、神石高原町)だけでなく、両社とも協力して取り組んでいきます。

協定内容

- (1) フレイルや認知症予防の周知啓発
- (2) 特定健診、がん検診の受診率向上
- (3) 地域企業の「健康経営」の啓発・支援
- (4) その他、地域住民の健康づくりの推進



第一生命保険株式会社 福山営業支社との取り組み

「福山城400年博オープニングイベント開幕祭」へのフレイルチェックブースの共同出展や「健康経営セミナー」の共同開催(福山市・尾道市で計3回)等の取り組みを行っております。



日本生命保険相互会社 福山支社との取り組み

当協会が実施する「健康お役立ちセミナー」や「出張がん検診イベント」への広報での協力や令和6年2月に共同で「健康経営セミナー」を開催する予定です。

今後も両社と協力して、地域住民の健康増進と健康寿命の
延伸に向けた取り組みを行って参ります。



福山城400年博オープニングイベント開幕祭



健康経営セミナー

特集そこが知りたい！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

「咳・痰・息切れ」で今までできていたことができなくなったり感じたことはありませんか？「年のせいだから仕方ない」と思っていないませんか？それは、もしかしたら COPD（慢性閉塞性肺疾患）が原因かもしれません。

COPDってどんな病気？

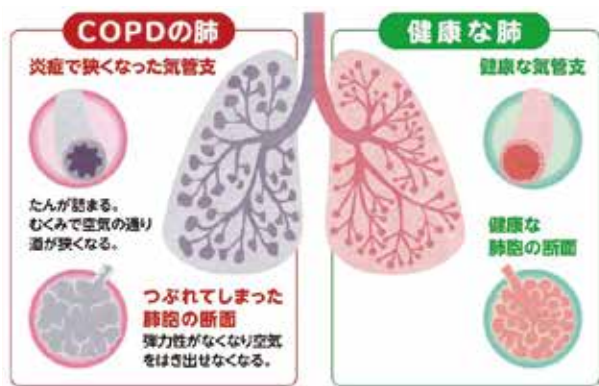
COPDはこれまで、「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気を、まとめて一つの呼び名としたものです。COPDになると、気道や肺胞で炎症が起き、肺機能が低下します。肺機能が落ちることで、呼吸が困難になります。

呼吸困難は息切れとして自覚し、患者は息切れを避けるため、無意識のうちに活動性（運動量）を低下させています。活動性が低下すると体力や筋力が落ち、さらに息切れが悪化するという悪循環がおこります。

COPDは、タバコの煙など体に有害な物質を長時間吸入・暴露吸入することで肺に炎症を起こ

す病気であり、中高年に発症する喫煙習慣を背景とした生活習慣病ともいえます。疫学的なデータでは、40歳以上の8.6%、約530万人がこの病気であると推定されていますが、その多くは未だにCOPDと診断されず適切な治療も行われていません。

COPDは徐々に進行し、放っておくと呼吸の状態を元にもどすことが難しくなります。また、風邪などをきっかけに、症状が悪化するのを「増悪」といいます。「増悪」を繰り返してCOPDが重症化すると、酸素吸入が常に必要となります。



COPDの原因は？

COPDの主な原因はタバコの煙です。COPD患者さんの9割で、喫煙歴があると報告されています。タバコの煙を吸い込むと気管支が炎症を起こして、気管支が細くなり空気の流れが悪くなったりします。さらに気管支の奥にある肺胞が壊れてしまうと肺気腫が発生します。COPDではこれらの変化が両方ともおこっていると考えられ、治療によって戻すことはできません。

さらに喫煙以外の原因として、大気汚染や職業的な塵埃や化学物質も刺激になります。

また、風邪やインフルエンザなどの呼吸器系の感染症によって呼吸困難などの症状が悪化することをCOPDの増悪といえます。

COPDは

他の病気に影響する？

COPDは、フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋力低下による歩行困難）、栄養障害、心血管疾患、GERD（胃食道逆流症）、骨粗



公立学校共済組合中国中央病院
内科医長
池田 元洋 先生

2001年 川崎医科大学医学部卒業。同年岡山大学第二内科入局。
2013年 岡山大学医歯学総合研究科博士課程卒業（学位は気管支喘息、COPDの研究で取得）。呼吸器病、消化器病、呼吸器内視鏡、消化器内視鏡、アレルギー学会の専門医、指導医を取得し、現在の病院の呼吸器・消化器内科医として赴任。

しょう症、不安抑うつ、認知症、糖尿病、貧血などの全身への影響を及ぼします。

また、COPDの人はCOPDでない人に比べて、同じ量のタバコを吸っていても、肺癌になる確率が約10倍高いといわれています。

COPDの検査は？

●肺機能検査(スパイロメトリー)

この検査は、最大限に吸えるだけの息を吸い、それを思いきり強く吐き出した空気の最大量(肺活量)と、最初の1秒間に吐き出される空気の量(1秒量)を測定し、これら2つの測定値の比(1秒率)を出すものです。1秒率が70%以下をCOPDと診断します。

●胸部単純X線、胸部CT

進行したCOPDの気腫性病変および気道病変を評価し、他の疾患を除外、肺癌などの合併を検索するのに有用です。

●強制オシレーション法

気道抵抗を測定する呼吸機能検査法です。早期のCOPDでは気道抵抗が増加するため診断に有用です。

●動脈血ガス分析

パルスオキシメーター

体の中の酸素濃度を測定し、重症度の判定、病態把握、在宅酸素療法の適応に有用です。

COPDの治療は？

まずは禁煙が大切です。さらに、症状の軽減、呼吸機能を維持するため、薬物療法、運動療法を行います。また、食事療法も行います。COPD患者さんが1日に必要なエネルギー量は、安静時エネルギー消費量の約1.5倍と考えられており、健康な人より多くのエネルギーや栄養素が必要となります。

COPDの薬は

どんなものがあるの？

●気管支拡張薬

(長時間または短時間作用性)

狭くなった気管支を広げる薬で、呼吸が楽になります。貼り薬や、錠剤もありますが、吸入薬が主に使用されます。COPDの治療では、中心的な役割を果たします。

●ステロイド

吸入ステロイド 炎症を抑える薬です。COPDの治療では、主に吸入ステロイド薬を使用します。気管支拡張薬と一緒に使うことで、呼吸を楽にします。また喘息を併発している患者にも処方されることがあります。

経口ステロイド 急な症状悪化の際に、短期的に使用される場合があります。

●去痰剤(喀痰調整薬)

痰の切れを改善し、気道感染を

防ぐ薬です。

COPDは治療を継続することが大切です。適切な治療を続けることで、咳・痰・息切れなどの症状が改善し、今より快適な毎日を過ごせるようになります。

まとめ

COPDを放置すると、病気を進行させてしまいます。疑ったら、早めの医師への相談をお勧めします。

COPDスクリーニングのための質問票(COPD-Q)

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック01	現在、おいくつですか？	44～49歳 0点	50～59歳 1点	60～69歳 2点	70歳以上 3点	
チェック02	かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？	いつも 1点	ほとんどいつも 1点	ときどき 1点	まれに 0点	ほとんどない 0点
チェック03	走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい方ですか？	はい 1点	いいえ 0点			
チェック04	この一年間で、走ったり、重いものを運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありませんか？	いつも 2点	ほとんどいつも 1点	ときどき 0点	まれに 0点	ほとんどない 0点
チェック05	これまで、たばこをどれだけ吸いましたか？ ()に数字を記入し、次の計算をしてください。1日の平均喫煙本数()×喫煙年数()=合計()	吸わない 0点	1～399 1点	400～999 2点	1000以上 3点	

各質問の点数を足して合計点を計算してください。

01の点数() + 02の点数() + 03の点数()
+ 04の点数() + 05の点数() = 総合点 点

総合点が4点以上でCOPDにかかっている可能性がありますので、医療機関を受診し、呼吸機能検査を受けることをお勧めします。

おじゃまします!ステキな仕事場

【株式会社まるじょう】



健やかでいるためには凡事徹底、 日々のルーティーンが重要



本社所在地：広島県尾道市古浜町2-50
創業：1884(明治17)年
代表：代表取締役 村上浩太郎
従業員数：41名

海産物問屋として創業し、戦後カツオブシ製造をスタート。創業140周年を迎える尾道の老舗企業の一つです。素材の吟味と削り方の技術開発に情熱を注ぎ、現在だしの素、佃煮でんぶん、かつお昆布、しつとりかつおスライスなど、一般消費者向けと業務用の多彩な商品を製造、全国にファンを広げています。観光PRを兼ねた商品「猫節」も新たな尾道土産として話題を呼んでいます。

当たり前前のごことを
当たり前前にやる大切さ

「豊かな食生活の素晴らしさを子どもたちの世代へ伝え続ける」そして「全社員の生活の安定と向上を追求する」。まるじょうでは、この2つを経営理念として掲げています。「何をやるにしても大事なのは健康です。『健康第一』は私の座右の銘ですよ」と村上社長。

「当社では昔からラジオ体操を日課にしています。以前、退職した役員が最後のあいさつで『元気で勤められたのはラジオ体操のおかげ』と言っていたのですが、確かに毎日続けることで自分の健康状態を知る一つのバロメーターになっていくでしょう」。社長自身も18歳のころからストレッチを朝晩続けており、ルーティーンの重要性をよく理解していると話します。

また社長自ら広い会社の敷地内を清掃すること、毎朝家族のためにだしを引いて味噌汁を作ることも、欠かさずに行っている日課です。掃除には集中することで心を落ち着ける効果や、社内

輝き人の

かがやきびとの
オフタイム

Off time



河本 暁美さん(2012年入社)

アウトドアには発見がいっぱい

学生のころから大好きなアウトドアを通して交友関係が広がり、今も休日は多くのご家族と一緒にキャンプなどを楽しんでいます。サイクリングもその一つで、「サイクリングしまなみ」には夫婦で参加しました。尾道に住んで15~16年、サイクリングやアウトドアを通して瀬戸内海的美しさをあらためて感じています。また自然の中で過ごすことは子どもたちにとってもよい学びになります。一方、仕事でも「グルメサミットin尾道」に出店するなど外に出る機会があり、楽しく働いています。



さまざまな問題点に気づける利点もあると言います。

「腸内環境がよく、風邪を引かないのも、きつと味噌汁のおかげです。当たり前のことを当たり前にやる。そうした凡事徹底が、心身ともに健やかであるためには大切なことだと思います」

ボトムアップで よりよい職場づくりを

村上社長は職場環境をよくするために、従業員の声に積極的に耳を傾けています。ボトムアップによる改善提案を朝礼で伝えたり、食堂に貼り出したりして注意喚起を促すこともしばしば。「特に整理整頓は徹底しています。そのためか製造現場でのけがは、ほぼありません」

ある従業員から健康経営優良法人認定制度の存在を聞いたときには、ぜひ取り組んでみようと思うに決めました。従業員の人脈を通してサポートも受け、2022年、2023年と連続して認定(中小規模法人部門)。健康経営に力を入れていることが、外部からも評価

される形となりました。

現在、協会けんぽの生活習慣病予防健診受診のほか、自主的に社内研修も開いています。「研修では体の健康はもちろん、心の健康にも言及しています。ストレスをなくすることで、仕事のミスが減るだけでなく、人生がより豊かになります」。そのためには社内コミュニケーションの促進も大事と考え、お茶会を毎月開催。「部署の垣根を超えた親睦を図ることで、何か困ったことがあれば協力し合える人間関係を築いてほしいと願っています」

社内研修ではほかにもパワーハラ、SDGs などさまざまなテーマを取り上げ、社長自らが講師を務めています。よりよい職場づくりをめざす老舗企業の挑戦は、これからも続いていきます。



代表取締役
村上 浩太郎氏



診療所から見た 精神科治療の変遷

精神科治療のイメージが 良くなってきました

睡眠ばかり書いてきたので今回は思いつくままに現在やっている診療について述べてみます。最近つくづく思うのは精神科医が扱う疾患とその概念がずいぶん変わったことです。今から50年前、医者をはじめた頃、患者さんはほとんどが統合失調症で躁うつ病の患者さんがところどころ混じっている感じでした。ところが最近統合失調症の方に出会うことが少なくなっている感じがします。症状も軽いので外来対応が可能な方が多いようです。

統合失調症の軽症化という現象は、どうしてそうなっているかはよくわかりませんが、確かに存在しています。精神科クリニックが普及して早めに受診できるようになったためなのか、薬物の進歩のせいなのかあるいは病気のものが変化してきているのかいろいろ考えられる要因はありますが、まだ決定的なものはいわゆる脳病気なのは確かなので時代が移るにつれて軽症化するというのも変な話ではあるのですが、ともあれ、以前のような鉄格子、隔離、強制という負のイメージが無くなっていくのはうれしいことです。ほかに精神科治療の敷居を下げたのは1987年に精神科への入院に関連した法律が改定されて、精神科の患者さんでも自分の意志で入院が決められるようになったことも大きかったように思います。それまでの「精神科入院＝強制入院」というイメージが随分無くなりました。精神病院の建物も

鉄格子が撤去されて一般病院と外見は変わらなくなりました。これも大きな変化ですね。

対人関係の悩みを 抱える人は増加傾向

一方、統合失調症の比率が減った分、対人関係の悩みを訴えて受診する人が増えているのが、社会の変化を痛切に感じるときです。認知症、発達障害などの比率がずいぶん高くなりましたが、仕事に行けないという訴えで精神科を受診する方がクリニックではそれ以上、結構な数に上るので、職場で上司が厳しい、同僚から叱責される、仕事が出来ない、仲間外れにされているなどの理由から出勤しようにすると吐き気がしたり、動悸が起さる、涙が止まらないという訴えに出会うことが珍しくなく、休職の診断書を記載するのがクリニックの仕事のかなりな部分を占めるまでになっています。このようなストレス性の疾患に関しては、伝統的に患者を励まして、休職を回避させようとする傾向がありました。しかし、電通で起きた優秀な若手社員

の自殺という痛ましい事件から私は対応を変えました。社会が変化してしまっているのです。私たちの世代の職場が家庭であった時代はもうないのです。その頃なら部下に厳しい態度を取っている上司が陰では部下を庇っていたなどということがあったのです。
**無理して頑張るのではなく
しっかりと休むように指導**

それ人間関係が今の社会ではなくなっています。患者さんに上司が付き添ってきたりするのには稀になりました。患者さんが復職するときには慣らし運転を提案すると、きちんと働けるようになってから復帰させてほしいと言われたりします。同僚からも自分たちに迷惑をかけるなという圧があります。このように、これまでの職場の働く環境は非常に変わっています。だから、これまでの伝統的な叱咤激励して働くという環境を支えていた基礎が無くなってしまったのです。でも叱咤激励は、変わらずに残っているように思います。支えていた土台が無くなってしまったのは叱咤激励だけ残ってしまったのではやり切

榎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榎築診療所に勤務。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いる。アルコール関連問題学会評議員も務めている。



太りすぎでもやせすぎでもいけない!

太りすぎも、やせすぎも注意が必要です。肥満はメタボリックシンドロームから心臓病や脳卒中などの原因になります。また、やせすぎは若い女性の骨量減少やホルモンバランスの乱れによる月経異常、心身の不調も引き起こします。高齢者ではフレイル(虚弱)を進め要介護を招きます。

★毎日体重をはかる

体重をはかることで、自分の体を観察し、日々の生活を意識することができます。BMI(身長と体重のバランス)をチェックして適正体重を目指しましょう。

BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	25.0以上	22.0	18.5未満
	肥満	標準	低体重
	血圧、血糖、脂質異常が起きやすい	一番病気になりにくい	筋力、体力、免疫力が落ちやすい

栄養編

福山本部
管理栄養士

小林 祐子

★1日3食、規則正しく食べる。特に朝食は一番大事!

★主食、主菜、副菜と、果物、牛乳・乳製品をとる

★よくかんでゆっくり食べる。1口20~30回かむ



★体重を減らしたい人…目標は体重の約3%、1か月1kgずつゆっくりペースで減量を

- ・主食(ご飯もの)、主菜(特に揚げ物など)を1~2口分減らそう
- ・副菜(野菜、海藻、きのこなど)は低カロリーでビタミンや食物繊維などが豊富。毎食食べよう
- ・間食、お酒、おつまみは、量・頻度に注意。21時以降は脂肪を蓄える時間のため注意

★体重を増やしたい人

- ・食事は抜かずにとり、必要なエネルギーや栄養をチャージする
- ・筋肉や骨のもとになる、たんぱく質(肉、魚、卵など)やカルシウム(乳製品など)、ビタミンD(魚、きのこ類など)を欠かさずとる
- ・歯や口の状態を整えて、しっかりかめるようにし、栄養の偏りを防ぐ



運動編

福山本部
ヘルスケア
トレーナー

藤原 和典

●歩く速さで走るジョギング革命、スロージョギングに挑戦してみましよう。

筋肉は「速筋」と「遅筋」との組み合わせでできています。「速筋」は素早く体を動かすときに使われますが、持久力がなく、使うとすぐに疲れます。一方の「遅筋」は持久力に優れ、疲れにくい筋肉です。スロージョギングは、ゆっくりと歩くことによって、「遅筋」を多く使います。そのため長く走り続けることができ、脂肪が燃焼されます。

スロージョギングの基本
ニコニコペースで体を上下に大きく動かさない、着地「音」を小さくする。

実施時間の目安
1日30分を目標に!
一度に走っても、2~3回に分けてもOKです。

スロージョギング効果

メタボ改善

生活習慣病予防

体力向上

アゴを自然に上げて背筋を伸ばす

着地は足の裏の前半分

歩幅は狭く、小刻みに進む(目安:半歩~一定分)

腕は自然に振る

消費カロリーは、ウォーキングの**1.6倍**

●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。
●無理のない範囲で行いましょう。

目指そう、タバコ^{ゼロ}社会

環境タバコ煙とCOPD

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

環境タバコ煙、あまり聞かない言葉です。タバコの煙には、喫煙者が吸い込む主流煙と、喫煙者が吐き出す呼出煙、さらにタバコの燃焼部分から生じる副流煙があり、呼出煙と副流煙が混ざった有臭混合気体を環境タバコ煙といいます。それらにさらされることを受動喫煙というわけですが、実は喫煙者が吸い込む主流煙より非喫煙者が吸い込む副流煙の方が多くの有害化学物質を含んでいます。

その環境タバコ煙とCOPDがどう関係するか、というお話です。COPD発症の9割以上はタバコが原因と言われていますので、喫煙者の病氣と認識されています。ところが、日本の最新の研究において、夫からの環境タバコ煙暴露によって非喫煙妻のCOPD疑いリスクが高くなることが示唆されました。夫の1日の喫煙本数×喫煙中の同居年数を環境タバコ煙暴露指数と

いますが、この指数が735を超えるとCOPD疑いの可能性が高くなるということです。日本人喫煙女性の喫煙指数（喫煙本数×喫煙年数）が400〜799でCOPD発症リスクが高くなるといわれていますので、その関係性がとても類似しています。タバコを吸わなくても家庭内暴露によってCOPD発症リスクが高まる、迷惑な話です。今では受動喫煙対策が強化され、マナーやルールとして非喫煙者のいる環境ではタバコを吸わないことが一般化されていると思いますが、一昔前は、居間ではモクモクとタバコの煙が漂っていたのではないのでしょうか。長年環境タバコ煙に暴露されていた方は、一度肺機能検査か胸部CT検査を受けられてみてはいかがでしょうか。

※COPDについては、6ページ特集「そが知りたい！」COPD（慢性閉塞性肺疾患）に詳しく記載していますので、ご参照ください。

絵画を愉しむ

大山は、中国地方の最高峰。伯耆大山、伯耆富士、出雲富士とも呼ばれ、日本百名山、日本百景にも選定され、鳥取県民だけでなく、中国地方に住む人々、更には、全国の人々にも愛されている名山である。

岡本画伯は、数十年前、福山に帰省した折、友人に誘われ大山へスケッチに行って以来、大山の魅力に取りつかれた。帰省のたびほぼ2カ月ごと、春夏秋冬、訪れてはスケッチを続けている。

大山は、季節ごとに、また見る場所ごとに、その存在感が違ってくる。新緑、初紅葉、初冠雪、何度行ってもその都度、創作意欲を掻き立てられる山だという。大自然の中に毅然として、かつ悠々として佇むその姿。大山を包む透明な空気感。大山と対峙していれば、無心の境地に浸ることが出来る自分がある。

この絵は、鳥取側の大山への登山口である大山寺橋からの風景。橋に佇んだ時、きらきらと輝く左右の樹氷に圧倒され思わず息をのんだ。手前には、雪の絨毯が大河のように横たわる。幸運にも青空にも恵まれた。真ん中奥に烏ヶ山。右上に見えるのが大山である。

文：高橋 齋



岡本 誠 冬の大山

健康経営 事業場紹介

福山ゴム工業株式会社

広島県福山市松浜町3-1-63

長靴や作業靴などの日用品から、建設機械・新幹線の部品といった意外なものまで、様々なゴム製品を生み出すものづくりの会社。業界のパイオニアとして、1947年からゴム製品の開発・製造に一貫して取り組んできた。



管理部
総務課
課長代理

八木 真弘 氏

Q 健康経営を始められた きっかけは?

一昨年、在籍中に従業員が疾病により亡くなるというつらい経験から、昨年度より本格的に健康経営への取り組みを始めました。160名の従業員が誰一人としてかけることなく長く・健康に仕事を遂行するためには、会社からの働きかけが必要不可欠であると考えています。

Q 具体的に取組みされたことや、 取組みまれてどうだったか 教えてください

2023年1月より、社内報にて健康レシピ等の情報発信や常に携帯できるポケットサイズのオリジナルの安全手帳を作成し事故防止に取り組んでいます。健診の事後措置としては、有所見者について精密検査の受診状況や治療状況を個々への声掛けにより把握し、疾病予防に努めています。

現場では重量物の取り扱い作業があり、腰痛を訴える従業員が一定数いますが、安全手帳は作業姿勢や安全作業の確認ができるよう作成しており、腰痛予防や事故防止対策、さらに安全で健康的な職場づくりにもつながっていると感じています。

Q 今後の予定と、中労衛の 支援に期待することは?

まずはハイリスク者へのアプローチとして、特定保健指導、労災二次健康診断の実施100%を目指し、社内体制の構築を進めていきたいと思っています。また、様々な取り組みを行ってきましたが、自社だけでできることには限りもあり、今後は中国労働衛生協会の専門スタッフの支援を得て、セミナーの開催などヘルスリテラシー向上に向けた取り組みを行う予定です。

第16回

ちゅうろうの 健康経営への道のり

当協会は、健康経営優良法人(大規模法人部門)の上位500位までに与えられるホワイト500の冠を3年連続4回頂いています。今回は、ホワイト500・ブライツ500を取得するには何が必要か、総務的視点で見てゆきたいと思います。

今年度の健康経営優良法人(大規模法人部門)の健康経営度調査より、労働安全衛生・リスクマネジメントに関する開示が必須となりました。これは「労働安全衛生・リスクマネジメントは、健康経営に取り組むに当たっての土台である」

との考え方が根底にあり、その上に健康投資が行われることとなります。健康経営では、定期健康診断の実施や有給休暇の年間5日取得等の法令の遵守は基本であり、それに加えて行う健康投資とその評価改善の効果がホワイト500やブライツ500の認定に要求されると考えます。

ホワイト500・ブライツ500 取得のためには何が必要?!

福山本部 総務部総務課 井上 知代

では、法令を超えて行っている当協会の健康投資をいくつかご紹介いたします。

[疾病の早期発見・早期治療をして欲しい]

- 健康診断項目は定期健康診断項目に加え、がん検診等のオプション検査を無料で実施。

[女性が多い職場であるため女性が生き活きと働けるように]

- 子の看護休暇を特別休暇(有給)とする。
- 妊娠中の職員が妊婦健診に行く際は特別休暇(有給)とする。
- 健康診断結果から鉄欠乏性貧血および鉄欠乏状態にあると診断された女性職員に対し、血液内科専門医の指導のもとに鉄剤を処方。

これら以外にも、多くの健康投資を実行中ですが、闇雲に健康投資を行っている訳ではありません。一つ一つストーリーがあり、内科医師である理事長や健康経営エキスパートアドバイザーでもある保健師と相談しながら健康投資を立案・実行・評価・改善を図っています。

総務担当者の方、健康経営に行き詰まったら、当協会のような外部リソースの利用を是非ご検討ください。きっと、アツと驚く素敵な健康投資案を提案頂けること、間違いなしです。

▼健康経営の
フレームワーク

経営理念・方針

組織体制

制度・施策実行

評価・改善

法令遵守・リスクマネジメント

新入職員紹介

皆様と共に地域を盛り上げます！



福山本部
健診課 看護師
榎木 里恵

みなさま初めまして。愛知県出身で、4月に福山に引っ越してきました。7月に入職し、健診課の102班に配属となりました。同期入職の砂岡さんとは誕生日が一緒で、歓喜に酔いしれています。私はよく通る声の特徴で、道の駅で野菜を見るのが好きです。誰に対しても丁寧に誠実な対応ができるように努めたいと思っています。

先輩からの Message

元気でよく通る声の挨拶と気合い！?体操で、榎木さんの一日が始まります。毎日明るく元気にやる気いっぱい、仕事に対しても真摯に取り組んでいます。これからも、たくさん壁にあたるかもしれませんが、その元気で頑張ってください。(健診課 看護師 花崎悦世さん)



尾道検診所
事務課
花森 真理子

事務課に配属された花森です。趣味はスポーツ全般です。季節に合わせて色々な運動を楽しんでいます。1日も早く「正確・丁寧・迅速」に健診結果をお届けできるように、先輩方から多くのことを学び吸収していきたいです。

先輩からの Message

明るく元気で、周りのメンバーのモチベーションも底上げされています。仕事は覚えることがたくさんありますが、これからも一緒に頑張っていきましょう!! (事務課 苗代知里さん)



尾道検診所 健診課
看護師
金谷 師江

覚えることがたくさんあり、不安と緊張の毎日ですが、先輩方の優しく丁寧な指導のおかげで少しずつ慣れ、楽しく充実した日々を送っています。受診者の方に寄り添い、ミスのない丁寧・正確な業務が行えるよう、一日も早く戦力になれるよう取り組んでいきたいです。

先輩からの Message

健診業務を含め、周りをととてもよく見ており、些細な事にも気がつけるので、私自身も学ぶことが多いです。分からないことがあれば周りに聞き、何事にも積極的に取り組む姿勢は感心します。金谷さんがいると周りもとても明るく、良い雰囲気です。これからも一緒に頑張りたいです。(健診課 看護師 桑田紗由莉さん)



福山本部 健診課
看護師
砂岡 英里

初めまして。7月より健診課に配属された砂岡です。8月からバスに乗り巡回健診を行なっています。歌を歌うことが好きなので、通勤中の車内で歌ったり、休日には1人カラオケに行ったりしています。病院で3年間看護師として働いていましたが、健診の仕事は初めてなので早く仕事に慣れて貢献していけたらと思っています。

先輩からの Message

どんな人が入ってくるのかワクワクしてた私達😊大人しい雰囲気を醸し出す砂岡さんですが、。驚きのリアクションがとおても面白く、そのギャップに心奪われました😊これから毎日笑顔を忘れず、楽しくお互いがんばろー (健診課 看護師 三又美千留さん)



福山本部 健診課
看護師
猪爪 美遥

6月から入職しました健診課看護師の猪爪美遥です。まだ慣れないことも多いですが、皆さんに優しく教えて頂いているので楽しく働くことができています。趣味は旅行やバレーボール、サッカーの観戦で、Mr.Childrenが大好きです。休みの日は試合に行ったり旅行に行ったりして息抜きしています。これからもご指導よろしくお祈りします。

先輩からの Message

いつも元気で明るくて、みんなに笑顔をくれてます！仕事もコツコツと確実にこなしているし、分からない事は聞いてくれるし、安心してます。これからも、無理なくみんなと頑張っていきたいですね！ (健診課 看護師 宮原智子さん)

第27回福山医学祭 開催日:令和5年11月12日(日) 会場:福山市医師会館

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止されていた福山医学祭が4年ぶりに開催されました。医師やコメディカルによる計70演題の口述発表がありました。当協会からはコメディカル3名が日頃の研究成果を発表しました。

■第1会場

保健師 石田 紗綾 ・特定保健指導健診当日の初回面接分割実施における実績評価と今後の課題

■第2会場

放射線技師 田中 百合愛 ・乳がん検診後の受診勧奨の効果と今後の工夫について

臨床検査技師 折坂 智恵子 ・マンモグラフィと乳房超音波併用検診の必要性

好評につき今年度も開催！ 出張がん検診イベント in HOLM230

開催日:令和5年10月21日(土)

今年度も多くの方に
がん検診の
受診機会を提供



昨年度初めて開催し、大変好評をいただいた複合商業施設「HOLM230」(福山市駅家町)とコラボしたがん検診の啓発イベントを今年度も開催しました。

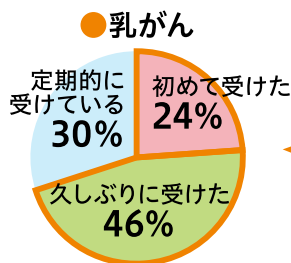
昨年度の参加者アンケートの結果、96%の方から「他のがん検診も受けてみたい」とのご要望をいただいたため、今年度は乳がん検診に加えて、新たに子宮頸がん検診と大腸がん検診をプラスして、10月のピンクリボン月間(乳がん月間)に合わせて開催しました。

参加者の大半が定期的にごがん検診を受診されておらず、今回のイベントでも多くの方にがん検診の受診機会を提供することができました。今後も様々な会場で地域のみなさまに気軽にがん検診を受診いただける機会を提供してまいります。

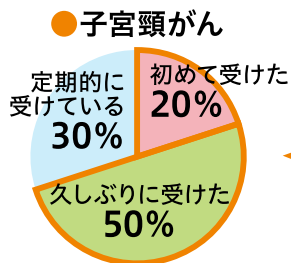
受診した方の感想

- ・小さい子どもがいて、平日はフルタイムで働いているため、家の近くで仕事が休みの日に受診できてよかった。
- ・病院より行きやすかった。婦人科が減っているので助かります。次回も参加します。
- ・友達が乳がんになったから定期的に受診するようになります。
- ・たまたまこのイベントを知り、受診できてラッキーでした。ありがとうございました。

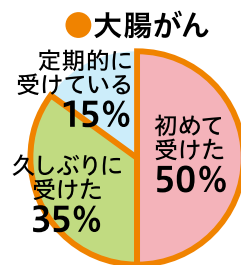
今回受診された方のがん検診受診状況



70%が
定期的
に受診
して
いない
方








70%が
定期的
に受診
して
いない
方



85%が
定期的
に受診
して
いない
方

女性のためのオプション検査のご案内

女性に多い5つの疾患に関連するオプション検査をご用意しました！
通常の健康診断に追加して受診いただけますのでお気軽にお申し込みください。

症状	検査内容	料金(税込)
貧血 	●フェリチン 鉄欠乏によって、疲れやすい・冷え性・肩こり・頭痛等の不調があらわれます。ヘモグロビンの値が正常でも、体内で鉄分が不足している状況は珍しくなく、「隠れ貧血」と呼ばれます。鉄欠乏の指標となる「フェリチン」を測定し、貧血を予防・改善しましょう。 おすすめ年代 20代～	2,200円
甲状腺疾患 	●TSH・FT3・FT4 甲状腺ホルモンが過剰に産生される「バセドウ病」、産生が低下する「橋本病」などの甲状腺疾患があります。微熱・動悸・ほてり・汗をかきやすい・むくみ・冷え・体重増加/減少・イライラ・疲れやすい方におすすめです。 おすすめ年代 20代～ 50代	4,400円
膠原病 	①RF・CRP・ANA ②抗CCP抗体・CRP・ANA 全身の血管や皮膚、関節などに炎症が起きる膠原病には、関節リウマチなど様々な疾患があります。微熱や疲労感などの症状がありますが、関節リウマチを早期に発見できる抗CCP抗体は、関節症状(痛み・腫れ)のある方におすすめ。 おすすめ年代 20代～ 関節症状のある方は②がおすすめ	①1,870円 ②3,630円
骨粗しょう症 	●骨密度測定・ビタミンD 健診センター限定 女性は閉経後、骨量が急激に減少しますので、定期的に骨密度を測定することが大切です。また、ビタミンDが不足すると、骨折リスクが高くなることがわかっています。骨密度とビタミンDを測定し、骨粗しょう症を予防しましょう。 おすすめ年代 20代～	2,750円
更年期障害 	●更年期指数セルフチェック 更年期は閉経の5年前から5年後までの10年間を指します。女性ホルモンの変化や、心理的・社会的因子などが原因となり、ほてり・めまい・動悸・腰痛・イライラ・不眠など様々な症状が現れます。セルフチェックシートを使って、更年期指数をチェックしましょう。 おすすめ年代 40代～ 50代	無料

※フェリチン、TSH・FT3・FT4、RF、CRP、ANA、抗CCP抗体、ビタミンDは血液検査です

お申し込み・お問い合わせは各検診所 渉外担当者まで

BLOOM(ブルーム)2024新春号(通刊116号)2024年1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



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!	
-------------	--------------------	--	---------------------------------	--