

BLOOM

2025年 夏号

応援したい!すべての人の輝く暮らし



公益財団法人
中国労働衛生協会

特集

健康を支える口腔ケア

- おじゃまします!ステキな仕事場:社会福祉法人若葉
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座:心を守る「防衛機制」
- 健康ワンポイントアドバイス:夏を元気に過ごそう
- 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

気持ちのいい因島でジョギングを

社会福祉法人若葉

エタさん(左)、宮地 毅さん(中央)、サニアーさん(右)

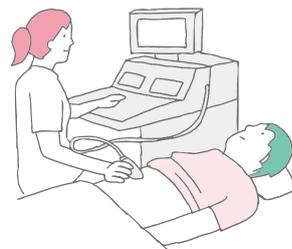
尾道健診センター便り

超音波検査 (エコー検査)について



尾道健診センター
診療所長
椎木滋雄

超音波検査は超音波を発生させるプローブ(探触子)を体表に当て、反射する音を画像化して体内の臓器や血管の状態を調べる検査です。尾道健診センターでは、腹部超音波検査、乳房超音波検査、頸動脈超音波検査、心臓超音波検査を行っています。超音波検査数(令和6年度)は、腹部1251例、乳房382例、頸動脈341例、心臓52例となっており、年々実施件数が増加しています。放射線を使わないので被ばくがなく、痛みもありません。短時間で検査を受けることができ、妊娠中でも安全に行うことができます。超音波検査を受けてみませんか？



尾道健診センターで行っている超音波検査について

■腹部超音波検査

主に肝臓、胆のう、胆管、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈を対象に腫瘍(しゅよう)、結石、炎症の有無などを観察します。肝臓がん、胆のうがん、腎臓がん発見に役立ちます。膵臓がんの早期発見にもつながります。健康診断では、脂肪肝、肝のう胞、肝腫瘍、胆のうポリープ、胆のう結石、胆のう腫瘍、膵のう胞、膵腫瘍、腎結石、腎のう胞、水腎症、脾腫などの判定をします。

■乳房超音波検査

乳房内の病変の有無を確認し、しこりなど病変を認めるとその性状(良性か悪性か、大きさ、形状)を評価します。一般的に、40歳未満は乳腺が多いため超音波検査が有用と考えます。40歳以上の乳がん検診ではマンモグラフィを基本とし、超音波検査はそれを補う目的で行います。特に“高濃度乳房(乳腺が多い)”では、マンモグラフィでしこりを発見しにくい場合があり、超音波検査の併用が乳がんの早期診断に役立ちます。

■頸動脈超音波検査

頸動脈と呼ばれる首の血管壁の厚さやプラーク(コレステロールなどが蓄積して血管内にできた隆起)の状態を調べ、動脈硬化の有無や進行度、血管の狭窄などを判定します。定期的な検査によって血管の状態を継続的にみることができ、動脈硬化を早期に発見し、動脈硬化性疾患(脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症など)の予防につながります。

■心臓超音波検査

心臓の動きや構造、大きさ、壁の厚さ、心臓内の血流を観察し、心臓の異常を早期に発見するために行います。

余談ですが、健康診断やがん検診後に精密検査が必要とされたら、できるだけ早期に医療機関を受診してください。「忙しい」「症状がない」などと放置していると、生活習慣病やがんなどの早期発見、早期治療のチャンスを逃すことになるかもしれません。近年、がんは日本人の死因の第1位となっています。がん検診で精密検査が必要とされた人のうち精密

検査を受けた人の割合(精密検査受診率)は、尾道健診センター集計(令和5年度)で胃がん(胃部X線・内視鏡検査)59%、肺がん(胸部X線検査)55%、大腸がん(便潜血検査)48%、乳がん80%、子宮頸がん72%となっており、とくに胃、肺、大腸がん検診で精密検査が必要と判定されても精密検査を受けていない人が多いのが現状です。

中国労働衛生協会では精密検査受診率向上にむけて、未受診者への働きかけと精密検査が受けられる医療機関の情報提供を行っています。要精密検査という判定結果が届いたら、必ず医療機関を受診してください。

地域
探訪

知る人ぞ知るパワースポット
尾道市「鳥須井八幡神社」(尾道市西則末町11番31号)

尾道健診センター
理事・事務長

山手 主吉

今回は、尾道健診センターが大変お世話になっている「鳥須井八幡神社」をご紹介します。新年祈願をはじめ、新たに納車された検診車の安全祈願、お祭り時にはお神輿の来所など、さまざまな場面でご縁をいただいています。神社は、尾道健診センターから車で東へ約10分の場所にあり、実は「尾道のパワースポット」としても有名です。



▲【社殿】沢山の絵馬とお守りが奉納されており、立派な社殿です。

〈由緒〉

五箇社頭八幡宮(ごかしやとうはちまんぐう)とも称され、かつては御調郡尾道、向島東村・西村、三成村、本郷村、栗原村の五箇町村の氏神でした。社伝によると、天文年間(1532~1555)に氏子分離の争いがあり、木梨、三成、吉和、木門田等の氏が本殿内にあった品々を各村に持ち帰り、各村に分祀したといわれています。その後、寛永12年(1635)社殿が再建され、明治37年(1904)には火災に遭いましたが、翌年再建され、現在に至ります。

〈伝承〉

一説によると、神功皇后(じんぐうこうごう)の三韓征伐の際、鳥が良水の湧く井を知らせたことから「鳥須井」と呼ばれるようになったといえます。嘉永6年(1853)の地震により井水が涸れたが、時の神主・豊前(ぶぜん)が八幡宮に祈請したところ、たちまち清水が湧き出したといわれています。



▲【神馬(しんめ)】(奉納)社殿側から見た随神門です。門の中に神様が乗られる神馬がはっきり見えています。



▲【随神門(ずいじんもん)】入口を守る神様です。左右の門内には神様を守る随神が祀られています。



▲【鳥居】奥に社殿が見えます。厳かな空気が流れています。



▲【安全祈願】新たに納車された胸部検診車の安全祈願の様子です。2024年8月の暑い中、宮司様・巫女様が尾道健診センターまでお越しください、お誠いをしてくださいました。



▲【例祭】毎年10月の第3日曜日に例祭が執り行われ、その前日祭として地域を神輿が練り歩きます。尾道健診センターにお越しいただいています。とても勇壮です！

「ちゅうろう健康フェスティバル」を開催しました！



4月6日(日)、福山本部健診センターを会場に「ちゅうろう健康フェスティバル」を開催しました。桜が満開を迎えたお花見シーズン真っ只中、春の陽気にも恵まれ、多くの方に足を運んでいただきました。

当日は、骨密度や血管年齢測定をはじめ、乳房モデルを使った触診体験、検診車の見学ツアー、協賛企業によるブース出展など、楽しく体験できるコーナーを多数ご用意。スタンプラリーを楽しみながら会場を巡るお子さんの姿も見られ、終始笑顔にあふれていました。

また、宮田理事長による「よい睡眠のとり方」、高尾常務理事による「生活習慣病と健康診断」の講演のほか、「タバコ・スマホ依存対策セミナー」や「運動・栄養セミナー」など、日常生活に役立つ多彩なプログラムも実施。医師、管理栄養士、ヘルスケア・トレーナーなどが、分かりやすくお話ししました。参加された方からは、「健康について考える良い機会になった」「楽しい催し物と、たくさん学びがあってよかった」といった感想が寄せられました。



今回は、リニューアルした福山本部健診センターのお披露目も兼ねたイベントでもありました。新たに整備された人間ドック専用エリアや女性専用のレディースフロアもご紹介し、「とてもきれいで安心感がある」「ここで健診を受けてみたい」といった嬉しい声もいただきました。

ご来場の皆さまにご協力いただいたアンケートでは、来場者の約70%が当協会を利用していない方でしたが、そのうち85%の方が「今後は利用したい」と回答してくださり、当協会のことを知っていただくよい機会になりました。

今後も、地域の皆さまに楽しみながら健康について考えていただける機会を提供し、毎日を元気に過ごしていただけるよう取り組んでまいります。(佐々田 盛弘)



福山本部健診センターがより快適になりました！

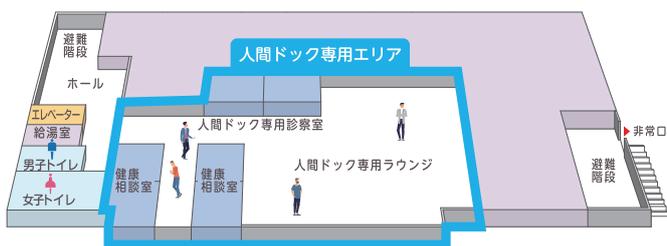
中国労働衛生協会 福山本部健診センターは、より快適で安心して健診を受けていただけるよう、令和7年4月に施設を大幅にリニューアル。皆さまの声をもとに、2つの新しいエリアが誕生しました。今回のリニューアルを機に、ぜひ新しくなった健診センターをご利用ください。

3階

人間ドック専用エリア

ココがポイント

- 移動の負担を軽減し、スムーズな受診動線を実現
- ゆとりある空間設計で、受診中もリラックス
- 受け入れ体制が大幅に強化



3階は、これまで事務スペースとして使用していたフロアを全面的に改装し、人間ドック受診者専用のフロアとして新たに生まれ変わりました。

専用ラウンジ、診察室、健康相談室をひと続きの空間に配置することで、移動の負担を軽減しながら、スムーズな受診動線を実現しました。落ち着いた内装とゆとりある空間設計により、受診中もリラックスしてお過ごしいただけます。

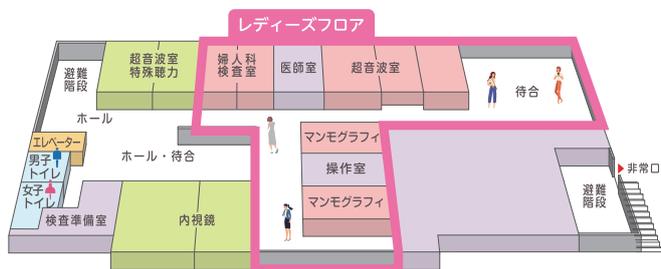
今回のリニューアルにより、人間ドックの受け入れ体制も大幅に強化され、これまで以上に多くの皆さまに快適な健診サービスをご提供できるようになりました。

2階

女性専用の「レディースフロア」

ココがポイント

- 女性特有の検査を行う専用の検査室
- 待合スペースも女性専用で落ち着いて過ごせる
- 配色や照明など、温かみのある空間を演出



「女性だけの空間で、リラックスして健診を受けたい」そんな多くのご要望にお応えし、このたび2階に女性専用の『レディースフロア』を新たに整備しました。

乳がん検診・子宮頸がん検診などの女性特有の検査を行う専用の検査室を設けました。待合スペースも女性専用とすることで、周囲の視線を気にすることなく、落ち着いてお過ごしいただける環境を整えました。

また、検査に伴う不安や緊張を和らげるための配色や照明、座席レイアウトにもこだわり、プライバシーを確保しながらも、温かみのある空間となるよう工夫しています。

福山本部健診センターは、皆さまが安心して健診を受けられる環境づくりをこれからも進めてまいります。

健康を支える口腔ケア

そこが知りたい!

皆さんは、自分の歯が何本残っているかご存知でしょうか？入れ歯がある方は入れ歯を外した状態で、ご自身の歯根から残っている歯を数えてみましょう。成人の歯は最大28本あります(親しらず(智歯)を全部含めると32本です)。歯がたくさん残っていると良い点もありますが、気を付けなければならぬことが「口腔ケア」です。今回は「口腔ケア」についてお話します。

歯があるからこそ重要な「口腔ケア」

1989年(平成元年)、厚生労働省(当時の厚生省)は歯科保健目標の1つに「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という『8020(はちまるにいまる)運動』を提唱しました。当時、8020運動の達成者は10%未満でしたが、2023年の調査では50%を超える結果となっています。歯がたくさん残っていると、美味しく安全に食事をとることができます。また、発音も聞き取りやすく会話もスムーズになります。一方で、歯が残るようになったゆえに歯周病は増加傾向を辿っており、4mm以上の歯周ポケットを有する者は、65歳以上では56%という報告があります(歯周病でない方の歯周ポケットは1mmか2mm程度。歯周ポケットが深くなるほど歯周病は重度と評価できます)。歯磨きを怠った

り、むし歯や歯周病など細菌感染したまま放置していると急激に口腔内細菌は増殖し、さまざまな病気の要因にもなっています。歯が残る時代になつたからこそ、歯を含めるお口を清潔にする「口腔ケア」がとても重要になっています。



口腔と全身疾患の関係

口腔内の感染症の多くが歯周病とむし歯です。この歯周病とは、歯肉炎と歯周炎の総称ですが、日本では30歳代から50歳代の約8割、60歳代以上で



国立病院機構 福山医療センター
歯科衛生士 藤原 千尋

2003年 福山歯科衛生士学校卒業。一般歯科医院や訪問歯科診療において口腔ケアや介護予防事業に従事し、フリーランスとして活動。
2012年 福山医療センターに入職。その他に、福山歯科衛生士学校の講師、日本老年歯科医学会歯科衛生士委員、広島県歯科衛生士会副会長も務める。
趣味は、全国の美味しい物を食べる事。

口腔ケアのポイント

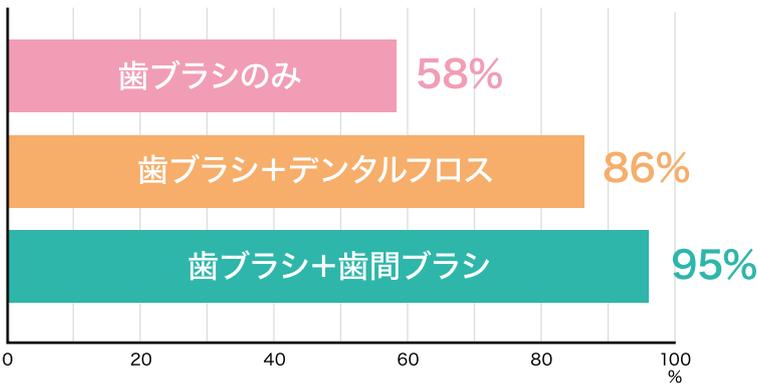
では、どのようなブラッシングがいいのでしょうか。口や歯という器官は個性が高いのですが、ここでは一般的な口腔ケアのポイントをご紹介します。

まず、ブラッシングでは特に歯と歯の間、歯と歯肉の境に毛先を当てて磨くようにしましょう。奥歯は歯の表面が丸くなっているため毛先に角度をつけて磨くといえます。歯と歯肉の境は、歯肉を磨いている感覚くらいで丁度いいです。歯肉に当てても痛くないように、あまり固くない毛先の柔らかい歯ブラシを選択しましょう。歯の表面や噛み合わせの部分は硬い組織なのでしっかりと磨きまわす。歯ブラシの動かし方は、大きく動かしてしまつと細かい部分が磨けないので、小さく小刻みに動かすと良いです。1本ずつ磨くようなイメージで歯ブラシを動かしていきましょう。

は約9割の人が、罹患していると言われています。特に歯周病菌は、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などのさまざまな病気と深く関わっています。実際に脳梗塞の患者さんの脳血管から歯周病菌が見つかったという報告もあります。これは、歯周病菌が原因で血管内に細菌叢の沈着物ができ、血管の内腔が狭くなつたり、この沈着物が剥がれて血液の塊ができると血管が詰まったりします。

さらに近年、舌の上に付着している「舌苔(ぜつたい)」と呼ばれる細菌叢の中から発がん性のあるアセトアルデヒドという物質が発見されました。舌苔が多く付着している場合、アセトアルデヒドの濃度が高くなっていることも分かっています。がんを予防するためにも、歯や歯肉だけでなく舌も清潔にしておくことが重要になります。歯や口腔の健康を保つことは全身の健康を維持することに繋がります。

歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改編

また、歯間ブラシやデンタルフロスなどの使用をお勧めします。歯ブラシのみでの清掃に比べて、歯間ブラシやデンタルフロスを使用した方が清掃効果は高いことが分かっています。海外の研究では、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を先に使用し、その後歯ブラシでブラッシングする方が最終的に口腔内の歯垢の残留物が少ないという報告があります。歯間ブラシやデンタルフロスを先に使用し、その後歯ブラシを使用する方がいする流れがいいでしょう。

近年、子どもから高齢者まで推奨されているのがフッ化物配合の歯みがき粉です。正しい使用方法を知っておく必要があります。0歳（歯が生え始めた頃）〜2歳までは米粒大（約1〜2mm程度）、3〜5歳ではグリーンピース大（5mm程度）、6歳以上では歯ブラシ全

フッ化物配合歯みがき粉の活用



舌ケアについては、口腔内全体を清潔に保つことに加え、先述したがん予防の観点からも推奨されています。できれば、専用の舌ブラシを使用するのが望ましいですが、さまざまな用品を使用するのが苦手な方、面倒な方はとても柔らかい歯ブラシを使用し、優しく傷をつけないように注意しながら舌の上を奥から手前に「ほうきで掃くように」動かしてください。口臭予防にもなりますのでエチケットとしても、1日1回の舌ケアをしていきましょう。

フッ化物配合歯みがき粉のフッ化物濃度

	これまで	これから(2023年1月改定)
歯が生えてから2歳	切った爪程度の少量 500ppmF	米粒大(1~2mm程度) 900~1,000ppmF 
3~5歳	5mm以下 500ppmF	グリーンピース程度(5mm程度) 900~1,000ppmF 
6~14歳	1cm程度 1,000ppmF	歯ブラシ全体(2cm程度) 1,400~1,500ppmF 
15歳~	2cm程度 1,000~1,500ppmF	

体(1.5〜2cm程度)の使用が望ましく、ブラッシング後のうがいも1〜2回程度にしておくこととフッ素の効果により発揮できます。ここで一番重要なのがフッ化物の濃度で、5歳までは900〜1000ppmF、6歳以上では1400〜1500ppmFでないと効果がありません。フッ化物の効果も期待して歯みがき粉を選ぶのであれば必ず濃度を確認しましょう。そして、私も実際に実践しているの



自分に合った口腔ケアを知るためには、やはり歯科検診が必要です。私たち歯科衛生士はその方に合った口腔ケア方法を提示する専門家です。まずは、かかりつけの歯科医院で口腔ケア方法を教えてもらい、ブラッシングが上手になっっているかどうか、定期的に専門家に確認してもらいましょう。自分の口を自分で100点満点に清潔にできることが、健康への第一歩です。

定期歯科検診で自分に合った「口腔ケア」を知ろう

ですが、口腔ケアの最後にきちんと磨けたかどうか自分の舌で歯の表面や歯と歯の境、歯と歯肉の境などを触って確かめてみましょう。ザラザラ、ヌルヌルしていたら磨き残しがあり不十分です。舌で触って「キュキュッ」「ツル」と感じられるようにしましょう。

おじゃまします!ステキな仕事場

【社会福祉法人若葉】



介護の現場を支える人が 心身ともに健康であるように



生活介護事業所「因島であいの家」を中心に、8拠点・31事業を展開。自立と就労支援、高齢者支援、認定こども園の運営など、幅広く地域に貢献しています。理念は「すべての人が地域社会で普通の生活をする、そんな地域を作ること」。本人の力を生かすサポートを重視し、理解ある地域づくりにも目を向けています。現場スタッフには女性が多く、技能実習生の活躍も欠かせないため、多様な人材が働きやすい職場づくりにも余念がありません。

本社所在地 広島県尾道市因島大浜町427-9
創業 1990(平成2)年5月28日
代表 理事長 村上祐司
従業員数 193名

拠点間で情報共有し 問題点を改善

青い空と海に映える因島大橋のふもとに、「因島であいの家」があります。地域の方たちはもちろん、愛媛県側の島からも利用者があり、しまなみエリアで広く親しまれている施設です。

「全部で8つの拠点があるので、それぞれに安全衛生委員がいるので、従業員が安全に働けるための取り組みを行っています」と、安全衛生委員会のリーダー亀田和久さんは話します。2010年に、安全衛生委員会を設置。以来、各拠点で人数の増減にかかわらず、産業医と連携するなどして働きやすい職場づくりに努めてきました。段差や照明、設備などから消毒方法まで細かくチェックし、問題点があれば改善します。

「実際の事例を拠点間で共有することで、よりよい解決につながることがあります。例えば認定こども園で採用した熱中症指数を測定する機器を、別の施設でも取り入れたというようなことがありました」



気持ちのいい因島でジョギングを

左: 工夕さん(2024年8月~特定技能実習生)
右: サニアーさん(2023年6月~技能実習生)

私たちはインドネシア出身で、今は因島で寮生活をしています。最近、ダイエットや健康のためにジョギングを始めました。海側を走ったり、山側を走ったり、コースはいろいろです。因島は自然が豊かできれいなので、どこを走っても気持ちがいいです。4人ほどで、だいたい1時間ぐらい走ります。ちょっとはダイエットもできました(笑)。職場の上司が「駅伝に出よう」と誘ってくれたので、目標にしてみようかなと思っています。ジョギングだけでなく、たまには広島に買い物に行ったり、大阪のテーマパークに遊びに行ったりもします。



2019年には、本部からの通達により安全衛生委員会で検討し、「ひろしま企業健康宣言」にエントリー。健康づくり優良事業所として、毎年認定を受けています。ほかにも魅力ある職場づくりに関する認定を積極的に取得。「一人でも欠けると法人にとっては痛手です。みんな大切な存在なので、多様な働き方がかなう職場でありたいと考えています」

仕事でもプライベートでも人と人が笑顔でつながる

2020年、県の助成金を活用して移乗用リフトを導入しました。「入浴介助をする際、人力では腰への負担が大きいため、ずいぶんラクになりました。働く人が心身ともに健康でいるということ、は、介護現場にとって大前提です」と亀田さん。



亀田和久さん

中国労働衛生協会と連携した健康診断とストレスチェックも毎年行っています(夜勤従事者については年2回の健康診断)。「先

ごろ60代のスタッフに心臓疾患が見つかり、すぐに手術となりました。元気になって復帰し、よかったねとみんなで喜びました」

このほか歯科検診、無料のインフルエンザ予防接種も実施。さらに2024年は感染管理のスペシャリストである看護師から講習を受け、感染症予防に生かしました。またメンタルヘルス対策としてドクターとの面談や、休職しても時短勤務を可能とするなど無理なく復職できる職場復帰プログラムを整えています。

「介護業界には頑張る人が多いのですが、最近では有給休暇の取得率も上がってきました。また育児休暇・介護休暇はもちろん、年に5日ボランティア休暇も取得できます。スタッフの中には、村上水軍が使った伝令船を再現した因島の小早(こはや)レースを小学生に教える特別授業をするために、この休暇を活用した人もいます」

ワークライフバランスのよい働き方で、仕事でもプライベートでも人と人が笑顔でつながる。そんな素敵な循環が生まれている、と感じました。

皆さんは心に傷を負ったとき、どうやって自分を守りますか？あまり気づいていないと思いますが、我々は様々な方法で自らの心を守っています。この心を守る方法を防衛機制と言います。今回は、この防衛機制についてお話しします。



対象の価値を下げても自分を慰める「合理化」

イソップ童話集の「酸っぱいブドウ」の話を知っていますか？キツネが散歩中においしいそうなブドウを見つけて取ろうとするが、高いところにあるのでジャンプを繰り返しても全く届かない。そこで「あのブドウはおいしそうに見えても本当は酸っぱいブドウだ。だからあんなもの取っても仕方がない。」と捨て台詞を残して去るというものでしたね。

これは「合理化」という防衛機制の例としてよく使われます。自分の願望が満たされなかったとき、対象の価値を下げたことで慰めようとする、ということはよく行われますね。一般的なのは失恋したときでしょう。「あの女性はきれいに見えても性格が悪い」「頭が悪い」とかいろいろ工夫します。

この「酸っぱいブドウ」、よくできた話なのですがほかのイソップの話とはちよつと違うようです。イソップは大昔のローマ帝国の時代の人で、身分は奴隷でローマの貴族に仕えて家庭教師をしていたらしいのです。だから彼の話は教訓的な話が多いのです。いくつか人気のある話がありますが、

いずれも教訓が含まれています。例えば「オオカミ少年」、オオカミが来た嘘ばかりついて大人をからかっていたら、本当にオオカミが来て誰も助けてくれず自分の羊を食べられてしまった、嘘はついてはいけないということですよ。ほかにも「北風と太陽」や「ウサギと亀」、「骨をくわえた犬」などがあり、いずれも強引な手段だけではいけない、相手をなめてはいけない、欲張ってはいけないなどとても分かりやすいのに、この「酸っぱいブドウ」の教訓はわかりません。でも話はよくできているので語り継がれてきたでしょう。



物事を忘れ去ることでも苦しみから逃れる「忘却」

「忘却とは忘れ去ることとなり、忘れ得ずして忘却を誓う心の悲しさよ」という名セリフがあります。映画「君の名は」で使われたセリフですが人の心の悲しさをよく

く表しています。悲しいことは忘れ去ればもう苦しまなくてもいい、しかし、人は記憶と忘却を器用にコントロールすることはできないのです。困りますね。忘れたいことは何度抑えつけても鎌首をもたげてくるし、逆に忘れたくないことや覚えておきたいこともいつのまにか薄れてしまいます。亡くなった恋人の声や記憶から薄れていくのを嘆く、堀辰雄の小説もありますね。

しかし、自分でコントロールできないけれど、「忘却」は有効な防衛手段です。「人は忘れることができるから気も狂わずにほら生きていく。」(杵野浩一)。もつとも、心の痛みを解決しないまま無意識の中に閉じ込めてしまうのは危険な方法のようです。無意識の中に抑圧という形でしまわれている葛藤が抑圧を跳ね飛ばして意識下に現れようとするので

精神症状が引き起こされると精神分析のフロイトは主張しています。だから精神分析の治療は、患者が無意識の中に蓄えている葛藤を認識し、より正しい方法で葛藤を処理するのを助力するということなのです。分析がどこまで正しいかわかりませんが説得力はありますね。

ストレスの源を断ち心の平安を保つ「逃避」

ストレスから意識的に逃げる行動を「逃避」と言います。古代より、現実には幻滅した人々は隠遁生活を送って現実社会をシャットアウトしていました。そうすることで心の平安を保とうとしたのです。そうした例として、徒然草や方丈記などがありますね。我々もつらい記憶のある場所には近づかないようにします。同じことをしています。「逃避」はストレスの源を断つという意味で有効な防衛方法ですが、簡単にできないところに問題があります。次回に続けます。

榑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榑築診療所に勤務。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。

今回のテーマ

夏を元気に過ごそう

暑さが年々厳しくなっていますが、酷暑にもメゲず、仕事や運動に全力で打ち込みたいですね。暑さに負けず元気に過ごすために、“楽に動けるチカラ”を身につけ、この夏を乗り切りましょう！

栄養編

福山本部健診センター 管理栄養士 小林 祐子

夏バテしない食事～疲労回復栄養素・食材～

- 1日3食 **バランス良く**、特に朝食を大切に！
- 量より質を意識する

ビタミンB群

ごはん、麺類などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、体のだるさや食欲不振の予防に。

豚肉、うなぎ、レバー、豆類、納豆、ごま、玄米など

クエン酸

胃酸の働きをサポートして食欲を増す、疲労回復効果。

レモンなどの柑橘類や酢、梅干しなど



たんぱく質

血液や筋肉など体のもとになる。不足すると筋肉量が減り、スタミナ不足になる。

肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など



アリシン

ビタミンB₁の働きを助ける。だるさに打ち勝つためにビタミンB₁と一緒にとると良い。

ネギ、ニラ、にんにく(細かくきざむと良い)など

ビタミンC

紫外線、ストレス対策に役立つ。暑さや紫外線、睡眠不足などの影響でビタミンCの消費が増える。

パプリカ、ゴーヤ、キウイフルーツ、レモンなど

水分・ミネラル

夏のだるさ、疲れやすさは水分不足が原因かも。熱中症予防のためにもこまめにとる。

就寝前、起床後、入浴前後、運動前後・途中など

気をつけたいこと

- 冷たい物のとり過ぎは胃腸の働きを弱め、食欲低下の原因に。
- 外気温と室温の差は7～10度程度が良い。
- 睡眠はしっかりとる。睡眠不足により疲労が蓄積し夏バテに。

運動編

福山本部健診センター ヘルスケア・トレーナー 藤原 和典

スロージョギングで持久力を高める

“楽に動けるチカラ”を身につけるにはスロージョギングがおススメです。ポイントは3つ。まずは「スロージョギング1分+ウォーキング30秒」の繰り返しからスタート！

目標
30分を週3回

両足を揃えて立ち、背すじを伸ばす

両肘を曲げ、脇を閉じる

目線は遠くに
向ける

腕は軽く曲げ、
自然に振る

歩幅は狭く、
小刻みに進む

着地は足の指の
付け根

- ①「ニコニコペース」で走る(会話ができる程度のスピード)
- ②「フォアフット(足の指の付け根)」で着地する
- ③1分間に180歩以上のテンポで走る

マウンテンクライマーでスタミナアップ

筋持久力と心肺機能の向上におススメです。



- ①両手を肩の真下につき、腕立て伏せの姿勢をとる
- ②姿勢を保ったまま、左右交互に片膝を胸に近づける
- ③できる限り速く行う(10秒×3回)

●医師の指示により運動制限がある場合は、事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。



ESSAY

大山の魅力に取りつかれて以来、画伯は毎年四季折々、年間6回ほど訪れてスケッチを続けている。本誌にも2024年の新春号で「冬の大山」、夏号で「新緑の大山」が掲載されている。

なぜ大山にそれほど魅せられるのであろうか。大山と対峙すると無心になれる自分がいる。いつ訪れても言葉では表せない感動を覚えるのだ。

この絵は、雪解けも終わり風光る春を迎えた大山。青空のもと雄大な山裾が広がる。少し岩肌も見せる大山は、薄緑。中腹の木々は濃い緑。平地は柔らかな黄緑。オカモトの緑が、柔らかなタッチで広がり、春の到来を告げている。

手前左に白いヒメウツギ、隣に小さなハルジオン、真ん中にピンクのタニウツギ、右にはタンポポの綿毛も見える。赤い実をつけているのは、葉桜となった桜の木。ほかの木々も新芽を付けた。

悠然と佇む大山。麓に広がる木々や草花。春を迎えた喜びが画面いっぱい広がった。タイトルの「静雄^{せい ゆう}大山」は画伯の造語。娘さんに「静かだけれど雄大にみえる」と言われて付けた。

文・高橋 齋

目指そう、タバコ社会



強力な喫煙対策
「辞められたら困る…」は杞憂?!

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

2月26日にふくやま

産業交流館（ビッグ
ローズ）で開催された
「心とからだの健康講
座」では、産業医科大学



▲心とからだの健康講座
(大和浩教授)

健康開発科学研究室教授 大和浩先生
に「健康経営に役立つ喫煙対策の進め
方」というテーマでご講演いただきました。
その中で、大変興味深い調査報告が
ありましたので紹介します。

調査では、「当社が休憩時間を除く就
業時間を禁煙とした場合、あなたは従
いますか?」「当社が敷地内全面禁煙と
なった場合、あなたは従いますか?」
「当社が敷地内全面禁煙となった場合、
あなたは会社を辞めますか?」という
質問に対し、709名が回答しました。
結果は次のとおりです。

- ・「就業時間内禁煙に従わない」と回答
した人……………24名(3.4%)
- ・「敷地内全面禁煙に従わない」と回答
した人……………15名(2%)
- ・「敷地内全面禁煙になったら会社を辞
める」と回答した人…12名(1.7%)

「辞める」と回答した人がいたことに
は驚きですが、大多数は「辞めない」と
回答しています。

現在、「健康経営」に取り組んでいる

企業の社長や担当者の多くが、「強力
な喫煙対策を実施すると辞められて
しまうのでは」と懸念し、敷地内全面
禁煙などの強力な対策に踏み切れず
にいます。「あまり強く出ると暴動が
起きるのでは」とまで考えている担当
者もいるほどです。しかし、この調査
結果は、そうした懸念を払拭するもの
ではないでしょうか。「従わない」「辞
める」と回答した人も一定数いました
が、圧倒的多数は「従う」「辞めない」と
回答しています。

禁煙を推進するためには、本人の決
意も必要ですが、「吸えない環境」を整え
ることも重要です。敷地内が全面禁煙に
なれば喫煙所は遠くなり、移動に時間か
かるため業務に支障が生じることも
あります。その結果、「仕事にならない」
とタバコをやめる人も増えます。

さらに、喫煙者の多くは「やめたい」
と思いつつも吸い続けています。「環
境が変わればやめられるかも」と考え
ている人も少なくありません。その思
いに応えることも、企業の役割ではな
いでしょうか。

第22回

ちゅうろうの健康経営への道のり

福山本部健診センター 保健師 中本由里

中国地方でも増加中、健康経営優良法人

健康経営に取り組む企業の最強バイ
ブル「ACTION!健康経営」のホー
ムページに、「健康経営優良法人
2025(中小規模法人部門)」の認定
数が自治体ごとに集計・公開されてい
ます。

当協会福山本部健診センターのある
福山市は、総人口30万〜50万人の
市区町村の中で認定企業数が152社
で全国第1位です! 前回の第3位から
一気に順位を上げました!

健康経営優良法人認定事務局の調査
によると、健康経営の支援策を行っ
ている自治体が増え、健康経営優良法
人の認定取得を後押ししているよう
です。当協会も、福山市、尾道市、神石高原
町、府中市と「健康増進に関する連携協
定」を締結し、地元企業の健康経営を支
援しています。

当協会が健康経営を支援している企
業34社が「健康経営優良法人
2025(中小規模法人部門)」に認定
されました。支援内容は企業ごとに異
なりませんが、やはり経営者のリーダー
シップと実務担当者の行動力が重要だ
と実感しています。

今秋には次年度の認定に向けた申請
受付が始まります。左記のポイントを
参考に、自社の取り組みをぜひ見直し
てみてください。

健康経営の取り組みポイント

- 経営者自らが健康経営を推進する意思を表明し、
社内外に公表している
- 責任者および実務担当者を明確にし、
実施体制を整備している
- 健康診断結果などをもとに、健康課題を把握している
- 実行可能な施策を導入している
- 施策の効果を評価し、改善に向けた検討を行っている

健康経営に取り組む企業が増え、地
域社会全体がより活性化されること
を願っています。健康経営にご興味を
持たれたら、是非当協会までご連絡く
ださい。

新入職員紹介 皆さまと共に地域を盛り上げます!



福山本部
医師

合田 上政先生

入社して1か月が経ちます。皆さまのおかげで健診業務に少しずつ慣れてまいりました。巡回健診で忙しい中でも楽しく仕事させていただいており感謝しております。丁寧、正確、迅速にできるよう心掛けて皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



福山本部
総務課

岡 快紀さん

早く業務を覚えられるように全力を尽くします!お願いたします。



福山本部
総務課

三川 千景さん

正確で丁寧な仕事を心がけ、信頼される職員を目指して頑張ります。



福山本部
健診課 業務係

川原 敏幸さん

1日でも早く協会に貢献できるよう頑張ります。



福山本部
健診課 臨床検査技師

合田 友紀さん

迅速かつ丁寧な検査ができるよう、知識や技術を身に付けていきます。



福山本部
健康推進課 保健師

岩田 百香さん

先輩方にご指導いただき早く仕事を覚えて貢献できるよう頑張ります。



福山本部
健康推進課 保健師

田口 真由さん

先輩方のご指導を通して、少しでも早く仕事を覚え貢献していきます。



福山本部
健康推進課 保健師

和田 幸久さん

知識と技術を高め、働く人とご家族の健康の保持・増進に貢献します。



福山本部
渉外課

大石 里奈さん

少しでも早く役に立てるように勉強して、できることを増やします。



福山本部
事務課

森本 茉央さん

先輩方の優しく丁寧なご指導のもとで学び、楽しく過ごせています。



尾道
健診課 臨床検査技師

波多野 束咲さん

4月に入社。日々学びを重ね早く力になれるよう努力してまいります。



尾道
事務課

山本 香穂さん

入社して1か月が経ちました。1日でも早く力になれるように頑張ります。



津山
健診課 臨床検査技師

内田 るりさん

受診者が安心できる健診を行います。専門資格の取得も目指します。



米子
健診課 業務係

井戸内 城さん

受診して良かったと思っただけの健診を提供できるよう努めます。



米子
健診課 臨床検査技師

浦木 未来さん

着実にできることを増やし、受診者さんの健康をサポートします。



米子
健診課 看護師

山内 美優さん

正確・迅速・丁寧な健診を通じて受診者の健康を支えていきます。



米子
健康推進課 保健師

西本 聖菜さん

看護師経験を活かし、笑顔で健康づくりが支援できるよう頑張ります。



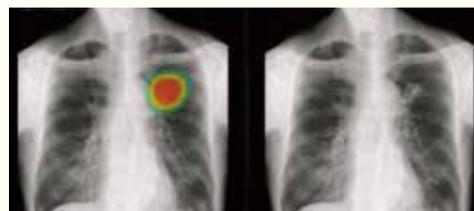
米子
健康推進課 保健師

前田 明日香さん

知識を深め、地域の皆さまの健康づくりや健康意識の向上に貢献します。

進化した“目”で、診る人を支える時代 医療AIとともに

ヒトがAI技術と共創することで、より高度な医療の実現へ
私たちは、AI技術を活用した新たな診断支援の時代を迎えています



当協会では、健診時における胸部X線画像診断（読影）を支援するため、AI技術を活用した読影支援システムを導入しました。

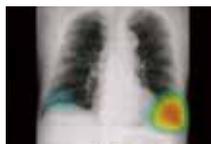
令和7年4月より、富士フィルム株式会社のソフトウェア「CXR-AID」を本格的に運用開始し、AIによる胸部X線画像の自動解析を実施しています。これにより、より円滑で精度の高い読影が可能となります。AIは、胸部X線画像上に見られる結節影や腫瘤影などの病変を検出し、マーキング表示します。医師は、AIが提示した領域を再確認することで、見落としの防止につながることができます。また、AI解析結果はヒートマップ形式で表示され、視覚的にも非常に分かりやすく、病変の「確信度」も色で示されます。

■ AIが検出可能な主な病変の例



結節・ 腫瘤影

胸部X線画像に写る類円形の陰影で、肺がんが強く疑われる所見です。



浸潤影

境界が不明瞭な陰影で、主に肺炎や結核などの感染症に見られる所見です。



気胸

肺に穴が開くことで肺がしぼんでいく病気です。胸部X線画像では、肺と胸腔の間に空気の領域が認められます。

確信度の表示（ヒートマップ）

確信度が高い病変：赤色で表示、確信度が低い病変：青色で表示

「心とからだの健康講座」を開催しました

今回は、尾道会場では「認知症」に関する最新の話題について、川崎医科大学教授 和田健二 先生に、津山・鳥取・米子会場では「動ける体を作る秘訣！日本人に多い腰痛・肩こり予防」と題して、当協会 参与・鳥取大学名誉教授 黒沢洋一 先生にご講演いただきました。

尾道会場：3/24(月) 協同組合ベイトウン尾道



講演では、認知症の原因や症状の進行、治療の考え方や新薬の特長といった医療面に加え、認知症基本法などの行政的な取り組みについてもお話しいただきました。さらに、認知症の方やそのご家族、介護者との関わり方についても具体的にご説明いただき、さまざまな視点から「認知症との共生社会の実現」に向けたお話がありました。参加者の皆さまにとって、認知症への理解が深まるとともに、改めて「自分ごと」として認知症と向き合うきっかけとなったようです。

津山会場：2/27(木) グリーンヒルズリージョンセンター

鳥取会場：3/7(金) とりぎん文化会館（県民文化会館）

米子会場：3/13(木) 米子コンベンションセンター



講演では、腰痛や肩こりが起こる背景や、日常生活で注意すべきポイント、さらに誰でも取り組めるセルフケアの方法について、分かりやすく解説いただきました。

当日は企業の安全衛生担当者や地域住民の方々など、3会場合わせて約200名の皆さまにご参加いただき、大変盛況な会となりました。今後も当協会では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を提供し、企業や地域の皆さまの健康づくりに貢献してまいります。

福山北部健診センターからのお知らせ

Information from Fukuyama Northern Health Checkup Center



当センターでは、経験豊富な医師・看護師・臨床検査技師・診療放射線技師などの専門スタッフが、心をこめて健康診断を行っております。

皆さまのお越しを、スタッフ一同笑顔でお待ちしております



健診実施日変更のお知らせ

令和7年4月より、毎週月曜日から金曜日の週5日間、健康診断を実施しております。

【健診実施日】事前にご予約ください

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～10:30	●	●	●	●	●		
13:00～16:00	●	●	●	●	●		

休診日/土曜日・日曜日・祝日・GW・お盆・年末年始

無料健康講話

「ふくきた健康ひろば」のご案内

毎週金曜日の15:00～16:00に、体操や健康に関する講話を開催しています。申込不要で、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお立ち寄りください。



BLOOM(ブルーム)2025夏号(通刊122号)2025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 福山本部健診センター-BLOOM部会

※本誌に関するご意見ご感想は下記のメールアドレスまでお寄せください

E-mail bloom@churou.or.jp

ホームページ <https://churou-wp.sub.jp/>

印刷 青葉印刷株式会社



公益財団法人 中国労働衛生協会は、次の6つの健診センターで健康診断等を行っています。

■福山本部健診センター 〒721-0942 福山市引野町5-14-2 TEL.084-941-8211

■福山北部健診センター 〒720-0003 福山市御幸町森脇714-1 TEL.084-993-9495

■尾道健診センター 〒722-0018 尾道市平原3-1-1 TEL.0848-22-3807

■鳥取健診センター 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 TEL.0857-31-6666

■津山健診センター 〒708-0016 津山市戸島634-25 TEL.0868-28-7311

■米子健診センター 〒689-3541 米子市二本木501-6 TEL.0859-37-1819

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!

