

NO, 120

オリエンタル
労働衛生
ニュース

ORIENTAL

INDUSTRIAL HEALTH NEWS

JAN.10.2017

発行/一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

〒464-0850 名古屋市千種区今池1-8-4 TEL052(732)2200(代)

発行人/福田 吉秀 編集人/神取 幸治 構成/藪野 正樹

E-mail:oriental@muh.biglobe.ne.jp



絵・藪野正樹 (二紀会会員)「紹興にて」水彩



一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

URL <http://www.oriental-gr.com/orn/oriental.htm>

新春のべし挨拶

愛知労働局長 木暮 康二

平成29年の新春を迎え、謹んでお慶びを申し上げます。

年の初めに当たり、改めて皆様の日頃からの愛知労働局の行政運営に対するご理解とご協力に感謝申し上げますとともに、愛知の雇用労働の状況と今年一年の所信の一端を述べさせていただきます。

本県では、リニア中央新幹線の開発に向けた工事が始まるとともに、名古屋駅前開発による高層ビルが相次いで建設されるなど、地域経済の



活性化がますます期待されており、昨年7月～9月の有効求人倍率は1.62倍と依然として高い水準にあり、雇用状況は緩やかに改善が続いているところであります。

本年の愛知労働局における主な取り組みにつきましては、働き方改革、長時間労働対策、女性の活躍推進、労働災害防止の取組、正社員への転換と非正規労働者の待遇改善、若者・高齢者・障害者等の活躍促進等が挙げられます。

長時間労働の是正を含む働き方改革の実現は、わが国の社会経済にも大きく影響する喫緊の最重要課題であります。県内企業における長時間労働を前提としたこれまでの労働慣行からの脱却を図るため、今後、仕事と生活の調和がとれた社会の実現

に向けて「働き方改革」の気運の醸成およびその必要性の周知に努めてまいります。

女性の活躍促進については、昨年4月1日から女性活躍推進法の全面施行により、301人以上の義務企業について一般事業主行動計画の届出が義務付けられ、昨年10月には届出率100%を達成しました。県内各企業における早期の届出に感謝いたします。

今年第12次労働災害防止計画の締めくくりの年であり、働く人々にその能力を發揮し生き生きと活躍していただけるよう、労働災害のない安心して働くことのできる職場環境の実現に向けて一層の取組を実施してまいります。

またストレスチェック制度の適切な実施は、労働者のストレスの程度を把握して、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることにより、労働者がメンタル不調となることを未然に防止する重要

な取組であることから、制度の確実な履行に向け監督指導を実施してまいります。

正規雇用への転換・非正規雇用の待遇改善については、雇用情勢が改善傾向にある今こそ、積極的に取り組むべき課題であると考えています。

障害者雇用については、企業における障害者への理解と障害者自身の自立意識の高まりにより着実に進んでおりますが、障害者雇用率2.0%には達しておりません。障害のある人が障害のない人と同様、その能力と適性に応じた雇用の場に就き、自立した生活を送れる社会の実現への雇用対策を推進してまいります。

このように多くの課題がありますが、愛知で働く人、家庭、地域、企業がより魅力的で元気になることを目指して、労働局職員一丸となつて、それぞれの課題に取り組みでまいりますので、今後とも変わらず皆様の御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。新年の御挨拶といたします。

新年のべし挨拶

協会理事長 福田吉秀

明けましておめでとうございます。

会員並びに関係事業所の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと存じます。

平素は当協会の事業運営に御支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年も皆様の健康づくりにお役に立てるよう、職員一



同努力致します。どうぞ、変わらぬご指導、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

「一年の計は元旦にあり」といわれる通り、当職員の健康診断を一月の仕事はじめとして実施し、各々が自分の健康に自覚を持つことは勿論、医療の現場並びに業務に携わる内容を把握して、お客様に不安を与えぬ対応ができる体制づくりに努めていきます。会員、関係事業所並びに受診者の皆様へ「安全・安心・信頼」のもと、健康づくりのお手伝いができる体制の更なる充実を目指しています。

さて今年の当協会では、次の目標をあげてまいります。

健康診断の実施率、受診率の向上を目指すとともに、種々のがん検診の実施と受診率の向上に向け努めてまいります。

また健康診断における有所見者、特に精密検査・治療の判定における迅速な対応、ならびに、経過観察者に対するの積極的な支援に取組んでまいります。

ストレスチェック制度が施行され、健康診断と同時にストレスチェックを実施することの利便性等の啓蒙に努めてまいります。

また、協会メンタルヘルスサポートセンターを中心に、ストレスチェック後の医師面接等の事後措置に十分なご支援ができるよう図ってまいります。

職場における過重労働対策は、益々その重要性が指摘されています。長時間労働者に対する医師または専門スタッフ等による面接指導と種々の情報提供等に取組ん

でまいります。

その他、協会メデイカルクリニックでは、4月より上部消化管内視鏡検査の装置を増設し、受診者の皆様の検診や精密検査の受け入れ枠を拡大致します。

最後になりましたが、新しい年の皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



胃がんと ピロリ菌について

協会メディカルクリニックドクター 甲斐一成 (医博)

明けましておめでとうございませう。

毎年相変わらずの挨拶で申し訳ありませんが、年末年始はどのようにお過ごしでしたか。筆者は休日の間は、どうしてもカロリー過多となり、胃、肝臓、膵臓に負担をかける結果になっています。そして正月明け1月に健康診断があり、芳しくない結果をいただき、新年早々から1年間の課題にするのが年中行事となっています。このように、はつきり対策が立てられる疾患の場合は良いのですが、原



因が外からやって来るウイルスや細菌による時は少し

事情は変わってきます。

この原稿を書いている時は、インフルエンザの予防接種をされる方で外来は混み合っておりませんが、「せっかく予防接種はしたのに、インフルエンザに罹った。それもA型、B型と2回も罹った」とのお話(苦情?)をしばしばお聞きします。

10代には、 抗インフルエンザ剤 の使用を禁止

予防接種の効果については、本年10月のヨーロッパの学術誌に、日本で小児に予防接種(平成26年度)を行った結果が発表されています。成績は発病防止効果が38%でした。

「なんだ、やっぱり効かな

いんだ」との声が挙がりそうですね。インフルエンザで入院された患者数は未接種者が236人だったのに対して、接種者は106人と55%の入院防止効果が確認されています。

現在、抗インフルエンザ剤が使用されたために、異常行動が生じたのではないかと疑われて、訴訟が起これた問題になっています。2015、2016年シーズンでの飛び降り等の重症異常の報告例では、タミフル使用例で15件、アセトアミノフェンで34件、リレンザで7件、イナビルで21件、そして未使用例で8件の報告例があり、厚生労働省は使用薬の種類、使用の有無にかかわらず異常行動について注意が必要とし、10代の患者に対して使用を禁じています。

ピロリ菌除菌には 抗生物質を

細菌による疾患の予防として、現在行われている例としてピロリ菌の除菌が挙げら

れます。ピロリ菌は胃、十二指腸潰瘍の原因として、また日本では胃がんな原因とされており、当院外来でもピロリ菌の除菌には抗生物質を服用していただいています。が、保険適応は成人に限られています。

しかし、現在の日本でのピロリ菌感染は、80%が家族内感染と考えられており、5歳までに母子感染で幼少期に罹患し、中学生期には感染してから10年が経過しています。日本の若年者の胃がんなよる年間死亡は、1970年代では15歳から39歳までの間で2千600人の方が亡くなっていますが、年代ごとに徐々に低下しています。

がんの早期診断と治療法の進歩によって2010年代では361人に低下しました。15歳未満の胃がん死亡率がほぼゼロであることを考えると、中学生期にピロリ菌の除菌を行えば、胃がんの若年発症を防止することが可能でないかと考えられます。

そこで、若年者の胃がんな

死予防をめざして、北海道
 大学大学院医学研究科では、
 胃がん死撲滅プロジェクトと
 して、2012年より中学生
 に対してピロリ菌検査と尿中
 抗体検査を行い、陽性者には
 確認のため尿素呼気テスト
 を行って、確かめられた人に
 除菌治療を行いました。除菌
 薬には一次除菌薬と二次除菌
 薬と2種類ありますが、13歳
 から39歳までの若年者に除
 菌を行うと、除菌成功率は一
 次、二次それぞれ、60・5%

と98・3%と二次除菌薬の方
 が除菌率が高く、副作用には
 差が認められませんでした。
 そこで確実な除菌をめざ
 して二次除菌薬が使用され
 ました。除菌薬で差が見られ
 た原因としては、一次除菌薬
 に使用されているマクロライ
 ド系抗生物質が、小児科領
 域では比較的多く使用され、
 耐性が生じたと考えられいま
 す。除菌結果の判定には、尿
 素呼気テストを用いて、除菌
 率は90・3%でした。



ピロリ菌は 主として母子感染

日本の胃がん患者では、ピ
 ロリ菌の陰性率は1%以下
 で、除菌成功例では30〜40%
 の予防効果が認められていま
 す。ピロリ菌の感染は主とし
 て母子感染のため、除菌を行
 わないと、症状はなくても胃
 炎を起こし、胃がんリスクが
 高まると同時に消化性潰瘍
 など、さまざまな疾患の原因
 となる可能性も高まります。

現在の日本では、幼少期を
 除いて感染の機会が稀で、再
 感染はないと考えられていま
 す。そこで胃がん防止にはワ
 クチンではなく、感染者に対
 して除菌治療を行うことで、
 胃がんの発症を防止できると
 考えられます。また現在はピ
 ロリ菌（ヘリコバクターピロ
 リ菌）に感染された方に対し
 て除菌治療が行われています
 が、ピロリ以外にもヘリコバ
 クター菌種（NHPH）があ
 り、感染することで胃疾患等
 を起こすといわれています。

日本人の胃疾患患者にN

HPH菌検査を行った結果
 が、第21回日本ヘリコバク
 ター学会にて、ピロリ菌陰性
 の胃疾患患者の54%が、NH
 PHであったと発表されてい
 ます。またNHPH陽性患者
 の疾患内容に関しては胃潰
 瘍以外の胃炎、MALTRリン
 パ腫の例が多い傾向がみられ
 たと発表されました。

将来、NHPH菌を容易に
 診断できるキットが出現すれ
 ば、ピロリ菌以外の人にも治
 療されるようになるかも知れ
 ません。また同学会で、ピロ
 リ菌感染者の胃病変が年々
 軽くなっており、1970年
 代と2010年代を比較する
 と、胃粘膜萎縮スコアが3分
 の1から5分の1になつてい
 るとの発表もなされました。

原因としては、生活習慣の
 変化、特に喫煙率、塩分摂取
 の低下が考えられると発表
 されています。ピロリ菌の除
 菌で30〜40%の胃がん予防
 効果に、生活習慣の改善が加
 われば、日本から胃がんの撲
 滅が可能となる日も近いので
 はないでしょうか。

再録

講演

乳がん検診の最近の話題

—MMG(マンモグラフィ)とUS(超音波)の選び方

独立行政法人 国立東名古屋病院 放射線科診療部長 遠藤 登喜子 先生

前号につづき、協会が開催した労働衛生管理者講習会における遠藤登喜子先生(独立行政法人 国立東名古屋病院 放射線科診療部長)による講演の後半部を掲載いたします。前号の前半部と併せてお読みください。

乳がんの検査法

乳がんにはいろいろなタイプがあり、いろいろな発育スピードのものがあります。そういう乳がんをどうやったら見つけれられるのか、という話をいたします。検査法です。

いま私たちが使っている

診断法で

すが、ま

ず視触診

があります。

本人

が気づか

なくても、私たちが触ると分かるかもしれません。ですから視触診を行います。次にマンモグラフィです。これはレントゲン写真です。乳房を撮るものです。それから乳房の超音波検査です。超音波もいま、全身に使われていますが、お腹の検査と乳房の検査では、使う装置が違います。仕組みが違うのです。ですから乳房専用の超音波検査装置を使います。

それからMRI。非常に強い磁石を使った画像診断法です。通常、いままで見えなかった頭の中とか、背骨の中とかが主な検査対象ですが、乳房の場合も検査法として使います。それから、細胞を採る、あるいは組織を少し採る生検を行い、診断をつけていきます。

マンモグラフィ

まずマンモグラフィ(写真)ですが、「検査が痛いのでいやだ」と言われる方が非常に多いのですが、世界的に見てマンモグラフィの効果は証明されております。

男性の方は、ご存じないと思いますので、説明しておきます。エックス線を検出する装置があります。上にあるのが圧迫板でアクリルできています。乳房をここに置いて、広げて、固定して

写真を撮ります。エックス線が上から出てくるわけです。頭尾方向撮影と違って、エック



ス線が、私たちの「頭」の方から「尾っぽ(脚の方)」の方向に、つまり頭尾方向に出て写真を撮ります。

エックス線が通り過ぎる時に、乳房の中にある物質の違いが、エックス線を吸収する度合いを違えてきます。胸のレントゲンが分かりやすいですね。エックス線を一番吸収しやすいのは骨、それから水や血管、心臓です。エックス線を一番吸収しないのは、空気、肺の中の空気です。このようなエックス線を吸収するものと、吸収しないものの差が影になるわけです。

乳房の場合は、脂肪が肺でいう空気の役割をします。脂

肪はエックス線を吸収しにくく、素通ししてしまいます。乳腺は吸収しやすいものになります。脂肪と乳腺の、エックス線の吸収の違いが影になつてきます。そういう原理で影ができます。

がんは、というと乳腺組織より、もうちょっとエックス線を吸収する性格が強いものになります。ですから乳腺とほぼ同じぐらいなのですが、乳腺の中でもちよつと白っぽく写ってくるものになります。前に、乳管の中をばつと広がる性格があると言いました。その時カルシウムが出てきて、それが石灰化といわれる、と言いました。カルシウムというのは金属なんです。骨の材料です。ですから小さくても、エックス線をよく吸収するのです。そのため影が得意やすい。実際には0.1mmとか0.2mmとかの小さい石灰化の形や数を見ます。それで周りの細胞の性格を推定するということをしています。

それからもう一つの所見は、構築の乱れ。先程の話の

中に、周囲が「ゲジゲジ」と表現した種類がありましたね。ゲジゲジというのは周りをぎゅつと引き込むタイプです。引き込む時に、がんでないところも引つ張られて、歪んできます。そういうところを構築の乱れといい、大切

な所見と考えると、マンモグラフィの影を読んでいます。これ(写真1)は腫瘤(しゅりゅう)です。腫瘤の周りに引つ張られたように筋がありますね。こういうのを「腫瘤に随伴する構築の乱れ」といいます。このがんは、増えな

がら縮むという性格があるので、周りを引つ張り込むのです。写真2には、白いつぶつぶしたものがいっぱい見られます。これが石灰化というものです。乳管の中、あるいは乳がんの中の隙間にカルシウム

腫瘤

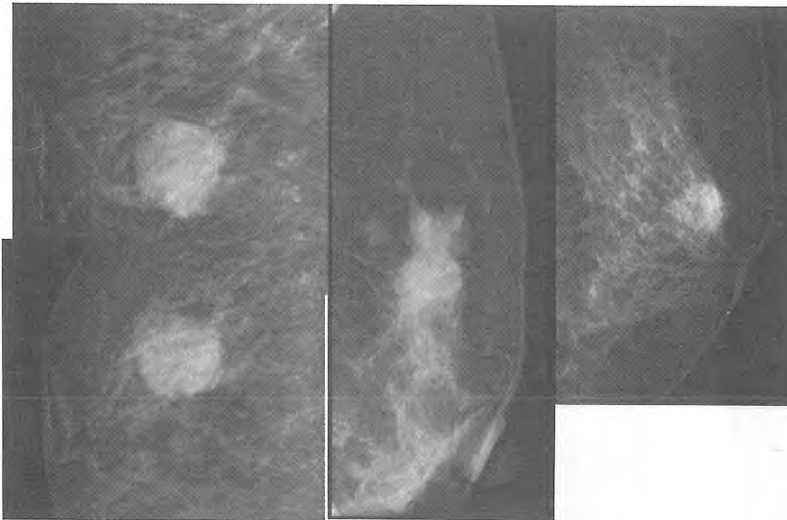


写真1

石灰化

がんによる石灰化は非浸潤がんによることが多い

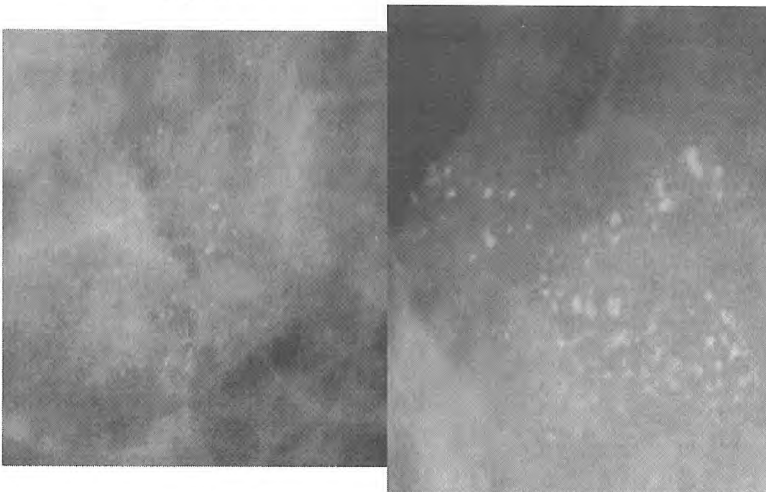


写真2

が出てきたり、あるいは乳がんが大きくなり過ぎて栄養が足りなくなつてしまつて、壊死、腐つてしまう。そこにカルシウムが付くという形で、できるものです。

大きさは、0.2〜0.3mmぐらい、小さいものは0.1mm程ですが、こういうものを見るわけです。

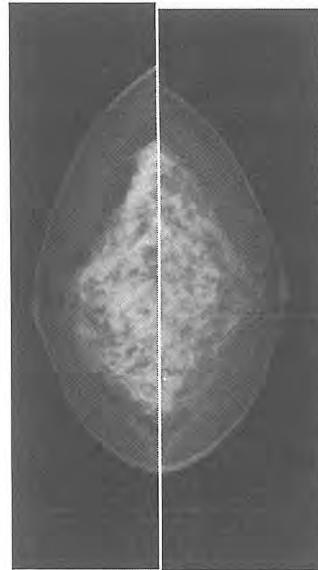
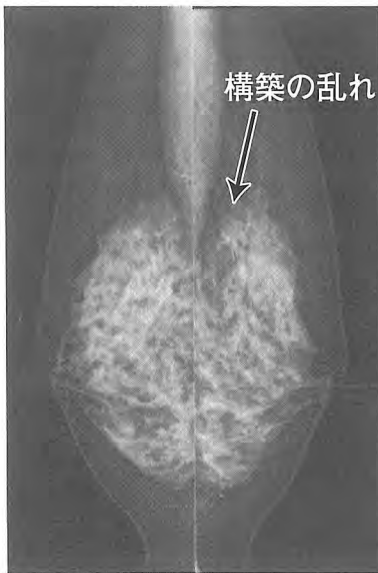
構築の乱れも先程の例では腫瘍があつて、よく分かつたと思いますが、次の症例では腫瘍がなくて、きゅつきゅつと周りを引つ張るだけです。放射状の線があるだけで、「ここに悪いものがあるぞう」というように診断をしております。

超音波検査装置

これは通常痛くない検査です。ゼリーを塗つて、プローブというもので撫でていく。すると、その真下の面が断層画像として画になつてくるものです。先程の腫瘍は、通常、こんなふうに見えてきます(写真3)。

写真の上の方は皮膚です。

写真3



その上にプローブというものがあると思つてください。その真下の部分の断面がこのように見えていて、黒いところが脂肪です。白いふわふわしたところが乳腺です。乳腺の中に黒い固まりがあります。これががんです。結構大きく育つたものは、

ほとんどが黒っぽい固まりとして見えてきます。

最近の超音波は、血液の流れとか、あるいは硬さ柔らかさというものを信号や画にすることができません。

硬さや柔らかさを画にするのは、エラストグラフィといひます。組織が歪むか、歪

まないか—硬いか、硬くないかを画にします。がんは、昔は「岩(がん)」と書いたといわれています。つまり、触ると硬いのですね。がんはきゅつとやつても歪まない。歪むところは良いところ、歪まないところは悪いところ、という概念があるわけです。

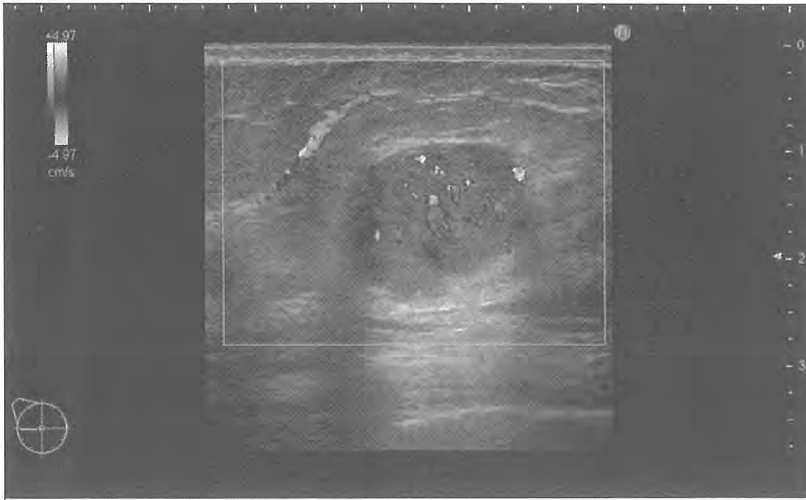
最初に、がんは勝手に増えると言いましたね。増えたとどどんん栄養が欲しいわけです。酸素と栄養がなかったら細胞分裂できない、増えないわけです。ですから、がんは血液に乗つてやつてくる栄養を欲しがります。この腫瘍—黒っぽいところの中に、血管が入っている、あるいは血液がいっぱい流れているということが判れば、「これはやばいもの」ということになります。

どうやつて血液の流れを見つけるか、というドプラ法(写真4)です。

たとえば救急車の音、ピポピポが近づいて、来る時は高い音、去っていく時は低い音になるのはご存じですよ

写真 4

超音波 (ドプラ法)



ね。そういうドプラの効果
をキヤッチするわけです。近
づいてくる流れを赤で、遠
ざかってくる流れを青で表
示します。

磁気共鳴画像

(MRI)

MRIは、非常に高額で
装置も大きいのですが、細
胞を採ったり、「どんな治療
を

したらいいの
か」を決める
ために、ある
いは「どれぐ
らいの広がり
があるのか」
を調べるため
に使います。
しかし、この
検査をするに
は制限があり
ます。
まず、この
検査では造影
剤を使わなけ
ればなりません。
そのため、
通常スクリー
ニング(検診)
のような形で
使うものでは
ありません。
MRIで、
血液が多く来

るところが、染まってくる
造影剤を注入する前、入れて
すぐ、ちよつと時間が経って
から—というふうに何回か撮
ります。向きも変えて撮りま
す。画像を立体的につくって、
角度を振って見ることもでき
ます。こういう便利な装置で
す。

染まってくる範囲を調べ
て、がんの塊の周りに広がっ
ていると「乳房を残しながら、
がんを取り切るのは大変だ
なあ」とかを調べるわけです。

検診(早期発見)には

何を使って検査

するのが良いか

以上のように、いくつかの
調べる手段があるわけですが、
多くの人が受ける検診に、
どのような検査法がいいのか
と考えてみると、まず「安全
であること」です。造影剤を
使うとお話ししましたが、非
常に情報が多いのですが、M
RIの場合、80万人に一人、死
亡リスクがあるといわれてい
ます。腎不全がある方も遅発
性の皮膚の硬化がくるので、

使つてはいけない、というこ
とがあります。それから、喘息
がある方、食物などで強いア
レルギーがある方も、薬は危
ないものと考えてください。
「安全で、効果がある」こと、
「悪いものは悪い、良いもの
は良い」と、はっきり言いや
すいもの、それから「時間が
かからないこと」も、すごく
大切です。

とても良い検査でも、お一
人1時間もかかったら、1台
の装置で1日何人の方の検査
ができますか? 昼休みを
返上しても8人しかできません。
何分という単位で検査が
できないと、多くの方に使っ
て頂くわけにはいきません。

いまはマンモグラフィ

だけが効果を

認められている

それから「コストが安いこ
と」も大切です。高いと、検診
として、みんなにはスクリー
ニングで使えないわけです。

このような条件をクリア
している中で、乳がんに関し
ては、いま効果があると認め

られているのは、マンモグラフィだけです。世界的に、超音波には、まだ「証拠がない」とされています。超音波は、日本ではかなり使われているのですが、まだ「効果」として認められているわけではありません。

充分に精度管理

された検診を

このように、「マンモグラフィ検診ですよ。視触診はやめましょう。これから超音波が入る可能性を考えていきましよう」と言っているのは

対策型検診です。

任意型検診は話が違います。

話は違うといいながら、どちらも精度管理がきちんとされた検診でないと、検診が利益ではなく害になる可能性があります。

たとえば、検診を受けた。

「何もありませんよ。大丈夫です」と言われた。自分では「これなんだろう?」と思いつながら、「大丈夫だ、大丈夫だ」と自分に言い聞かせ、病院に行かなくて、手遅れになること。これは、一番分かりやす

い検診の害だと思えます。

反対のこともあります。

「危ないですよ。ちよつとまぎらわしいものがありますよ」と言われる。「ああ、大変!」と、もうご飯が喉を通らない。すぐに病院へ行つて検査を受けた。針をさしてもらつて検査をした。その結果が、

「良かつたね、検診を受けて」ですが、「何もありませんよ」ということだつてあるわけなんです。検診でピクアップされた人が皆、病気になるわけではない

わけですので。

そういうものは本当は利益とはいえないという考え方もあるわけです。良い検診とは、要するに偽陽性が少なく、真の陽性がたくさんであるというものです。それを目指して精度管理をするという概念が必要なのです。

(完)

註 先生の講演はいま少し省略させていただきますが、紙面の都合上、省略させていただいた部分があることをお断り致します。切りのよいところで、終了させていただきます。

健康的にお酒を

くなくによりも適量を

協会理事長

福田 吉秀

(医博・日本旅行
医学会認定医)

酒の起源

5000年前のメソポタミアで、ビールの原型が作られていたという記録があるよう

です。弥生時代には日本でも米こうじを使って、お酒が造られていました。酒は宗教的行事や儀式には不可欠のものであつたようです。神に供

えることで、豊かな収穫や無病息災を祈り、そのお酒を飲むことで厄を払うなどの意味を持つていました。

江戸時代には、武士や町民の間で嗜好物となりました。

アルコール、

脳神経に作用

アルコールといつても、我々がいたたくのはエチルアルコール(エタノール、 C_2H_5O

H)です。化学式からお分りの通り、親水性の水酸基・OHがあり、水とよくなじみます。炭素が2個結合した疎水基は、脂となじむ性質です。

脳は異物から保護する血液脳関門によつて守られますが、アルコールは疎水基を持つゆえに、通過してしまいます。アルコールには麻酔作用があり、脳神経を徐々に麻酔し始めます。これが酔いの

始まりとなります。

アルコールの分解

飲んだアルコールは、胃と小腸から吸収され、門脈を経て肝臓に入ります。肝臓でエタノール→アセトアルデヒド→酢酸と分解されます。アセトアルデヒドは極めて毒性が強く、顔面の紅潮、頭痛、吐き気、頻脈等を引き起こします。

アセトアルデヒドは、ALDHという酵素により分解されて酢酸になります。ALDHには、ALDH1とALDH2の2種類があります。ALDH2の濃度が低い場合はALDH2が働きます。ALDH1は高濃度にならないと機能しません。

日本人は

飲めない人が多い

日本人の37%はALDH2



活性が低く、7%はALDH2活性があります。日本

本人の44%はお酒がほとんど飲めないか、まったく飲めないのです。

ALDH2を分解する低ALDH2活性もしくは無ALDH2活性は、モンゴロイドだけにみられる特徴です。白人や黒人には見られません。アフリカで誕生したヒトの進化の過程でモンゴロイドはALDH2活性を無くしてしまつたようです。

ALDH2活性がない人がアルコールを飲むと、生成されたALDH2が体内に長時間留まることになり、ごく少量でも気分が悪くなります。酒に強くなるという努力は無駄です。自分の体質を知り、普段から周囲に知ってもらっておくことは、今後の酒席での予防策です。

強い人・弱い人

ALDH2活性が高くて、ALDH2が分解でき、いわゆる飲める人たちでも、体重、年齢、性差等の影響で個人差があります。

体重の差

同じ量のアルコールを飲んでも、体重の多い人ほどアルコール濃度は薄くなります。従って酔いは遅くなります。

体重を増やして「あいつに負けないようになってやる」と、体脂肪を増やしてみても効果はありません。アルコールは体脂肪にはほとんど行きません。むしろ体脂肪率が高い人は、低い人より身体に占める水分の割合が少なく、血中アルコール濃度は高くなります。

年齢の差

高齢者になると、若い時に比べて酒に弱くなります。若い頃のつもりで飲むと、足をすくわれることがあります。危険です。若者と比べて水分量が減っていることも関係していると考えられます。

仕事をしていない、退屈、孤独等で、毎日昼間から飲む酒することは、アルコール依存症の入り口になりかねません。高齢になり、血圧やそ

の他種々の薬を服用されている方も多いと思います。飲酒の可否を主治医に尋ねてください。

男女差

女性は男性に比べて、一般的に体格が小さく、体内水分量も少なめです。アルコール分解能力は男性の3分の2程度とお考えください。近年、アルコール依存症の女性は増えていきます。

妊娠中・

授乳中は禁酒です

妊娠中の女性がアルコールを飲むと、胎盤を通じて胎児もアルコールを飲んでることになります。知能障害や発育障害等の胎児性アルコール症候群の危険性があります。

妊娠3カ月以内は、アルコールの影響がとりわけ大きいとされています。この時期は、妊娠していることに気づかないこともあります。妊娠の可能性のある人はアルコールは控えるようにしましょう。

アルコールの分解時間

体重60〜70kgの人は、1時間当たり、エタノール7gを代謝できます。ビール中瓶500ml、または日本酒1合のエタノール量は、おおよそ20gですから、ビール1本、日本酒1合を代謝するのに3時間はかかるということになります。深夜までの飲酒では、早朝の車の運転が酒気帯びの状況かもしれません。体内に残ったアルコールが原因で、職場でミスや事故を起こす可能性も否定できません。仮にビール2本もしくは日本酒2合を、夜飲むとすれば、最低6時間、長めにとつてできれば、8時間程度はアルコールフリーのインターバルをとって、出勤したいものです。

酒に酔うって

どういふこと?

アルコールは麻酔作用により、脳をマヒさせます。その程度はアルコールの濃度によります。血中のアルコール濃

度により、酔いの程度が判定できます。

大脳辺縁系は、情動の表出、食欲、性欲、睡眠欲、意欲などの本能、喜怒哀楽、情緒などをつかさどっています。進化の過程で古くから存在し、動物として生きて行くために必要な機能、すなわち本能を担っています。

大脳辺縁系を包み込む形で、大脳新皮質があります。理性的な言動をつかさどるところです。思考する、記憶する、推理する、知覚するなど、聴覚や視覚、感覚認知の中枢です。

アルコールは、大脳新皮質を最初にマヒさせます。大脳新皮質がアルコールで徐々に麻酔され、日常では出さない本能や感情が出るようになります。「いつも冷静でクールな先輩が豹変しちゃった」ってことが起きます。

ビール1本では

ビール中瓶500ml(日本酒では1合に相当します)を飲むと、血中アルコール濃度

は0.02〜0.04%となります。「爽快期」といわれ、さわやかな気分、陽気になり、顔が赤くなります。判断力が少し鈍くなることもあります。理論立てて話をすることが難しくなります。

ビール2本(または日本酒2合)では

「ほろ酔い期」といわれ、ほろ酔い気分になります。血中アルコール濃度は、0.05〜0.10%程度です。手の動きが活発になります。抑制が取れ、理性が失われることがあります。身体的には体温が上昇し、脈拍が速くなります。

ビール3本(または日本酒3合)では

「酩酊初期」であり、気が大きくなり、大声でがなり立てるようになります。怒りっぽくなり、立てばふらつくようになります。血中アルコール濃度は0.11〜0.15%です。

さらに飲むと

「酩酊期」となります。まっ

すぐ歩けない、千鳥足になる、何度も同じことをしゃべるようになります。呼吸が速くなり、嘔気が現われます。嘔吐する場合もあります。血中アルコール濃度は、0.16〜0.30%です。

一人で帰宅させるのは危ないです。平衡感覚や身体動きに関わる小脳の機能が低下するためです。

救急車を

呼んでください

ビール7本以上では、言葉がめちゃくちゃになり、意識がはっきりしなくなる「泥酔期」となります。さらには、揺り動かしても起きない「昏睡期」となっていくます。

一緒にいた仲間は、決して酔いつぶれている人を放置してはいけません。ためらわずに救急車をよびましょう。

アルコールの換算方法

ビール中瓶1本の純エタノールは20gです。ウイスキーダブル(60ml)1杯、ワイン2杯(180ml)、焼酎(25%)

110 ml、日本酒1合とほぼ同じエタノール量です。

診療では日本酒に換算して、何合のアルコールを、週何回飲む、といった表現でカルテに記載しています。

血中アルコール濃度の計算式

$$\begin{aligned} \text{アルコール血中濃度} &= \\ & \frac{\text{飲酒量ml} \times \text{アルコール度数}}{833 \times \text{体重kg}} \end{aligned}$$

体重60kgの人がビール3本飲んだ時には、

$$\begin{aligned} & (500 \times 3 \times 5) \div (833 \times 60) \\ & = 0.15 \end{aligned}$$

この値は酩酊期の入り口あたりでしょうか。

男性は日本酒2合 (またはビール2本) までですよ

泥酔するまでお酒を飲んでも、得することは何一つありません。適度な「ぼろ酔い」(アルコール血中濃度0.1%まで)で止められる飲み方がベストです。日本酒で2合程度(ビールなら2本まで)です。

手の動きが活発になってきたらそろそろですよ

手が活発に動くようになってきたら、血中アルコール濃度は0.1%。さらなる飲酒で血中濃度は上昇していきま。そろそろお開きの方向へもつていきましよう。

一緒に飲んでいる仲間の声が大きくなりだしたら、即、閉会としまし。中には自制心がなくなり、暴力や暴れるタイプの人もいます。そこに至る前に追加の飲酒を阻止したいものです。

「暴れたしたら、周囲はサバイバルゲームに突入させられる」では、酒席の意味がありません。

よくある質問です

酒のちゃんぽんって、どうして悪酔いするのですか？
酔いの度合いを決定するのは、飲んだアルコール(エタノール)量です。「ちゃんぽんをする」という時点で、かなりアルコールの量が入っているのだと思います。また

段々とアルコール濃度の高い(濃い)酒になっていくのではないのでしょうか。翌日、胃が荒れていると思います。

二日酔いの迎え酒って効果ありますか？

効果ありません。お勧めできません。二日酔いは飲みすぎで、アルコールやアルデヒドが体内に残っています。身体は、脱水、電解質バランスの乱れ、乳酸の増加等を引き起こしています。水分をとり、胃腸薬を服用し、横になっていることをお勧めします。

適性飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み

⑦ アルコール 薬と一緒に危険です

⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は

⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意

⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

(公益社団法人 アルコール健康医学協会)

年に2回は検査を

酒好きの方は、少なくとも1年に2回は肝機能等の採血検査、腹部超音波検査を受けましょう。「大丈夫だ」のお墨付きがあった方がいいです。

では、適性飲酒になることを祈念して、

Cheers Cin
cin かんぱーい!!



協会ニュース

平成28年度 理事・参与・顧問の

合同会議を開催

協会では、理事・参与・

顧問による平成28年度の合



合同会議（ウエスティンナゴヤキャッスルで）

同会議を昨年11月24日（木）、午後5時からウエスティンナゴヤキャッスル（名古屋市西区樋の口町3の19）2F・金の間で開催しました。

の企業人は『忘己（もうこ）利他』の精神で組織を円滑に動かす役割を担うことが求められている」と、セカンドキャリアのいき方について述べられました。

次いで宮崎秀樹理事（元日本医師会副会長）が、トランプ次期米国大統領と今後の経済動向、また日本の政局について話されました。

さらに高齢社会に関連して、有名な米詩人サミュエル・ウルマンの「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の持ち方だ」という詩を紹介されました。

続いて福田吉秀理事長が挨拶しました。

議事は①新役員について②平成28年度上半期事業実施状況報告③同下半期事業計画④その他について進められ、出席者全員で承認されました。

新役員については、西村三藏氏（西村三藏税理士事務所所長）および伊藤達夫協会総括本部長が理事に、また杉浦弘光氏（シキシマパン健

康保険組合常務理事）が参与に就任され、それぞれ就任挨拶をされました。

また会議終了後、懇親会を行い、出席者の親睦を深めました。

東京支部

上野法人会・理事会で健康診断受診の重要性を説明

当協会東京支部のオリエンタル上野健診センターは、上野法人会に所属していますが、当センターでは昨年12月の同理事会で、がん検診についての説明と、要精密検査の際の精密検査の重要性について、説明させていただきました。

当センターでは、法人会会員様に対する福利厚生事業で、人間ドックの推進事業の契約を取り交わしています。また理事会の懇親会においても多くの理事の方から健康診断についてのご質問をいただきました。

小回りの利く胸部健診車を導入

循環器検査機器も搭載可能

協会では昨秋、小型の胸部健診車を導入しました。都市部では駐車スペース

の確保が年々難しくなり、やや小型の健診車が要求されるが増えてきました。新たに導入した健診車は全長が700cmです。



狭い道路や駐車場にも対応できるよう開発した車です。狭い路の走行や、駐車スペースに対応する新型の健診車です。大型健診車では駐車が難しい小規模事業所での健診にも適しています。これは胸部健診車ですが、心電図をとる装置も搭載ができ、胸部に併せて循環器健診も可能にしています。また胸部エックス線撮影は、パネルによる可搬型デジタル撮影が可能ですから、健診車までの移動が困難な受診者様の胸部撮影にも対応することができます。

入浴

「ヒートショック」を受けない工夫を！

寒い所から暖かい所へ、その逆の状況も。室温や外気などの急激な温度変化が、血圧や脈拍数に影響して体に不調を起こすのがヒートショックです。心臓や脳の血管に作用して、狭心症や心筋梗塞、また脳卒中などを起こす原因になることがあります。

寒い脱衣所から暖かいお湯へ、この温度変化が血圧の急変につながるといわれています。寒い所では血圧が上がります。暖かい所では下がります。ですから、脱衣所や浴室を暖かくする必要があります。脱衣所にヒーターを、浴室では入浴前に浴槽のふたを開けておくなどの工夫をしましょう。お湯の温度も40度Cぐらい、入浴時間も10分ぐらいが適切といわれています。

大阪支部

平成28年度

「労働衛生

管理者講習会を

2月に開催」

本年度の講習会を、2月

9日(木)午後2時～同4時50分の予定で、大阪商工会議所(大阪市中央区本町橋2の8)・B1のAB会議室で開催致します。講演は、大阪労働局労働基準部健康課・労働衛生専門官、吉川雅美

氏の「ストレスチェック制度について」と、独立行政法人・国立東名古屋病院放射線科診療部長、遠藤登喜子先生の「乳がん検診の最近の話題—MMG(マンモグラフィ)とUS(超音波)の選び方」の2講演です。皆様のご出席をお待ち致しております。

なお、遠藤登喜子先生には昨年、協会本部の講習会で同演題で講演して頂き、大変好評でした。講演再録として本誌119号と本号で掲載しておりますので、ご参照ください。



頌春

久神小小岡岩岩伊相理
 納野畑栗田間塚藤羽事
 昇吾耕恒邦汪達
 辰郎一夫彦美徹夫昭
 神取幸治
 專務理事
 福田吉秀
 理事長

藤小顧川小監山宮光廣西筒竹栗
 澤林問地栗事內崎田瀨村井中山
 正憲正厚一秀敏光三隆幸康
 義夫章紀生樹夫彦藏彌男介

平成29年元旦

職員一同

(五十音順・敬称略)

吉山藪丹田杉酒桑参
 田田本羽財浦井山与
 雄雅達重弘隆則
 彦一也滿典光彰彦