

BLOOM

2026年 春号

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

体を動かすとは?

- おじゃまします!ステキな仕事場:テラル株式会社
- Dr.藤本のメンタルヘルス講座:現在は長寿の社会です
- 健康ワンポイントアドバイス:筋肉つけて、元気モリモリ!
- 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

部署の垣根を超え、
テニスで深まる交友関係
テラル株式会社

振動障害を予防しよう！

■振動障害は現在でも多く発生している職業病



▲チェーンソー作業

振動障害とは、チェーンソーやコンクリートブレイカー、グラインダー、さく岩機などの手持ち振動工具を長期間使用し続けることで生じる健康障害です。日本では1960年代、山林伐採に従事するチェーンソー作業の間で手指が白くなる「白ろう病」が多発し、社会問題として注目されるようになりました。その後、工具の低振動化や使用時間の規制などにより、振動障害の発生件数は減少してきました。しかし、2023年度には新たに211件が業務上疾病として認定されるなど、現在でも多く発生している職業病であり、引き続き予防対策が重要です。



公益財団法人中国労働衛生協会参与
鳥取産業保健総合支援センター所長
黒沢 洋一

香川県生まれ。1983年鳥取大学医学部卒業後、同医学部健康政策医学分野の助教、1992年スウェーデン国立労働衛生研究所留学、2006年より同分野教授。2019年より同医学部長(2年間)。専門は産業保健、疫学など。2022年に同医学部を定年退職し、現在は公益財団法人中国労働衛生協会参与、鳥取産業保健総合支援センター所長。

■振動障害の諸症状と診断、治療

振動障害では、主に上肢の血管・神経・筋肉や関節に異常が起こります。血管の障害では、手指の血流が悪くなり、冷えやしびれを感じるようになります。症状が進むと、一時的に血流が止まり、指が蟻(ろう)のように白くなり、医学的にはレイノー現象と呼ばれます。ただし、指先が壊死したり潰瘍ができたりすることはありません。神経の障害では、手のしびれや感覚の鈍さが現れ、重症になると細かい作業がしにくくなります。筋肉や関節の障害では、手首や肘の変形、筋肉のやせが起こり、ボタンを留められない、箸が使えないなど、日常生活に支障をきたすことがあります。

診断は、振動工具の使用状況や症状についての問診を行い、必要な検査結果をあわせて総合的に判断します。他の原因によるレイノー現象や、首の病気による神経障害などとの見分けも重要です。

治療では、振動工具の使用時間を短くする、または使用を中止することが基本となります。血行障害に対しては、ホットパックや運動浴などの温熱療法、血管を広げる薬が用いられます。骨や関節に障害がある場合は、整形外科的な治療が行われることもあります。さらに、禁煙や防寒も大切な対策です。

手指が白くなるレイノー現象に要注意

レイノー現象とは、寒さや強い緊張・ストレスをきっかけに、手足の指先の血流が一時的に悪くなり、指が白くなる症状を指します。この名称は、最初にこの症状を報告したフランスの医師モーリス・レイノーに由来します。原因がはっきりしないものは「一次性レイノー現象」といい、最も多くみられ、一般に重症化しません。一方で、振動障害のほか、強皮症や混合性結合組織病などの自己免疫疾患、動脈の病気など明らかな原因がある場合は「二次性レイノー現象」と呼ばれます。自己免疫疾患や動脈の病気が原因の場合、指先が壊死したり潰瘍ができたり、命に関わることもあります。そのため、早い段階で診断をうけることが重要です。



▲レイノー現象(振動障害)

振動障害の予防対策

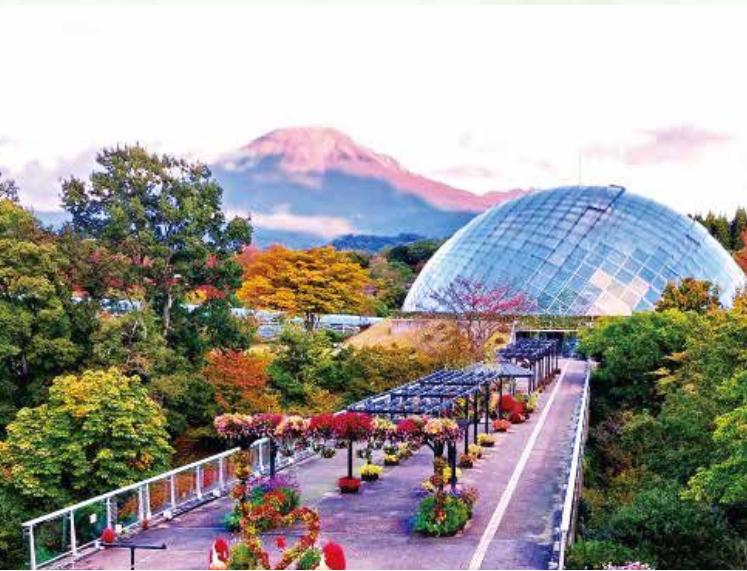
- 振動工具の軽量化・低振動化、工具の保守・点検
- 使用時間の短縮、使用時間適正化(参照:振動障害予防のために-新たな振動障害予防対策の概要-厚生労働省)
- 防振手袋の着用 ● 防寒対策 ● 振動工具の取扱い業務に従事する作業者に対する特殊健康診断の実施

地域
探訪

大山の麓に咲く、日本最大級のフラワーパーク
「とっとり花回廊」

米子健診センター
事務長代理
足立 弘行

とっとり花回廊は、鳥取県西部の南部町にある日本最大級のフラワーパークです。米子健診センターからは車で約20分の場所にあり、検診車が町内の事業場を巡回しています。雄大な大山を背景に、広大な敷地いっぱい四季折々の花々が咲き誇り、自然の美しさと花の魅力を同時に味わえる観光地として、多くの人々に親しまれています。園内はよく整備されており、家族連れやカップル、写真愛好家など幅広い世代が訪れ、ゆったりとした時間を過ごせる癒やしの空間が広がっています。



▲絶好の景観や自然を生かした園内

花回廊のシンボルドーム



園内の中心にある直径約50メートルのフラワードームは、冬でも室温が15度以下にならないよう保たれており、熱帯・亜熱帯の植物や500株以上の洋ラン、珍しい観葉植物が年中楽しめます。また、ドーム内では、鳥取県産の二十世紀梨を使ったソフトクリームを味わうことができます。

季節の花たち



春には230本の桜やチューリップが園内を華やかに彩り、夏にはマリーゴールドやヒマワリが力強く咲き誇ります。秋にはコスモスやサルビア、冬にはパンジーなどの花を中心に楽しめます。どの季節に訪れても美しい景色が広がり、季節ごとに異なる表情を見せてくれるのが魅力です。

屋根付き展望回廊



周囲1キロメートルの屋根付き回廊を歩けば、園内を様々な角度から望むことができます。水平にできているので、お子様からお年寄りまで無理なく散策することが可能です。ベンチや休憩スペースも多く、雨の日でも傘をささずにゆつりと園内を回ることができます。

様々なイベントを開催



季節ごとに様々なイベントが行われます。なかでも、冬に開催されるイルミネーションは、中国地方でもトップクラスとなる規模の電飾が施されています。夜のとっとり花回廊は、昼間とはまったく違う幻想的な雰囲気に包まれ、花と光が織りなす美しい景色が多くの観光客を魅了します。

所在地:鳥取県西伯郡南部町鶴田110 電話番号:0859-48-3030代 駐車場:無料
アクセス:米子自動車道・溝口ICから6km(車で約10分) JR米子駅から無料シャトルバス運行

令和8年4月スタート

協会けんぽの人間ドック

令和8年4月より、協会けんぽの制度として、**35歳以上の被保険者を対象に人間ドックが利用できるようになります。**
人間ドック受診時には、**お一人あたり25,000円の補助が適用**され、これまでよりも身近に人間ドックを受けていただけます。

目的に合わせて選べる**2つの人間ドックコース**をご用意しました

※料金はすべて税込価格です。

人間ドック ベーシックコース

負担金 **11,300円**

人間ドックの基本的な検査項目を網羅し、現在の健康状態を総合的にチェックする標準的なコースです。生活習慣病予防健診では物足りないと感じている方におすすめです。

検査項目

- 診察・身体計測
- 尿検査(糖、蛋白、潜血、沈渣、比重、ウロビリノーゲン)
- 生理検査(血圧、心電図、眼圧、眼底、肺機能など)
- 代謝系検査(血糖、HbA1c、尿酸)
- 血液一般検査(赤血球、白血球、血色素量、ヘマトクリット、血小板、MCV、MCH、MCHC、血液型【初回のみ】)
- 脂質検査(HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール、総コレステロール、中性脂肪)
- 肝機能検査(AST、ALT、γ-GTP、ALP、TP、T-BiL、アルブミン、A/G、LD、ChE)
- 腎機能検査(クレアチニン、eGFR、BUN)
- 電解質検査(Na、K、Cl) ● 炎症検査(CRP)
- 肝炎ウイルス検査(HBs抗原)
- エックス線検査(胸部2方向撮影、上部消化管撮影)
- 便検査(便潜血2日法)
- 腹部超音波検査(肝・胆・腎・膵・脾・腹部大動脈)
- 特定保健指導 ● 結果説明(当日結果の出ている検査)

対象施設: **福山本部・尾道・鳥取・津山・米子**

人間ドック プレミアムコース

負担金 **16,800円**

ベーシックコースに加えて、検査項目をさらに充実させたコースです。血液検査や画像検査などの結果についても、当日医師による結果説明を行います。より詳しく身体の状態を確認し、今後の健康管理に役立てたい方におすすめです。

検査項目

ベーシックコースの検査項目に加えて、以下の検査を実施します。

- 腫瘍マーカー検査(CEA、AFP、PSA【PSAは男性のみ】)
- 貧血検査(フェリチン【女性のみ】)
- 肝炎ウイルス検査(HCV抗体) ● 保健指導
- 結果説明(血液検査・画像検査結果も含む)



対象施設: **福山本部・尾道・鳥取・米子**

人間ドック以外にも、協会けんぽの新しい健診が始まります

●若年者への生活習慣病予防健診の対象拡大

若いうちから生活習慣を見直すきっかけとして、新たに対象年齢が拡大されました。
※便潜血検査および上部消化管エックス線検査は含まれません。

対象	負担金
20歳、25歳、30歳の被保険者	2,500円

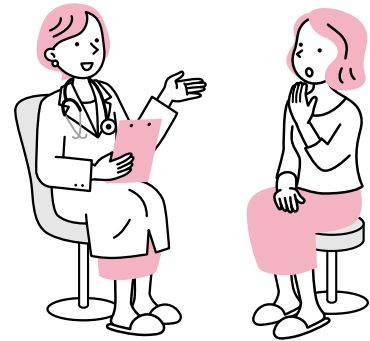
●骨粗しょう症検診の開始

骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。

対象	負担金
40歳以上の偶数年齢の女性被保険者 (人間ドック受診者は対象外)	250円

人間ドックのあとは

保健指導を受けましょう



毎年受ける健康診断や人間ドック。皆さんはその結果を受け取ったあと、どんな行動をとっていますか？健診結果をしっかりと確認していますか。医師からの指示コメントを正しく読み取れていますか。そして、医療機関の受診や生活習慣の見直しにつながっていますか。

健康診断の結果において一定の基準に該当した場合、保健指導を受けられる制度がいくつかあります。当協会で行っている保健指導は大きく3つあります。1つ目は「特定保健指導」という保険者が行う国の制度です。40歳以上で受診する特定健診の結果、内臓脂肪の蓄積があり、血圧・血糖・脂質の検査項目において一定の基準に該当した場合に対象になります。2つ目は労災保険で賄われる「労災保険二次健康診断(特定保健指導を含む)」です。事業場で受診する健康診断の結果、内臓脂肪の蓄積があり、血圧・血糖・脂質のすべての検査項目において一定の基準に該当した場合に対象となります。3つ目は人間ドック・プレミアムコース受診者を対象とした保健指導です。

指導内容	対象
特定保健指導	内臓脂肪の蓄積があり、血圧・血糖・脂質の検査項目において一定の基準に該当した場合
労災保険二次健康診断(特定保健指導を含む)	内臓脂肪の蓄積があり、血圧・血糖・脂質のすべての検査項目において一定の基準に該当した場合
保健指導	人間ドック・プレミアムコース受診者

いずれの保健指導も、保健師・管理栄養士が行います。検査数値の説明や正しい情報を提供するだけでなく、生活習慣病予防、疾病の重症化予防に重点を置き、一人ひとりの生活背景や仕事環境に合わせた“実行できる改善策”を提案します。

「わかっているけどできない」を「やってみよう」に変えていきます



健康診断は「受けて終わり」ではありません。本当に大切なのは、その結果をどう活かすかです。「保健指導の対象」と声をかけられたら、健康を考えるチャンスととらえ、健診データに向き合い生活習慣を見直してみませんか。

ご自身の健康状態を知ることが、健康づくりの第一歩です。この機会にぜひ人間ドックを受診しましょう。



Webからも24時間お申し込みいただけます

お申し込み・お問い合わせは、各健診センターの渉外担当者まで

福山本部健診センター TEL: 084-941-8210
 尾道健診センター TEL: 0848-22-3803
 鳥取健診センター TEL: 0857-31-6666
 津山健診センター TEL: 0868-28-7311
 米子健診センター TEL: 0859-37-1819

そこが知りたい!

体を動かすとは？

皆さんはどの程度体を動かしているでしょうか。健康診断の問診票では、「一日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」ことを「運動習慣者」の定義としています。一方で健康診断の問診には、「日常生活において歩行又は同等の身体活動を一日1時間以上実施していますか」という質問項目もあります。「運動」と「身体活動」はどのように違うのでしょうか。



川崎医療福祉大学 健康体育学科

脇本 敏裕 教授

- 2007年 川崎医療福祉大学大学院博士課程 健康科学専攻 修了
- 2008年 川崎医科大学附属病院 健康運動指導士
- 2009年 川崎医療福祉大学 健康体育学科 講師
- 2021年 川崎医療福祉大学 健康体育学科 准教授
- 2024年 川崎医科大学高齢者医療センター 健康運動指導士
- 2025年 川崎医療福祉大学 健康体育学科 教授

のための身体活動は、特別な場所や道具がなくても、私たちの生活の中にすでに存在しています。

身体活動「量」を増やそう!

て計画的・定期的に実施する活動を「運動」、家事・労働・通勤・通学など日常生活に伴う活動を「生活活動」と定義し、これらを合わせたものを「身体活動」としています。すなわち、安静より多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴うすべての動きが身体活動に含まれます。

運動と身体活動について

厚生労働省が2023年1月に公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、スポーツやフィットネスなどは、健康・体力の維持増進を目的とし

つまり、ジョギングや筋力トレーニングのような意図的な「運動」だけが健康づくりではありません。通勤で歩く、掃除をする、階段を上る、買い物で荷物を持つといった日常の何気ない動きも、立派な身体活動なのです。健康づくり

身体活動の健康効果は、「意図的な運動をしているかどうか」よりも、「一日の総活動量」が重要です。健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、成人は一日60分以上の歩行又はそれと同等以上(中強度以上)の活動強度の身体活動を目安とし、さらに週2〜3回の筋力トレーニングを組み合わせていることが推奨されています。中強度の目安は皆さんが普段歩いている程度の強さの活動です。歩行のほかに、自転車、階段昇降、掃除、子どもと遊ぶことなど、身近な動きの多くが中強度に該当します。また、中強度に至らない、低強度

の身体活動の重要性も指摘されており、じっと座っている時間を減らして、少しでも体を動かす工夫も重要です。

ここで大切なのは、「まとめて体を動かさなければならぬ」と考えすぎないことです。数分の活動を複数回に分けて行っても、合計時間が同じであれば同様の健康効果が得られることが示されています。例えば、朝の通勤で3分、帰宅時に3分、いつもより長く歩く、昼休みに4分散歩する、買い物で10分余分に店内を歩く、帰宅後に10分ストレッチを行うだけでも合計30分の身体活動になります。こうした「細切れ運動」でも十分効果があるのです。また、身体活動量には最低〇〇分以上や、最低〇〇〇〇歩以上といった最低限度必要な下限値は存在せず、増やした身体活動の量(時間)に応じて健康効果が得られます。

「こころ」と「脳」の健康にも役立つ

身体活動量が増えると、生活習慣病の予防、体重管理、心肺機能や筋力の維持向上、骨粗しょう症予防、メンタルヘルスの改善、さらには認知機能の維持や死亡リスクの低下など、幅広い効果が確認されています。近年は、身体活動が「こころ」と「脳」の健康にも大きく関与することが分かってきました。気分転換やストレス解消の観点からも、日々の活動量を増やす意義は大きいと言えるでしょう。また、短時間の歩行でも一時的に脳をリフレッシュすることが知られており、仕事中の短時間の歩行が業務の効率を向上させることにつながります。

「忙しくて運動する時間がない」という声をよく聞きますが、実際には「時間がない」のではなく、「動く機会を活かせていない」だけかもしれません。まずは「今より10分多く動く」こと、または「じつとしている時間を10分減らす」ことから始めてみましょう。少しでも動いた分だけ健康効果を得ることができそうです。

筋トレは少しでも効果あり！

身体活動・運動ガイド2023ではすべての年代の成人に対して、週2〜3回の筋力トレーニングの実施を勧めています。筋力トレーニングは長時間行う必要はなく、週30分ほどの筋力トレーニングの実施で生活習慣病の予防や死亡リスクの低下につながる効果が得られます。腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど特別な用具を用いない筋力トレーニングでも、「ゆつくりと」行うことで、十分な効果が得られます。10回を1分程度かけて（一つの動作を6秒）行う程度のスピードのトレーニングを1分程度の休息で3セット、計5分程度で1種目、このような筋力トレーニングを2種目行うことで、10分間の筋力トレーニングを行ったとみなすことができます。まずはスクワットをゆつくりとした動作で10回×3セット行うことから筋力トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。



座っている時間を減らそう！

座っている時間が長いと糖尿病、心血管疾患、がん、死亡リスクが高まることが報告されています。興味深いことに、運動習慣がある人でも、座っている時間が極端に長い場合にはリスクが残ると言われています。つまり「運動しているから大丈夫」ではなく、「座りすぎない」ことも同じくらい重要なことです。

座位姿勢では脚の大きな筋肉がほとんど使われず、血流や糖脂質代謝が低下します。しかし、30〜60分に一度立ち上がり、1〜2分歩いたりストレッチしたりするだけでも、こうした代謝の低下は改善することが分かっています。仕事中にコピーを取りに行く、階段を使う、電話は立って話す、会議中に姿勢を変えるなど、日常生活の中で工夫できることはたくさんあります。特別な運動でなくとも「立つ・歩く・動く」回数を増やすことが、健康維持の鍵となります。



健康づくりのまとめ

健康づくりというと、ランニングやジム通いなど「本格的な運動」を思い浮かべがちですが、実際には「身体活動を増やすこと」と「座っている時間を減らすこと」の二つが基本です。日常生活の中で少し多く歩き、少しこまめに立ち上がるだけでも、私たちの体は確実に良い方向へ変化します。運動は特別な人だけのものではありません。年齢や体力に関係なく、誰もが今日から始められる健康習慣です。「エレベーターより階段」「あと1、2分歩く」「長時間座らない」。こうした小さな選択の積み重ねが、将来の生活習慣病予防や介護予防につながります。

ここがポイント

「できることから少しずつ」。それが最も現実的で、そして最も効果的な健康づくりです。明日からではなく、ぜひ今日から、今できることから始めて体を動かす一歩を踏み出してみてください。

おじゃまします!ステキな仕事場

【テラル株式会社】



テラルのブランドを支えるのは人。
長く健康に活躍してほしい



本社所在地 広島県福山市御幸町森脇230
創業 1918(大正7)年8月
代表取締役社長 菅田博文
従業員数 1199名

ポンプや送風機(ファン)を主力に、環境にやさしい商品を開発・販売する世界展開のメーカーです。社名のテラルは「TERRA(地球)」「+」「RALLY(再生)」に由来。「水と空気で未来を創る」を企業理念に、福山本社は広島県で初めて事務所ビルの「Nearby ZEB」を取得するなど、SDGsにも貢献しています。また「テラルのブランドを支えるのは人である」として、従業員が働きやすい環境づくりにも尽力しています。

専門の部署を立ち上げ、
社員の健康管理体制を強化

2024年、同社では保健師の羽吹優希さんが入社し、健康管理室が発足しました。「弊社ではこれまで100%健康診断を受けていますが、有所見者のフォローを強化したい、更には休職者・復職者のフォローを充実させたい、という社員の健康管理の課題がありました」と羽吹さん。

1200人近い従業員の約半数が福山本社に勤務しており、平均年齢は40代半ばと働き盛り世代が中心です。健康相談では羽吹さんが一人ひとりと面談を行います。「病気といってもなかなかイメージがわかないと思うので、看護師として病院に勤務した経験を生かし、リスクをわかりやすく伝えるようにしています」

また中国労働衛生協会の保健師と協力して、生活習慣病の発症リスクが高い方には、特定保健指導を実施し、食事や運動の見直しなどを指導。2025年度は、「健康への意識が高いうちに」と健康診断の当日に特定保健指導を実施しました。

さらに同社では、60歳以上の社員も多く活躍しています。「長く健康に働いてほしい」といった社長の思いもあり、60歳以



▲保健師 羽吹さん



部署の垣根を超え、テニスで深まる交友関係

玉積陸大さん(前列左から2番目)、川村祐太さん(前列右から3番目)(2023年入社)

当社では同好会活動も盛んです。私たちが所属している軟式テニスクラブの「TFC」は創部から来年で20周年を迎えます。活動は土曜日、福山市や岡山県のテニスコートを借りて練習しています。活動を通して普段仕事でかかわることのないメンバーと交流することができ、一緒に音楽フェスやライブに行くなど、活動を離れても親睦を深めています。「楽しく運動しよう」というクラブなので、誰でも気軽に参加できますが、年に1回地元企業対抗の試合にも出場しています。試合では1勝でも多く勝てるように、これからも楽しみながら練習に参加したいと思います。



▲動線を意識した製造現場



▲納涼大会の様子

上の社員を対象に安全と健康を守るためロコモ健診も実施しています。

ストレスも、現場の温度も「見える化」を

もう一つの課題である休職者・復職者へのフォローについては、とりわけメンタルヘルス不調者への対応を強化。これまでは全国の拠点ごとに対応していましたが、現在は健康管理室を中心に休職者の情報を一元化し、必要に応じて受診勧奨や関係部門と連携して問題の改善に繋がっています。

また、2025年度は入社1〜3年目の若手社員を対象とした、メンタルヘルス研修の実施や、ストレスチェック

をWEB受検に変更し、海外拠点も含めてスムーズに結果を確認できるようにしました。更には全社を挙げて職場のハラメントに関する啓発を行うなど、メンタルヘルス対策に力を入れています。

一方で、夏の熱中症

対策など現場をより働きやすくする取り組みにも余念がありません。空調服やペルチェベストなどの熱中症対策ウェアだけでなく、自販機を活用した水分支給の導入、救護室の整備など、そこかしこに工夫が見られます。「特に温度センサーを各所に配置して、温度やWBG T値を『見える化』したのはポイントです。温度の見える化により事前に管理者から作業者に水分補給や体調の声掛けができるようになり、こうした環境改善をどんどんしていきたいです」と話すのは、総務課長の佐藤守さんです。安全活動では、「安全なくして生産なし」をモットーに、グループ会社と連携して職場のチェックを徹底しています。



▲総務課長 佐藤さん



▲自販機を活用した水分支給



▲救護室



▲温度の『見える化』

「健康経営、そして働きやすい職場づくりをあらゆる面から進めていくには、更に管理体制を手厚くし、『異常の見える化』を図っていく必要があります。そのうえで健康経営優良法人(中小規模法人部門)も、上位のブライイト500を目指したいと思っています」

現在は長寿の社会です



最近まで人生は50年でした。古くは織田信長の「人間50年、下天の内をくらぶれば、夢幻の如くなり」がよく知られていますが、時代をかなり下った戦前でさえ寿命は延びていなかったようです。内田百閒が「人生50年、まだ後5、6年あると思うと、くさくさする」とひねくれたことを言っています。ところが現在の平均寿命は男女ともに80歳を超えました。長寿という夢を現代人は実現できたようです。しかし、引き換えに認知症にかかるようになりました。

「ガリバー旅行記」にも見られる認知症

昔から年を取ると認知症を発症する人がいることは知られていました。人生50年のころはそれほど問題にならなかつたのですが、それでも、こんな病気があることは知られていて、ガリバー旅行記（1726年刊行）の中に認知症が出てきます。皆さんご存じですか？彼が行ったのは小人の国、巨人の国だけでなく、空を飛ぶ鳥ラピュタに飛び、最後はナンガサク（長崎）から帰国するというのもあるのです。作者のスウィフト氏は当時の人間社会に幻滅し、人間そのものを否定的にとらえていたようです。著書の中で長寿に憧れる人間を徹底的に皮肉っています。

進むのです。おまけに老年痴呆を起す確率が極めて高いからラグナグの社会では忌み嫌われていくというのです。今から300年前の小説ですが、まさに現代を予言しているようです。

認知症の原因は 老化による遺伝子変異

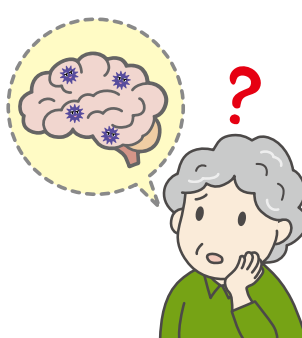
では、なぜ認知症になるのでしょうか。通説では、年を取って家に引きこもり何もしなくなつた不活発な人が認知症になると言われていました。ですが、これは違うようです。私の母は長年短歌の会を中心とした地域活動に活発に参加していましたが、認知症になつてしまいました。ほかにも脳トレにより発症を予防できるとされ、抛はないようです。

それなら何が認知症を引き起こすのかというところを取らなすのが一番の危険因子です。これは脳の病気で、脳の中にアミロイドβという異常なタンパクが沈着して脳を壊してしまうということが原因だと分かっています。私たちの体内で作られるアミロ

イドは、正常な状態では水に溶けて体外に排出されます。ところが、老化により遺伝子変異が起きてしまい、アミロイドβが水に溶けないアミロイドβに変わり、脳から排出されなくなるため脳に沈着することで脳が死滅するというメカニズムのようです。自分で作り出したごみで自分自身が窒息してしまうということのようです。

認知症のケアは 公的な援助を活用

認知症になると悲しいことがいっぱい起きてきます。大事なものは無くさないように気をつけてしまい込むので、かえって無くなつてしまいます。火の始末ができません。物がどこへいったか分からなくなるので身近な人が取つたと疑いだします。それと徘徊が始まります。家族がどんなに注意していても一瞬の隙で家から出て行ってし



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。

まいます。

昔は大家族でしたから協力しあつて何とか耐えてきました。しかし今は、配偶者、同居しない息子や娘、その配偶者ぐらしかケアする人がいません。だから、認知症のケアで重要なことは「家族だけで見ないこと」なのです。公的な援助を積極的に使いましょう。近所の批判や非難は気にしないことです。どうせ助けはしてくれないのですから。これから認知症になつた人たちの対処について、自分自身の経験も含めて書いてみるつもりです。

無断使用をお断りいたします。

筋肉つけて、元気モリモリ!

食事と運動で、毎日パワフルに

私たちの体にとって「筋肉」が大切なのはよくご存じのほうですが、油断していると筋肉は年々減っていきます。食事と運動を上手に取り入れ毎日を元気に過ごしましょう。

栄養編

福山本部健診センター 管理栄養士 小林 祐子

●筋肉にはたんぱく質が必要

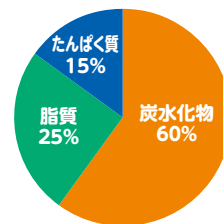
筋肉は水分を除くと約80%がたんぱく質できています。たんぱく質を構成している「アミノ酸」は20種類あり、そのうち9種類は体内で作れず食品から摂取する必要があります。中でも「BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)」は筋肉を作ることや疲労回復に効果があります。肉類(ヒレ・もも・鶏むね・ささみなど)、魚介類(鮭・赤身マグロ・エビ・イカなど)、卵、乳製品といった動物性食品と、大豆・大豆製品・穀類などの植物性食品を、バランスよくとることが大事です。

●たんぱく質は「朝しっかり、3食こまめにとる」と効果的

夕食よりも朝食でたんぱく質を多くとると、握力や骨格筋量が増加しやすいです。まとめてとり過ぎても体内に貯めておけないので、1食あたり約20gを目安に毎食とりましょう。また、筋トレ後1~2時間は筋肉を成長させる時間帯なのでたんぱく質が必要です。

●PFCバランス P15%:F25%:C60%を目指す

PFCバランスとは、食事からとる、たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の理想的なエネルギー摂取比率のことです。筋肉のためにたんぱく質をとって運動しても、炭水化物などが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われるので、筋肉量が低下します。主食・主菜・副菜をそろえましょう。



●組み合わせで効果アップ

ビタミンB群・ビタミンDや、鉄・亜鉛などのミネラル類と一緒にとると、たんぱく質の代謝や活性化、合成などの効果がアップ! 筋肉を大きく、強くしてくれます。いろいろな食材をとりましょう。

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

体幹(インナーマッスル)を鍛えよう!

運動習慣がない人にとって、運動を習慣化することは簡単ではありません。まずは2週間続けてみましょう。体が軽く感じたり、普段感じている痛みが和らいだりと、少しずつ体の変化に気づくようになります。そうすると、運動を続けるのも苦ではなくなってきます。

デッドバグ

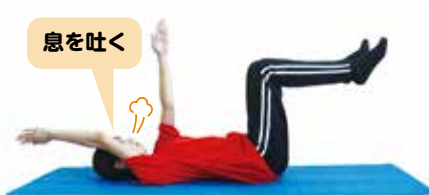
STEP1 基本姿勢

- ①床に仰向けになり、頭を床につける
- ②両膝を腰幅で90度に曲げ、ふくらはぎを床と平行にする
- ③両腕を肩幅で天井に伸ばし、手のひらを向かい合わせる



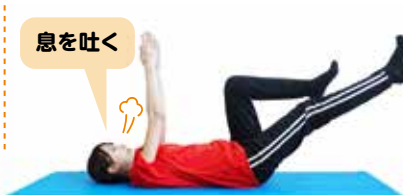
STEP2 腕を動かす(左右各3回)

- ①口から息を吐きながら、片腕を床に近づける
 - ②元に戻し、反対の腕も同様に行う
- ※腕を下ろすのではなく、できるだけ遠くへ伸ばすイメージ



STEP3 脚を動かす(左右各3回)

- ①口から息を吐きながら、片脚を伸ばす
 - ②元に戻し、反対の脚も同様に行う
- ※脚もできるだけ遠くへ伸ばすことを意識して



●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

日本原産である椿は、古来日本人にとって馴染の深い花である。庭木として見かけることも多い。

今は空き家になっていく大門の生家にも、母の植えた藪椿が、5メートルほどの高さに成長し、咲き誇る花だけでなく散り落ちた花びらもまた、帰省のひと時を楽しませてくれる。

椿といえば、思い浮かぶのが映画「椿三十郎」(黒澤明監督、三船敏郎主演)の椿のシーン。侍屋敷に閉じ込められた家老を救うため、襲撃の合図として、屋敷からの罅水(やりみず)に、大量の「椿」の花が流される。白黒映画であるが、まるでカラーのような鮮やかなシーンが忘れられない。

さて、この絵は、沼隈町中山南の平家谷近くの福泉坊の椿。葉に漲るオカモトのミドリリの濃淡。真紅の花びら。真ん中の黄色いおしべ。椿の花の一つ一つが、大きく口を開け、今を生きている喜びを一齐に輪唱しているようだ。目を凝らすと巧みに蜜を吸おうとしているメジロ達もいる。

寒さに耐え忍ぶ強さ、生命力を宿す椿。やがて来る酷寒の日々であっても、その先にはまた希望の春が待っている。穏やかな小春日、そんな椿に思いを寄せて描いた。

文・高橋 齋

目指そう、タバコ^{ゼロ}社会

ハームリダクション

公益財団法人
中国労働衛生協会
折坂智恵子
臨床検査技師
会長・医師
宮田 明

「ハームリダクション(危害削減)」という言葉をご存知でしょうか。これは、健康被害を伴う行為をすぐにやめられない場合、その害をできる限り少なくすることを目的とする政策や取り組みを指します。薬物依存の分野で主に用いられてきた概念です。

最近では、タバコ産業が加熱式タバコを推進するために、この概念を盛んに使うようになりました。典型例が「加熱式タバコは紙巻きタバコより害が少ない」という宣伝です。紙巻きタバコをやめられないなら、加熱式タバコに切り替えて健康被害を抑えましょう——そう謳われています。

では、本当に害は少ないのでしょうか。確かに、加熱式タバコは一部の有害物質が紙巻きタバコより低いと報告されています。しかし、濃度が低くても健康リスクが下がるとは限りません。加えて、どれだけ低減しているかについても研究途上で、不明な点が多いのが実情です。

腐ったリンゴを例に考えてみてください。通常腐ったリンゴは食中毒を引

き起こす可能性があるため食べられませんが、丸ごと1個は食べられませんが、8分の1個なら大丈夫でしょうか。量が少なくても腐ったリンゴは腐ったリンゴです。食中毒のリスクはゼロになりません。加熱式タバコも同じで、「少ないから安全」とは言えないのです。

さらに、加熱式タバコにはニコチンが含まれているため依存は続きます。煙が見えにくくても有害物質は拡散し、受動喫煙のリスクも残ります。周囲の人の健康を脅かす点では大きな違いはありません。

「加熱式タバコに切り替えると紙巻タバコをやめることができる」という宣伝もありますが、多くの研究では紙巻きタバコの完全な中止をむしろ妨げる可能性が示されています。つまり、ここでいう「ハームリダクション」は幻想にすぎないのです。

このような幻想に惑わされず、紙巻きタバコも加熱式タバコもきっぱりやめること——これこそが、真の意味での危害削減です。

秀25回
ちゅうろうの健康経営への道のり
福山本部 総務部 総務課 井上知代

健康経営優良法人2026(大規模法人部門)の認定を頂くことができました!!

このたび当協会は、8年連続で「健康経営優良法人2026(大規模法人部門)」の認定を取得することができました。しかしながら、「ホワイト500」の冠にはあと一歩及ばず、順位は上位600位以内と健闘したものの、わずかなポイント差で認定を逃す結果となりました。悔しさの残る結果ではありますが、これを真摯に受け止め、次なる挑戦への礎としてまいります。

今回の結果を踏まえ、フィードバックシートをもとに課題を検証いたしました。

制度づくりに弱い 企業体力の差を実感

仕事と育児・介護・治療の両立支援について、法令を上回る取り組みが、より一層求められるようになりました。当協会の規模に即した実効性ある制度設計の必要性を痛感しましたので、常勤理事を中心に検討してまいります。

労働時間が長い? ちゅうろうの働き方改革が必要!?

令和6年度は有給休暇取得率が向上した一方で、月平均の所定外労働時間が

増加しました。所定外労働時間は、メンタルヘルス不調や生活習慣病のリスクとも関連する重要な指標です。ワークエンゲイジメントやプレゼンティーズムといったアウトカム指標の改善にも直結する取り組みとして、働き方の見直しと業務効率化の具体策の検討を進めてまいります。

施策実行に強い 医療技術者の専門性を活かして

一方で、当協会の施策は高く評価されています。本業である健康診断やストレッチの実施体制に加え、医師・保健師・管理栄養士といった医療系専門職が中心となり、専門性に基づく施策立案や講演を健康経営支援事業場等に実施しています。同様に当協会職員向けにも行っています。

当協会では、健康経営エキスパートアドバイザーである保健師・管理栄養士が申請書作成の支援から、健診結果の分析、健康講話や運動指導のご提案をはじめ、それぞれの事業場にかスタマイズした様々な支援を提供しております。健康経営の推進に向け、ぜひ当協会をご活用ください。



地域に開かれた健診センターを目指して

— 「ふくきた健康ひろば」の歩み —

開催は46回を数え、延べ2,300人が参加。回を重ねるごとに参加者も増え、地域に根ざした取り組みへと一歩ずつ歩みを進めています。



令和7年3月、福山北部健診センターでは、2階の多目的ホールを活用し、「ふくきた健康ひろば」を開始しました。この取り組みは、地域の皆さまに健診センターをより身近な存在として感じていただくために、年齢を問わず、どなたでも気軽に立ち寄れる地域開放型のイベントとして企画しました。

健診センターは、「健康診断を受ける場所」というイメージが強く、日常的に訪れる機会は限られます。そこで、健康に関する話題を気軽にお伝えしたり、気軽に運動ができる場を提供することが、皆さまの健康への関心を高めていただく“きっかけ”になればと考えて始めました。

予約不要で、毎週金曜日の15時から16時まで定期的に開催しています。医師、保健師、管理栄養士による講話と、ヘルスケア・トレーナーによる運動実践を週替わりで実施しています。それぞれの専門性を生かしながら、実生活に取り入れやすい健康情報をわかりやすくお伝えしています。

「ふくきた健康ひろば」は、単なる健康講座にとどまらず、健診センターと地域を結ぶ大切な接点として育ってきました。これが健診を受けるきっかけとなり、受診後も健康への関心を持ち続けていただくことができればという思いで、これからも地域の皆さまに寄り添いながら継続してまいります。

ふくきた健康ひろば	
毎週金曜 15～16時開催	予約不要 参加費無料

参加者の声

健康に対する意識が高まりました

健康診断に興味を持つきっかけになりました

顔なじみが増えて、毎週来るのが楽しみになっています



福山北部健診センターのご案内

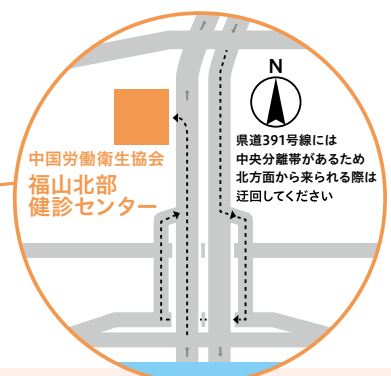
様々な健康診断に対応しており、どなたでもご受診いただけます。お気軽にお問合せください。

所在地: 福山市御幸町森脇714-1

電話番号: 084-993-9495

福山北部健診センター

検索



●令和8年2月5日(木) 会場: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)

ポストコロナで再度流行が拡大した感染症 ～日常生活や職場において知っておきたいポイント～

講師:大石 智洋先生/川崎医科大学 臨床感染症学 主任教授



最新の感染症の動向を踏まえ、日常生活や職場で気をつけたい感染対策のポイントについて分かりやすく解説していただきました。基本的な対策から、コロナ禍を通じて新たに取り入れられてきた対策まで、正しい知識に基づいた感染対策の重要性を改めて認識する講演となりました。受講された方からは、「マスクやワクチンの有効性を知ることができた」「正しい知識に基づいて行動する大切さを実感した」といった感想をいただきました。

●令和8年2月16日(月) 会場:グリーンヒルズリージョンセンターペンタホール(津山市大田)

第一部

認知症を知ることからはじめる心とからだの健康 ～今日からできる予防と安心のヒント～

講師:和田 健二先生/川崎医科大学 認知症学 主任教授

第二部

楽しく動いて健康寿命!

講師:藤原 和典/当協会 ヘルスケア・トレーナー

講演では、認知症の基本的な理解から、発症と進行を遅らせる生活習慣について具体的にお話いただきました。受講された方からは、認知症のご家族と重なり「心地よい言葉をかけられているだろうか考えるきっかけになった」「お話を聞いて気持ちがほぐれました」「今後は自分のこととして努力していこうと思います」など多くのご感想をいただき、第2部の運動実践は「自立を保ち自分らしく暮らせるように続けたい」と好評でした。



学会発表

日本総合健診医学会第54回大会

●会期:令和8年1月23日(金)・24日(土) ●会場:パシフィコ横浜 テーマ:「健診・保健指導で救える命」

一般演題(口頭発表)「乳がん検診の判定における読影者間相違の検討—技師と医師の比較—」
診療放射線技師 田中 百合愛

本研究では、乳がん検診におけるマンモグラフィ読影の精度管理の一環として、読影医と撮影技師の判定傾向を分析しました。その結果を共有することで、各技師が自らの判定傾向を振り返る機会となり、一枚一枚の画像により丁寧に向き合う意識の向上につながりました。今後は、この取り組みを通じて読影医を支える信頼性の高い読影支援体制の構築にもつなげていきたいと考えております。学会参加を通じ、総合健診は単なる検査の集まりではなく、受診者の健康意識を支える大切な機会であることを改めて実感いたしました。今回の経験を日々の業務に活かし、より一層信頼される健診機関を目指してまいります。



第29回福山医学祭 ●会期:令和7年11月30日(日) ●会場:福山市医師会館

がん検診未受診層へのアプローチと今後の展望～イベント型がん検診の可能性～
医療情報課 今利 佑子

低線量肺がんCT検診で偶然見つかった後腹膜腫瘍の一例
診療放射線技師 川島 広考

最新マンモグラフィ装置を導入

— 乳がん検診の精度向上に向けて —

福山本部健診センターと米子健診センターに、富士フィルム製の最新マンモグラフィ装置 AMULET SOPHINITY(アミュレット ソフィニティ)を導入しました。

スリムでやわらかなデザインにより、
見た目の圧迫感を抑え、
心理的な緊張にも配慮しています。



福山本部健診センターでは昨年レディースフロアを新設し、リラクセスして乳がん検診を受けていただける環境を整えました。
「マンモグラフィは痛そう」「つらい検査」というイメージをお持ちの方にも、安心して受けていただけるよう、撮影はすべて女性技術者が担当し、日々知識と技術の向

上に取り組んでいます。乳がんは、女性に最も多いがんです。自覚症状がないうちに検診で見つかることも多く、早期発見・早期治療により治る可能性が高い病気です。
今後も新しい装置とともに、高精度な検査を行い、皆さまの大切な健康を守るお手伝いをしてまいります。

新装置の特徴

やさしい設計

個々の乳房に合わせた圧迫制御により、痛みや不快感を軽減します。

短時間撮影

スムーズな撮影で検査時間を短縮し、受診者の負担を抑えます。

高精細画像

小さな病変もとらえやすく、早期発見につながります。

低被ばく

線量を抑えた設計で、安心して検査を受けていただけます。

BLOOM(ブルーム)2026春号(通刊125号)2026年4月1日発行

発行人 高尾 俊弘

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!



Instagram
いいね・フォロー
お願いします!

