

BLOOM

2024年 春号

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*

バドミントンで
良好な関係づくりを

株式会社トーイン
原 惇也さん

特集

「がん」は身近な病気です

- メディカルノート:がん検診でお勧めする検査
- 地域探訪:中国庭園 燕趙園
- おじゃまします!ステキな仕事場:株式会社トーイン
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座:年年歳歳花あい似たり
- 栄養・運動ワンポイントアドバイス:本当は怖い脂肪肝
- 目指そう、タバコゼロ社会

がん検診で お勧めする検査

検診を受ける大きな目的は、症状のないがんを早期に見つけることと、異常なしの判定を受けて、「がんでない」という安心感を得るということの2つがあげられます。いろいろ検査がありますが、ここでは代表的ながんの検査を紹介します。

上部消化管内視鏡検査

胃がんの至適検査は内視鏡です。内視鏡検査で胃がんのリスク評価も可能です。胃バリウム検査も死亡率減少効果が確認できている有用な検査ですが、バリウムで異常判定されると次に病院で内視鏡検査となるので、最初から内視鏡検査を選ばれる方がおられます。バリウム検査と比べて内視鏡は追加料金が発生する場合があることや予約が取りにくいこと、人によって検査にやや苦痛がともなうことがデメリットとしてあげられます。

低線量胸部CT検査

肺がんの至適検査はCTです。胸部レントゲン検査では見落とされてしまう部位もCTではカバー出来ます。被ばくに関しても病院で行う精密検査のCTの1/5～1/10の程度です。

便潜血検査

大腸がんを調べるには、まず便潜血検査がよいです。これも死亡率減少効果が確認されている有用な検査で、陰性なら安心度が高いです。陽性に出てもがんでないことが多いのが欠点ですが、簡便、安価でお勧めの検査です。陽性に出た方は次に大腸内視鏡で精密検査を行う流れになります。

マンモグラフィ検査

乳がんの至適検査は今のところマンモグラフィです。近い将来、マンモグラフィと乳腺超音波検査の併用検診が開始される見込みです。2つの検査で欠点を補い合い、より精度の高い乳がん検診になります。

子宮頸部細胞診検査

子宮がんは子宮頸がんを対象とし、現在も子宮がん検診として広く行われている子宮頸部細胞診が至適検査となります。HPV(ヒトパピローマウイルス)検査も同時に検査すると精度が上がります。



公益財団法人
中国労働衛生協会
鳥取検診所 診療所長

大川 智久

Profile

平成2年 兵庫医科大学卒業
平成9年 兵庫医大放射線科助手
平成16年 鳥取赤十字病院放射線科部長
平成17年 中国労働衛生協会勤務
平成20年 鳥取検診所診療所長、
現在に至る。

腹部超音波検査

肝がん、胆のうがん、膵がん、腎がんには腹部超音波検査が有用です。その中で特に膵臓は見えにくく、がんが発見されにくい臓器です。現在、膵がん検診としてMRIを使用した検診をしている病院もあり注目されています。超音波では見えにくいところが観察できるため、費用を考えなければこちらの方がお勧めの検査かも知れません。気になる方は検索してみてください。超音波で異常が見つかったら次は病院でCTやMRI検査となります。

腫瘍マーカー

健診オプションの血液検査で人気なもののひとつに腫瘍マーカーがあります。本来はがんの治療効果判定に使用されるものですが、健診ではがんになっている可能性を調べるために設定されています。この検査は偽陰性(がんがあるのに基準値内)、偽陽性(がんがないのに異常高値)がともに少ないといえず、例えば胃がんの場合、腫瘍マーカーの数値が低かった場合の安心度は、胃バリウム検査や内視鏡で異常がなかった安心度と比べてかなり低いといえます。ただ腫瘍マーカーを測ることで肺がんが見つけれられた症例も経験しており、この検査は意味のないものではありませんが、信頼性に幅があるということを認識して検査することが必要です。

日本人のがんによる死亡者数の1位と2位は男女とも肺がんと大腸がんです。特にリスクのある人(50才以上、喫煙者など)に胸部CTや便潜血検査がお勧めです。検診の代表的ながんの至適検査を紹介しました。今までかかった病気や治療中の疾患、その他の身体の状態によっては特定の検査が受けられない場合があります。

詳しくはスタッフまで
お問い合わせ下さい。

地域探訪

中国庭園 燕趙園(えんちようえん)

鳥取県東伯郡湯梨浜町引地565-1



鳥取県中部に佇む燕趙園は、日本最大級の本格的な中国庭園として歴史と文化が美しく蘇ります。燕趙園は、東郷湖畔に位置し、鳥取県と中国河北省の友好のシンボルとして築られました。

歴代皇帝が造り親しんだ皇家園林方式の中国庭園が、そのままに再現されています。設計から資材の調達、加工まで全て中国で行われ、建物は中国人技術者の手により日本に運ばれ、燕趙園が誕生しました。庭園内には、黄色の瑠璃瓦を使用した屋根や、中国人彩画師によって描かれた五本爪の龍を含む2000以上の彩画が施されています。今年の干支である「辰」を探しながら散策するのも新しい楽しみ方の一つです。また、広い園内は

人気ドラマ「西遊記」の舞台としても知られ、その幻想的な風景がドラマの名シーンを彩りました。

庭園内には「燕趙園の二十八景」と呼ばれる28の庭園美が描かれ、一步進むごとに四季折々の違った表情を見せます。特に、第10景である「三景軒」では、丸い窓枠から荷風榭・華夏堂・一覽亭の三つの景色を望むことができ、おすすめの絶景スポットとなっています。

燕趙園を訪れる際は、庭園や建造物を楽しむだけでなく「体験」を楽しむこともできます。燕趙園では400着の中からお気に入りのチャイナドレスをレンタルすることもでき、燕趙園ならではの素敵な思い出を刻むことができます。また、館内では本場中国雑技の公演が国内で唯一毎日3回行われ、その圧巻のパフォーマンスが訪れる人々を魅了しています。他にも、和太鼓やしゃんしゃん傘踊りなどの公演やアク

セサリー作りのワークショップ、ふれあい動物園など季節毎にイベントが開かれ、大人から子どもまで楽しめる空間となっています。

燕趙園が特に注目されるのは庭園としての美しさだけでなく、中華コスプレ大会の開催地としても知られていることです。毎年開催されるこのイベントでは、中華系のアニメ・マンガ・ゲームのキャラクターに扮した参加者たちが、燕趙園の美しい風景と融合して独自の雰囲気を作り出しています。イベントの参加者たちは、この特別な場所でコスプレを楽しむことで、燕趙園の魅力を一層高めています。

燕趙園は、その歴史的な価値と美しさを保ちながら、中華コスプレ大会などの新たな要素を取り入れ、様々な魅力に溢れる場所となっています。歴史と現代、自然と人工が見事に融合するこの庭園は、訪れる人に心からの感動と癒しを提供しています。

様々な会場で特定健診・がん検診の受診機会を提供しています！！

初開催

福山市・尾道市で 出張がん検診イベントを開催

参加いただいた方の内、福山会場では85%、尾道会場では67%の方が定期的ながん検診を受診されておらず、病院や健診センターでは受診いただけない方に対して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気軽ながん検診を受診いただける機会を提供してまいります。



福山会場

●女性専用フィットネスクラブ「カーブス神辺モール」とのコラボ企画 出張乳がん・大腸がん検診

令和6年1月29日 会場：ハローズ神辺モール店（福山市神辺町）

受診特典として「カーブス神辺モール」様にご協力いただき、『握力測定・血管年齢測定』を無料で実施しました。

また、今回はエフエムふくやまのラジオ番組「月曜♪きらリズム」内で現地からラジオカーで生中継をしていただき、イベントの紹介とがん検診の重要性の啓発も行いました。



尾道会場

●スーパーマーケット「ゆきひろメイト店」とのコラボ企画 出張乳がん検診

令和6年1月15日 会場：ゆきひろメイト店（尾道市栗原町）

尾道市で初開催となるがん検診イベントでしたが、多くの方に乳がん検診を受診いただくことができました。

乳がん検診を受診された方には、乳房模型を使った「乳房セルフケア」を体験していただき、検診だけでなくセルフケアの重要性も併せてお伝えすることができました。

受診された方の声

普段利用しているカーブスで案内があり、すぐ申し込みました。またこのような機会があれば参加したいです。

今回のようなイベントがあれば受診のきっかけになるので、定期的に行ってほしい。

引越しをしてまだ受診していなかったもので、思い切って受けて良かった。

身近な場所で受診できてありがたいです。

新たな取り組み

全国健康保険協会広島支部と協力し、 集団型特定健診を実施

今年度、全国健康保険協会広島支部との連携により、新たな取り組みとして集団型の特定健診を開始しました。

令和5年度は、福山市・尾道市・三原市・府中市・三次市・庄原市で計10か所の会場を設け、約800名の方々に特定健診を受診していただきました。

また、全会場で健診当日に特定保健指導の対象となった方に対して初回面談（分割実施）を行い、生活習慣改善のサポートを行うことができました。

今後も身近な会場で特定健診を受診いただける機会を提供し、地域の皆様の健康の保持増進に寄与する取り組みを継続してまいります。



「人間ドック健診施設機能評価認定施設」に 登録されました！

福山本部健診センターは、令和6年1月12日付で公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会が認定している「人間ドック健診施設機能評価認定施設」に登録されました。広島県福山市では、唯一の認定施設となります。(令和6年1月19日現在)



「人間ドック健診施設機能評価」とは、公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会が実施する評価事業で、健康寿命の延伸を人間ドック健診の社会的使命と考え、①治療医学とは異なる予防医療の実践②受診者本人の取り組みと生活の重視③教育の重要性の3点を中核的価値観として審査を行い、様々な審査項目をクリアした施設のみが「人間ドック健診施設機能評価認定施設」として登録されます。

福山本部健診センターは、申請条件が整った令和5年5月に受審申請を行い、事前書類調査および同年10月11日に訪問調査員(サーベイヤー)による訪問調査を受審しました。

事前書類調査では、①理念達成に向けた組織運営②受診者中心の良質な健診の実践③継続的な質改善の取

り組みに関して詳細な確認事項があり、それぞれについての体制や実績を重点的にチェックされ、承認後に訪問調査が実施されました。訪問調査では、訪問調査員(サーベイヤー)が対面での書類調査の聞き取りや資料確認を行った後に、受診者と同じ動線で健診センター内を視察されました。

その後、学会の機能評価委員会で審議が行われ、日本病院会理事会にて承認していただき、「人間ドック健診施設機能評価認定施設」として登録されました。

「人間ドック」は検査項目が多く、体の状態を詳しく調べることができます。生活習慣病やがんなどの病気を早期発見し、治療に結びつけること及び病気を引き起こす可能性のある危険因子を早い段階で見つけて、病気の予防につなげることが「人間ドック」の目的です。

人間ドックプレミアムコースを受けて、 体の状態をチェックしてみませんか？

当協会の「人間ドックプレミアムコース」は、学会の指定するドック基本検査項目に独自の検査項目を加え、健診当日に医師から画像および血液検査等についての結果説明があり、その後、保健師または管理栄養士から保健指導等を受けられる正規の「人間ドック」です。福山本部健診センターに続いて、令和3年度からは尾道検診所、令和5年度からは米子検診所も開始し、令和6年4月からは鳥取検診所でも開始予定です。

そこが知りたい!

「がん」は身近な病気です。

「がん」は命に関わる病気であり、現在日本人の死因の第1位となっています。割合的には、およそ2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。これだけ、「がん」という病気は身近であるにも関わらず、「がん」に関する正しい情報をどのように手に入れるか、調べるかについては案外知られていないのも実情です。本稿では、「がん予防」にスポットを当てて、「がん」に関する正しい知識とともに、「がん」について考える機会を持って頂けると幸いです。

「がん予防」は可能か？

さて、「がん」を予防することは本当にできるのでしょうか？一部のがんでは、がんを引き起こすしくみがはっきり解明されていて、その原因をなくすことである程度の予防をすることができようになっています。しかし、100%予防できるわけではありません。また、根本的な原因が不明ながんでは、予防をすることが難しく、早期発見が重要になります。ここでは、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」を紹介いたします。この新12か条は、日本人を対象とした調査や研究で明らかとされている証拠(エビデンス)を元にまとめられたものです。それぞれの項目について解

説をしていきます。

① たばこは吸わない ② 他人のたばこの煙は避ける

たばこは、「百害あって一利なし」です。自分で吸うのはもちろん、他人のたばこの煙も吸い込まない方が良いことが分かっています。また最近、「加熱式たばこ」や「電子たばこ」が販売されていますが、これらの煙にも、ニコチンや発がん性物質などの有害なものが含まれています。販売されてから間もないため、長い期間での健康への影響はまだ明らかになっていませんが、従来のたばこと同様に喫煙者、他者にも健康被害を起こす可能性が高い、と日本呼吸器学会は提言しています。

③ お酒はほどほどに

「酒は百薬の長」と言われることもありすが、「度を過ぎる」と良くないことが分かっています。特にたくさん飲む人は、飲まない人に比べて食べ物の通り道にできる「がん」(口腔がん、咽頭がんなど)のリスクが約5倍になると言われています。それでは、適量はどれくらいか、と言いますとビールであれば500mLまで、日本酒であれば1合までと言われています。私は出身が東広島市西条町であり、日本酒造りが有名であることに誇り

を持っていますが、飲酒は「ほどほど」にお願いします。

④ バランスのとれた食生活を ⑤ 塩辛い食品は控えめに ⑥ 野菜や果物は不足にならないように

がん患者さんやそのご家族の方々から次のようなご質問をよくお聞きします。「どのような食事したらがんにならないでしょうか?」「がんに良い食事は?」「○○という食べ物ですが、がんが良いと言われて買って食べてますが、続けて食べても良いですか?」などです。その際に私は、「バランスよく食べてください。」とお答えします。健康食品の類に関しては、「それがおいしくて、値段が高くなくて、食べ続けて体の調子が良いのであればどうぞ。」とお話しています。塩分の強い味の濃いものや、やけどをするくらい熱い飲み物、野菜・果物の不足は「がん」のリスクを上げることが知られています。だからといって、「塩分ゼロで!」ですとか、「これからは野菜と果物だけを食えるようにしよう!」というような極端な食生活は逆に健康に影響する可能性があります。「好き嫌がなく、野菜や果物が不足にならないよう、色々なものをおいしく食べる」ことを心がけてください。



広島市民病院
血液内科
西森 久和 先生

東広島市西条町出身、小学校の6年間はカーブ帽をかぶって通学していました。血液がんを中心とした抗がん薬治療を専門にしています。中学校、高等学校に出向いて「学校がん教育」をおこなっています。

2001年 岡山大学医学部卒業後、呉共済病院、がん研有明病院
2023年 岡山大学病院を経て、2023年10月より広島市民病院血液内科勤務

⑦ 適度に運動

⑧ 適切な体重維持

太り過ぎ、やせすぎないように、適度に運動することが、健康に良いのは皆さんご存知かと思いますが。特に乳がん、子宮内膜がん、食道がん、腎臓がんなどは、肥満や運動不足が発症に影響することが知られています。

このように、いわゆる「生活習慣」が「がん」に影響することが知られていますので、ご自分の体調管理という意味でも気を配って頂きたいと思えますが、必ずしも「生活習慣」と「がん」が直結しているわけではないことも事実です。「がん」になられた方に対して、「あの人は生活習慣が良くなかったから自業自得だ」というような誤解、偏見などは決してしないでください。また、ご自身が「がん」になった時にも、「生活習慣が悪かったから…」と自分を責めないでください。

⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療

ある種のがんでは、その原因となるウイルスや細菌の存在が明らかになっていますので、それらを排除することである程度の「がん予防」が可能です。

例えば、「ピロリ菌」といわれる菌は「胃がん」の発症に影響することが知られていますので、胃カメラの検査で「ピ

ロリ菌」が胃の中にいることが判明した時には、3種類の飲み薬を飲んで「除菌」することが勧められています。そのほかにも、「ヒトパピローマウイルス」と「子宮頸がん」、「肝炎ウイルス」と「肝細胞がん」、などが知られており、子宮頸がんワクチン接種や、ウイルス性肝炎の治療によって予防します。しかし、これらも100%予防できるわけではないこと、また逆にウイルスや細菌が原因とならない「がん」も多くありますので、感染予防や治療は「万能」ではありません。

⑩ 定期的ながん検診を

⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

がんを予防することが100%できないことがここまでで分かりになったかと思えます。だからこそ、定期的ながん検診をして頂き、調子が悪い時にはがまんをせず病院を受診することが重要です。そして、「広島がんネット」という広島県が作成しているホームページや、国立がん研究センターが作成している「がん情報サービス」などの信頼できる情報を参考にしましょう。また、広島県には「がん診療連携拠点病院」が定められています。これらの病院では、「がん相談窓口」があり、その病院のかかりつけで

なくても直接相談や、電話での相談も可能ですので、ぜひご利用ください。

がん治療と職業生活の両立支援

もしも、「がん」を発症して治療が必要になった時、お仕事をされている方であれば「継続して仕事ができるのか?」、「同僚に迷惑をかけないか?」など、そして職場・企業側の立場の方々も、「いつまで休養が必要か?」、「職場復帰した時に、どのような配慮が必要か?」、などの様々な不安をお持ちになると思います。実際、「がん」の診断時に20〜40%の就労者の方々が離職をしまっている、という

データがあります。しかし、医学の進歩によって体への負担が軽い手術や、副作用の少ない、もしくは副作用をしっかりと抑える治療ができるようになってきました。特に抗がん薬治療は、外来での治療も可能となっています。ですので、「がん」と診断されても現在のお仕事を辞めず、がん治療と職業生活の両立を考えていきましょう。職場の方々も積極的に患者さん本人のみならず、医療者側とも十分に情報共有をしていきましょう。企業と主治医とが文書で情報共有するしくみや、前述の「がん相談窓口」などを利用して「がん」になっても自分らしく仕事ができることを目指しましょう。

二次保健医療圏域とがん診療連携拠点病院の配置図(令和5年4月現在)

● 二次医療圏名

☆(国指定)都道府県がん診療連携拠点病院: 1

○(国指定)地域がん診療連携拠点病院: 11

● 県指定がん診療連携拠点病院: 1



広島がんネットはこちら



おじゃまします!ステキな仕事場

【株式会社トーイン】



本社所在地：広島県福山市神辺町旭丘47-3
創業：1972(昭和47)年7月
代表：代表取締役社長 原 泰久
従業員数：39名

多くの交流機会と場を設けて コミュニケーションを促進

PCやスマートフォンといった電子機器に使われるプリント基板用研磨機など、ものを造るための装置をはじめ、さまざまな部品の製造を手がけています。材料の調達から機械加工・溶接・塗装・組立までを行う「ワンストップソリューション」を強みに、2022年には創業50周年を迎えました。これからも日本のものづくりを支える会社の一つとして、さらなる躍進をめざします。

世代の垣根を超えて 風通しのよい会社に

時代に合わせて柔軟に変化しながら、顧客の求める精度の高い仕事でブランド力を高めてきたトーイン。よい仕事を支えるのは「人」であるため、健康経営には特に力を入れてきました。2018年には仕事量が増えたことで従業員のみなさんに疲れが見え始めたことを機に、「ひろしま企業健康宣言」にエントリー。従業員が心身ともに健康で働き続けることができる会社づくりをめざす取り組みが評価され、現在は健康づくり優良事業所の最高5つ星に認定されています。

ノー残業デーの徹底や分煙化、年間休日の拡充、部署間の協力体制による業務負担の分担など、健康経営のための取り組みは枚挙にいとまがありません。さらに工場内では立ち仕事の基本になるため、腰を痛めないよう腰掛を配置するなど細かいところにも目を配っています。

「コミュニケーションの促進も重視し、さまざまな交流機会と場を設けています」とは、キャリアア

輝き人の

かがやきびとの
オフタイム off time



バドミントンで 良好な 関係づくりを

原 惇也さん
(2013年入社)

体力測定をきっかけに何か運動がやりたいと思い、社内で声をかけてバドミントンを始めました。昨年秋のスタートなのでまだ回数は少ないのですが、月に一度は井原市(岡山県)の体育館に従業員とその家族が10人前後集まり、活動しています。私も妻と4歳の娘と一緒に参加しています。私は高校のときバドミントンの経験がありますが、初心者もちろんいます。あくまで楽しむことが目的なので、堅苦しさはありません。こうした活動が仕事面にもよい影響をもたらしてくれればと思っています。



ンサルタウントと産業カウンセラーの資格を持つ原千代里常務。昨年は社内でもカレー大会も初開催し、入社までもない従業員から部長クラスまで世代を超えた親睦が深まりました。特定の層が空洞化することなく20〜70代まで幅広い人材がそろっているのも当社の特色です。そのメンバーが半年ごとに入れ替わり、5S活動にも注力。安全面の課題発見から改善までをチームで達成しています。



ユニフォームも一新し、 未来へ向けて前進

昨年は、全員参加のメンタルヘルス講座も開催しました。外部の専門家から睡眠や栄養に関する指導を受け、セルフケアを啓発。「みんなの意識が変わった」と原常務は成果を感じています。「忙しいときはいい食事を抜いてしまうことがありますよね。それを補うための一助として、栄養調整食品や簡単に食べられるものを常時置いて

誰もが利用できるコーナーを設けました」

中国労働衛生協会とのつながりでは、恒例の健康診断とは別に、昨年10月に体力測定を実施。自分の体力が数値によって「見える化」されたことは、健康意識の向上につながりました。また今年2月にはストレスチェック表を配布し、中国労働衛生協会と連携してメンタルヘルスケアにも配慮しています。

「最初は個人事業で始めた工場が、創業者の会長をは



代表取締役 原 泰久氏

じめ諸先輩の力でこれだけの会社に成長しました。私としてはさらにその先を見据え、絶やすことなく事業を継続していきたいという思いがあります。そのために大切なのは、やはり人なんですよね」と話すのは原泰久社長。50周年を機にユニフォームも機能的でおしゃれなデザイン素材のものに一新し、思いも新たに未来へ大きな一歩を踏み出しました。「これまで以上に『ここで働いてよかった』という会社にしていきたいと考えています」



年年歳歳 花あい似たり

2024年は元旦から大災害があり、嫌な滑り出しになってしまいました。そんな中でも春はやつてきますが、今年の春を楽しむにできてはいません。花粉が来るでしょうし、あの過酷な夏がすぐ帰ってきますから。本当に夏と冬しかない。あんなに暑かったのに、年末は厳冬。適応する暇もありません。つい最近までは春が来るのは楽しみでしたがね。子供の頃は、春が来て水がぬるんで川のそばへまた行けることがうれしかったのを覚えています。冬は寒かったのであかぎれやしもやけ、ごくごく普通になつて

いましたから。紀貫之の「袖ひじてむすべる水の凍れるを春立つ今日の風やとくらん」。これが子供の頃はすぐにわかったのです。春立つ日というのもあつて急に冬が終わり、もう寒くてつらい思いをしなくてもいいというのはひたすらうれしかったのです。最近の春はすぐ後ろに夏が控えているのですね。5月はもう夏になるので、一番気候のいい時が消えてしまったのは悲しいです。



今回書いてみようと思ったのは老いの悲しみなんです。これは昔から語り伝えられています。春が来ると死んでいた木々が復活して緑に装います。花も咲きます。しかしなぜヒトは若返らないのでしょうか。漢詩に有名な詩がありますがご存じですか？白頭を悲しむ翁に代るとい題ですが、まことに調子が良くてまことに内容もある年齢以上の方には身に染むものです。「洛陽城東桃李の花飛び去り飛び来りていずこ

の家にか落つ」と始まり、春を喜ぶ洛陽の人々の様子が生き生きと描写されています。唐の人々は牡丹と桃の花が大好きだったようで、馬に乗って牡丹の花を見に行っていたようです。若い女性も花が散る様子を眺めながらため息をついているというのだから現代と違いはありません。

この明るくて華やいだ詩がいきなり暗転します。ここが一番こたえる部分ですが、「年年歳歳花あい似たり、歳歳年人同じからず」となるのです。そしてよぼよぼのおじいさんに切り替わります。半死の白頭翁が登場するのですが、いくら何でも半死とはひどい。古代ではそんなに長生きできなかったろうから、こんな表現になるのでしょうか。この誰からも相手にされないおじいさんもかつては貴公子として洛陽の街を遊び歩いていたのだということが説明されます。ところが若い日は長くはない。一度病気になるったら友人も財産もすべてを失ってしまったようです。古代では、病気は恐ろしかったのでしよう。わたくしはこの有名な詩を知っておりまして。でも若い時はきれいな調子がい

い詩としか思っていないでした。それが最近には身に染みてこの老いの悲しみを味わうようになっていきました。

まだ60歳になったばかりの頃に、ある患者さんから毎日が不安だと聞かれました。その人はもう80歳近くになつておられました。特に健康の問題も財産の問題もなく、別に孤独な生活を送っているわけでもないのですが、毎日、目が覚めて今日何が起きるだろうか不安だと言われるのです。この方の表現が秀逸で海図のない海を航海しているようだとと言われるのです。その時も理屈ではわかりましたが、心の底から共感することはむづかしかつたです。でも今はこれが判るのですね。高齢者になるといことは、加藤登紀子の歌にあります。日々は過ぎ、友は去り、思い出はかえらないという状態になつていくのです。

失うばかりなので高齢者には鬱が起こりやすくなります。今の社会が高齢者にやさしくないのも良くありません。健康に自信がなくなり、行動範囲も狭くなりますね。我々精神科のクリニックでは高齢者の健康

を守るのも重大な使命だと思っています。多分、薬物療法だけでは老いの悲しみの本質的な治療にはならないでしょう。話をし、話を聞き、老いの不安を共有する場所が必要だと思えます。そんな場所が無くなつてしまつていくのが現代社会の問題だと感じます。我々は経済発展の過程で大事なものを失つてしまつたように感じます。



橋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。

本当は怖い脂肪肝

肝臓は「からだの化学工場」と言われるほど多様な役目をしています。内臓の中で最も大きく、唯一再生可能な臓器です。そして、よほど悪い状態になるまで自覚症状が出ない「沈黙の臓器」です。脂肪肝を軽く見て放置していると重大な病気につながります。肝硬変、肝臓がん、さらに動脈硬化から心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。最近では、脂肪肝と肥満、糖尿病、代謝異常などが合併した危険な脂肪肝を「MAFLD(メタボリック脂肪肝)」と診断され、悪化を食い止めるためには早めの対策、生活習慣を見直し改善することが必要なのです。



★**脂肪肝**
肝臓の細胞の30%以上中性脂肪がたまった状態

栄養編

福山本部長
管理栄養士

小林祐子

★脂肪肝の原因

- ・肥満(食べすぎ、運動不足) ・アルコールのとりすぎ ・急激なダイエット
- ・遺伝 ・女性は更年期以降の女性ホルモン減少 など

★効果的な対策

- ・肥満を改善する…標準体重(BMI 25未満)をめざす BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ・食べる量を全体的に1~2割減らす(肉、揚げ物、甘い物など)、野菜は増やす
- ・日本食(大豆製品、魚介類、海藻類など)や地中海食(植物性食品、魚介類、オリーブ油など)が有効
- ・アルコールは適量で、休肝日を作る
- ・間食を控える…菓子や甘い飲み物は控える。飲み物はカロリーのないお茶、水、ブラックコーヒーなどにする
- ・就寝の2時間前までに食事をすませる…体を動かさない時間帯は脂肪となり蓄えられる

運動編

福山本部長
ヘルスケア・トレーナー

藤原和典

●4つの運動で脂肪肝を予防・改善しましょう。

近年、脂肪肝と筋肉(骨格筋)には深い関係があることが分かってきました。筋肉が少ない人や、筋肉の中に脂肪が入り込んで質が低下している人ほど脂肪肝になりやすいのです。筋肉は単に身体を動かすだけの器官ではありません。骨格筋は“第2の肝臓”と呼ばれるほど、肝臓と似た役割を果たしているのです。

★足踏み運動

目標:20回

腕を大きく振りながら、膝を高く上げる。



★おじぎ運動

目標:10回

胸を張り、前方を見ながら上半身を前に倒す。



★スクワット運動

目標:10回

お尻を後ろに突き出すようにして行う。



★かかと上げ運動

目標:20回

かかとを上げ下げする。



●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

喫煙は子や孫に連鎖する?!

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

喫煙者の多くが「タバコは体に悪い」と思っています。厚生労働省の国民健康・栄養調査では、タバコを「やめたい」と答えた人は男女とも半数を超えていました。しかし、喫煙者は「ニコチン依存症」に陥っているため、簡単にやめられないのが現状です。だからこそ、未来を担う子どもたちにはタバコを吸ってほしくないというのが本音ではないでしょうか。

さて、喫煙は子や孫に連鎖するのでしょうか？様々な研究がありますが、遺伝子が引き継がれるか否か確実な結論は出ていません。一方で、環境要因によって喫煙が子や孫に連鎖するという研究報告は多く、今回は2つの環境因子をご紹介します。

まず1つ目、親の喫煙への肯定的言動、タバコを入手する容易さ、室内喫煙の容認は子の喫煙に繋がります。タバコがわかっていきます。

それを予防するには親の喫煙に対する否定的な反応、家庭の室内完全禁煙のルール化などが効果的です。

2つ目が、喫煙行動の学習と認知の修正によるものです。喫煙行動に限らず、人は他者の行動を観察することで学習し、行動が促進されます。つまり、親が喫煙という行動を通して幸福感を得ている状況を観察することで喫煙行動へと導かれるというものです。また、「タバコは悪い」と思っているとしても、尊敬する親や祖父母が悪い行動をとるはずないと喫煙を正当化し、「タバコは悪ではない」と自分の認知を修正し受け入れてしまいます。

子や孫に喫煙を引き継がせないためには、喫煙行動を否定し禁煙環境を作ることも大事ですが、子は親や祖父母の背中を見て育つことを思えば、自らが喫煙行動に終止符を打つ、それが何よりの予防策かもしれません。子や孫のために、禁煙にチャレンジしてみませんか？

たの 絵画を愉しむ

高さ約17mの小奴可(おぬか)の要害桜は、推定500年のエドヒガン。庄原市史跡に指定されている山城であった亀山城跡の一角に所在していることから、「要害桜」と呼ばれ、地域の人たちから大事に保存されて来た。

画伯は、15年前に写真が趣味の友人に誘われて要害桜を訪れて以来、その魅力に取りつかれ、毎年桜の開花時期に合わせて帰省し、この地を訪れてスケッチしている。ある時は、花が咲かないときもあった。しかしこの孤高の老木と対峙し、その命を感じることで、自分を見つめなおし、新たな活力が湧いてくるという。

この絵は、要害桜を画面いっぱいに捉え、木の枝、桜の花びらを丁寧に描いた。平安時代末期に築城されたという亀山城の麓にあった居館の一角に植えられた桜の木。手前には、オカモトの緑の若草。500年という悠久の時間が静かに伝わってくる。

小奴可駅は、今話題の芸備線の一部区間廃線が検討されている「備後庄原～備中神代(こうじろ)(新見市)」間にあるが、要害桜までは歩いて約700m。桜の満開時期に合わせて、鉄旅ファンならずとも、鉄道を利用して訪れるのもいいかもしれない。

文:高橋 齋

岡本 誠 要害桜



「健康経営優良法人2024 (大規模法人部門)ホワイト500」の 認定を頂くことが出来ました!

総務部総務課 井上 知代

今年度も、当協会は健康経営優良法人2024(大規模法人部門)のTOP500に与えられる冠である「ホワイト500」の認定(4年連続5回目)を頂くことが出来ました。内科医師である宮田 明理事長の指導のもと健康投資を行い、評価・改善までのPDCAサイクルが効果的に実行できたことが高い評価を得たと考えています。今後も「ホワイト500」を継続認定頂けるよう、アウトカム指標であるワークエンゲイジメントやプレゼンティーズムの改善に努めて参ります。

さて、BLOOM 2024年新春号では、「ホワイト500・ブライト500を取得するためには、法令以上の健康投資とその評価改善が求められている」と申し上げました。今回は、前年度の健康経営度調査との相違点を振り返りたいと思います。



故意・過失による虚偽申請に対する エビデンス調査の実施

健康経営度調査票の提出が6回目となる今年度、初めて調査票記載事項について確認連絡がありました。これは、経済産業省商務・サービスグループヘルスケア産業課が主催して令和5年7月に開催した健康・医療新産業協議会 第9回健康投資WGで検討された「従来よりも多くの法人に故意・過失による虚偽申請に対するエビデンス調査の実施」に基づくものと推測されます。大規模法人部門の健康経営度調査評価結果データは公開されており、順位や偏差値等を確認することができます。この中で、前年度より大きく順位を落とした法人もあり、これはエビデンス調査の結果が要因と推測されます。次年度以降は、エビデンスの調査はより強化されると考えています。

中小企業部門でも「ブライト500」申請 法人に対し、フィードバックシートを発行

これも、上記の第9回健康投資WGの中で検討された「中小規模法人の更なる裾野拡大を目指すために、取り組み上の参考として、まず、ブライト500申請法人について申請結果のフィードバックを行う」に基づくものです。今後も健康経営を正しく浸透させたいという、経済産業省の意図を感じます。国策として健康寿命の延伸が図られており、今後も健康経営の取り組みが重視され、拡大していくことは間違いありません。一日でも早く、健康経営に着手するべきと考えます。

福山本部 事業部 渉外課 健診センター担当

福山本部健診センターの人間ドック予約業務は、渉外係3名、渉外事務係5名(内派遣社員2名)の計8名が担当しています。お客様の健康の保持増進に貢献できることを第一に考え、親切・丁寧な対応で、ご予約をお手伝いさせていただきます。どうぞお気軽にお問い合わせください。この度、日本人間ドック学会の「人間ドック健診施設機能評価」の認定を受けました。今まで以上に、皆様に頼られる健診機関を目指して邁進します。



よくお受けするご質問

予約が取りやすい時期はいつ頃ですか？



お客様



担当者

3月、4月は比較的ご予約が
お受けし易くなっておりますので
是非ご利用ください。

オプション検査は追加できますか？



お客様



担当者

はい、ご提案させていただきます。
何か気になる検査はございますか？

心とからだの健康講座を開催しました

- 開催日:福山会場2月13日(火) 開催場所:広島県立ふくやま産業交流館(ビッグ・ローズ)(福山市御幸町)
- 開催日:尾道会場3月21日(木) 開催場所:協同組合ベイトウン尾道(尾道市東尾道)

今回は、広島市民病院の血液内科部長である西森和久先生に『がんの最新医療～治療と仕事の両立支援を含めて～』と題し、抗がん薬治療専門医の立場から、最新のがん治療や、治療と仕事の両立支援についてご講演いただきました。福山会場では、西森先生の体調の都合により急遽オンラインでの開催となりましたが、企業の衛生担当者や地域住民118名にご参加いただきました。参加された方々の「がん」に対する関心は非常に高く、西森先生への質問も多数寄せられました。

今後も様々な講座を通じて皆様に有益な情報の提供を行ってまいります。



参加いただいた方からの声

- がんは特別な病気だが、日常生活と治療の両立がイメージできて勉強になった
- 復職を考えているので、話が聞けてよかった
- 最新のがん治療法が知れて良かった
- 分かりやすい説明でオンラインでも十分内容が伝わった

2024年度日本総合健診学会産業医学奨励賞 受賞

「深夜業務のある労働者の 質の良い睡眠に寄与する要因の検討」

福山本部 医師 山口孝子

運輸業において深夜業務を担う労働者は多いが、本来寝ている時間帯に働く事は体に大きな負担をかける。取分け深夜業務に合わせた睡眠・覚醒のリズムと体の概日リズムが一致していない事から、睡眠障害を生じ易い。深夜業務のある労働者の睡眠の質に関連する要因を調べるため、深夜業務のある労働者と深夜業務のない労働者の睡眠と生活習慣の差異を調査、検討した。



●共同演者

黒沢 洋一、宮田 明、森近 俊彦、椎木 滋雄、大川 智久、高野 友爾、竹内 陽子、渡辺 能久、折坂 智恵子、大谷 まり子、橋本 友、小林 有紀、瀧口 真美、柿原 由伊、岡 あゆみ、長妻 洋恵



対象と方法

対象は2021年4月1日から2022年3月31日の間に当協会と全国健康保険協会の生活習慣病予防健診を受診した40～74歳の職業が運輸・通信である男性。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た。健診受診時に行った特定健診の質問票及び協会独自のアンケートの結果をロジスティック回帰分析により調べた。変数として年齢、深夜業務、脳卒中・心臓病・腎疾患の既往、20歳の時から体重10kg以上の増加、運動、就寝前2時間以内の夕食、喫煙、睡眠を用いた。

結果

深夜業務あり1,000人、深夜業務なし1,327人について検討した。睡眠で休養がとれている事と関係する要因として、深夜業務ありは運動習慣ありで、深夜業務なしは、2合未満の適度な飲酒と運動習慣ありで正の関係が見られた。

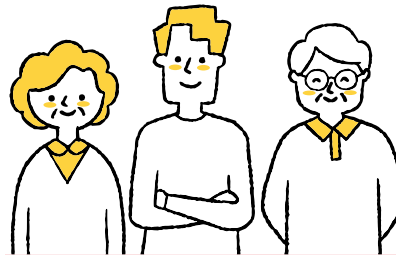
考察

深夜業務あり、なしとも睡眠で休養がとれている事に関連する因子として、運動習慣が挙げられた。運動は寝つきを良くし、体調や概日リズムを整える効果があるとされている。深夜業務のある労働者に適度な運動習慣を取り入れるよう勧める事は、質の良い睡眠確保のために有用と思われる。

1年に1度は人間ドックを受診しましょう

人間ドック プレミアムコース

料金 **41,800円(税込)**



令和6年度より
協会けんぽの
補助対象年齢が
拡大しました!

受診日当日に結果が分かる

受診日当日に血液検査・画像系の結果が分かるので、医師による結果説明と、保健師または管理栄養士による保健指導を受けることができます。

豊富なオプション検査がある

「各種がん検診」や「腫瘍マーカー」など、豊富な検査項目のほか、アミノインデックスなど、充実したオプション検査を揃えています。

協会けんぽに加入の被保険者

■35歳以上
28,217円

■40.45.50.55.60.65.70歳
21,303円

でお申込みいただけます。

検査項目

日本人間ドック・
予防医療学会の
基本検査項目を
すべて含んでいます。

- 身体測定
- 心電図検査
- 尿検査
- 血液一般検査
- 血液型(初回のみ)
- 代謝系検査
- 脂質検査
- 肝機能検査
- 腎機能検査
- 炎症検査
- 肝炎ウイルス検査(HBs抗原、HCV抗体)
- 貧血検査(フェリチン(女性のみ))
- 電解質検査
- 腫瘍マーカー(CEA、AFP、PSA(男性のみ))
- 胸部エックス線直接撮影
- 上部消化管エックス線直接撮影
- 便潜血2日法
- 生理検査(眼圧、眼底、肺機能)
- 腹部超音波検査(肝、胆、膵、腎、脾、腹部大動脈)
- 医療面接
- 診察
- 結果説明(医師による)
- 保健指導(保健師または管理栄養士による)

お申込み・お問い合わせ

福山本部 084-941-8210

尾道検診所 0848-22-3803

鳥取検診所 0857-31-6666

米子検診所 0859-37-1819

令和6年4月より開始しました

BLOOM(ブルーム)2024春号(通刊117号)2024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



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!

