

NO, 129

オリエンタル
労働衛生
ニュース

ORIENTAL

INDUSTRIAL HEALTH NEWS

JUN.1.2019

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/伊藤 達夫 構成/藪野 正樹

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



絵・藪野正樹 (二紀会会員)「アトリエのアジサイ」



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>

平成31年度 行政運営方針

(愛知労働局労働基準部健康課)

健康確保及び

業務上疾病の状況

治療と仕事の両立支援について、愛知県内の事業場に対するアンケート調査（平成30年度実施）では、管内の労働者50人以上事業場において、治療者がいる場合には治療と仕事の両立支援を行うとする事業場は、ほぼ100%となっている。

メンタルヘルス対策について、愛知県内の事業場に対するアンケート調査（平成30年度実施）では、4つのケア（セルフケア、ラインケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア）全てを行っている事業場は26・1%となっている。

なお、平成27年に義務化されたストレスチェック制度について、平成30年の実施率は、99%（平成29年全国91・5%）となっている。

業務上疾病は、長期的には減少傾向にあるものの、平成30年の業務上疾病者数は376人（休業4日以上）の死傷災害、平成31年1月末現在速報値。以下同じ）と平成29年より6人、1・6%の減少となった。また、事故の型別でみると、災害性腰痛によるものが207人（55・1%）と最も多い。

労働者の

健康確保対策

①治療と仕事の両立支援
働く意欲と能力のある

方が治療を受けながら離職することなく活き活きと働き続けることができるよう、地域の関係機関及び関係者が参集する「あいち地域治療と仕事の両立支援推進チーム」を軸に連携を図り、治療と仕事の両立支援の普及を図る。

平成30年9月より開始した「あいち治療と仕事の両立支援カンパニー認証制度」の普及をとおして企業における治療と仕事の両立支援の取り組みを促す。

また、がん診療連携拠点病院などに設けられたがん相談支援センター等と連携し、治療をうける労働者に応じたメンタル面に配慮した支援を推奨し、相談窓口の周知及び活用促進を図る。

②職場におけるメンタルヘルス対策

職場においてメンタルヘルス対策が着実に行われるよう、事業場に対して、「4

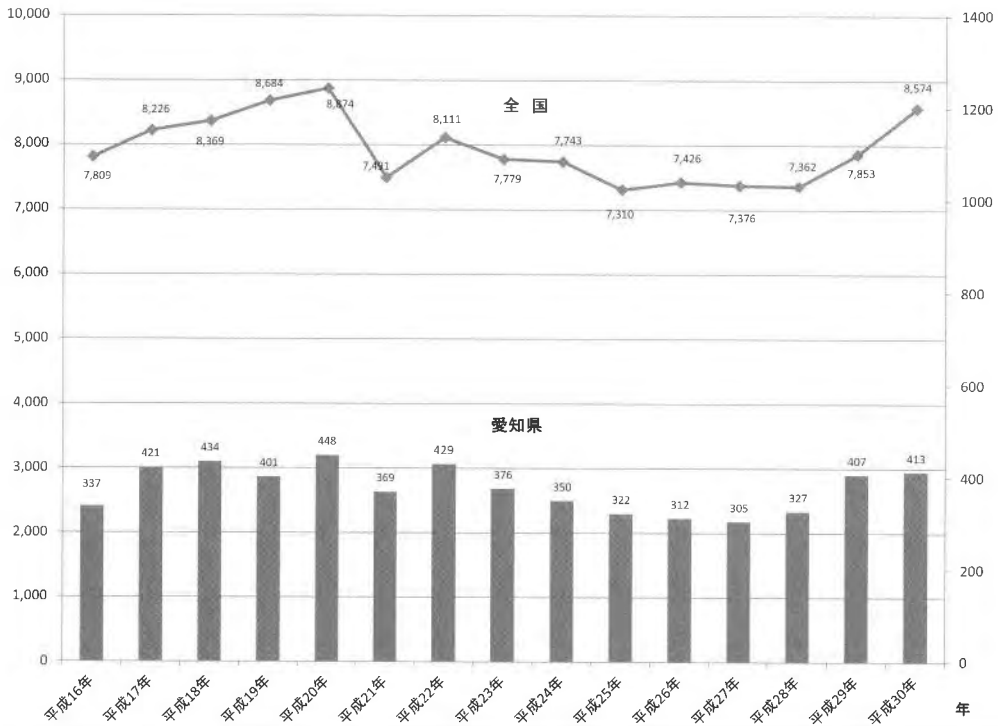
つのケア」の継続的かつ計画的な実施を促すほか、労働者自身のストレスへの気付きを促すストレスチェックの確実な実施、その結果を活用した職場環境の改善等について、あらゆる機会を捉え周知を図る。

また、過重な長時間労働による過労死やメンタルヘルス不調などによる精神疾患のリスクが高い状況にある労働者を見逃さないよう、労働者が産業医による面接指導や健康相談を受けやすい環境整備に向けた取組を促すとともに、精神障害に係る労災認定を受けた企業本社や事業場に対しては、メンタルヘルス対策に係る指導を徹底する。

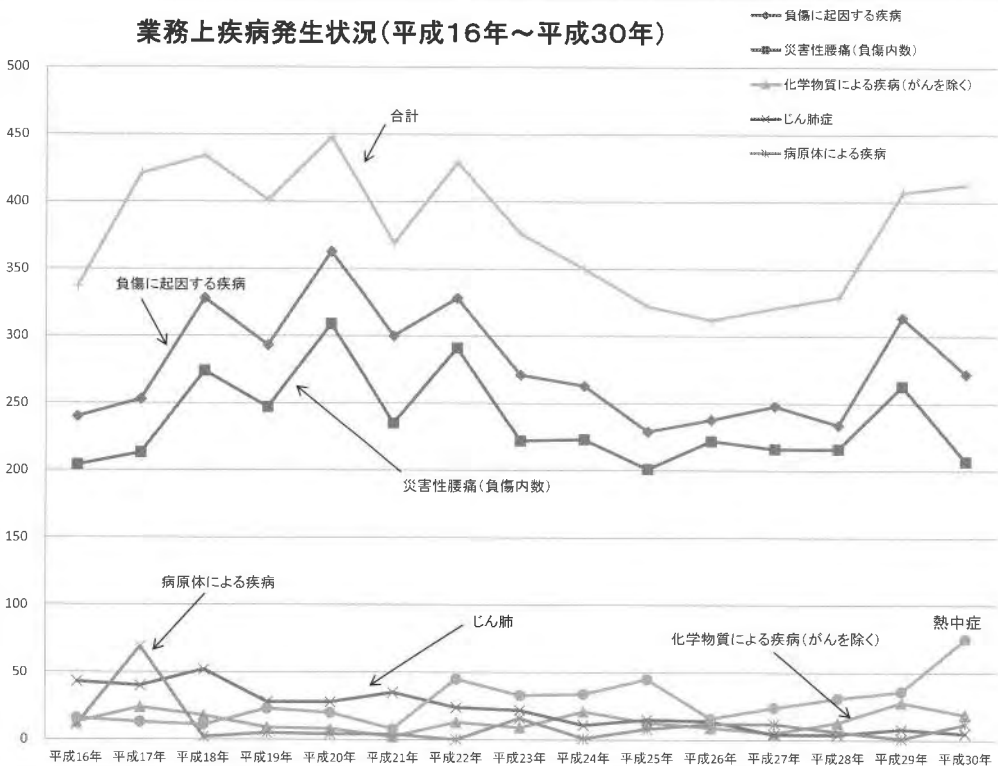
③業務上疾病対策
ア 熱中症予防対策

暑熱な環境で作業を行う製造業、建設業、警備業などの事業者等に
対し、夏期を迎える前から、愛知労働局独自

全国及び愛知県の業務上疾病発生状況の推移



業務上疾病発生状況(平成16年～平成30年)



のパンフレットを活用して、WBG T値(湿球黒球温度)や気象予報値を活用した作業の軽減、各級管理者及び労働者に対する教育の実施、熱中症予防管理者の選任及び責任体制の確立等の必要な措置の実施、熱への順化期間の確保等について、周知を図る。

イ 腰痛対策

災害性腰痛は、製造業、道路貨物運送業、小売業、社会福祉施設などの業種を中心に広く発生していることから、集団指導、各種説明会などの機会をとらえ、当該業種に対して「職場における腰痛予防対策指針」(平成25年)の周知を図る。

特に社会福祉施設においては、介助場面での持ち上げや、不良姿勢による作業が介護や看護職の腰痛の要因になっていることから、人力による人の抱き上げ作

業をなくすようスライディングボードや介護機器の導入促進を図る。

ウ 石綿・粉じん障害防止対策

石綿ばく露防止については、地方自治体と解体工事等に関する情報共有を図るとともに、問題が認められる事業者の解体作業について、石綿障害予防規則及び技術指針に基づいた指導を行う。

粉じんによる健康障害防止については、じん肺健康診断の確実な実施や呼吸用保護具の適切な使用など第9次粉じん障害防止総合対策の重点事項が徹底されるよう指導を行う。

エ 化学物質による健康障害防止対策

化学物質の譲渡・提供時におけるSDS(安全データシート)の確実な交付、交付されたSD

S内の危険有害情報の確認、危険有害情報に基づく化学物質リスクアセスメントの実施等について、事業者に対する指導を徹底する。

また、化学物質の経皮ばく露が原因となっている事例が発生していることから、化学防護手袋の重要性について周知を図る。

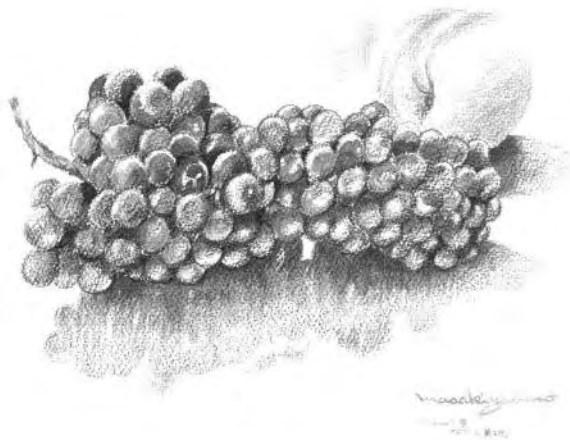
規制化学物質等の代替として、危険性又は有害性が判明していない化学物質が安易に用いられないよう啓発を行う。

④ 受動喫煙防止対策

平成30年7月の改正健康増進法の成立を受け、一層の受動喫煙の健康への有害性に関する理解を図るため、集団指導、

説明会などの機会を捉え、受動喫煙防止対策を周知・啓発するとともに引き続き地方自治体との連携を図る。

また引き続き、事業者の受動喫煙防止対策に対する助成金等の支援事業の利用促進を図る。



病氣から身を守るための知識

ロコモティブシンドローム (ロコモ)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)

この原稿を書いている時点では、桜が咲いているのですが、時々寒い日があります。

本誌が出る頃は、大型連休も終わり、新緑の季節になっていることでしょうか。

さて、ポトメッセなどでは、医学会総会の市民展示として、3月30日から4月7日まで「健康未来EXPO 2019 みて・ふれて・まなぶ」が開催され、オリエンタル労働衛生協会も展示と体験コーナー



を設けました。今回のお話は、そこで話

題となったロコモティブシンドローム(ロコモ)についてです。

ロコモとは

昔流行った曲に「ロコモーション」というのがあります。ロコモというのとは「移動」という意味です。

ロコモというのは「運動器(骨・関節軟骨・椎間板・筋肉神経系)の障害によって、移動機能が低下した状態」とされています。

ロコモは程度により6区分に分けられます。おおまかには、移動時に疼痛が生じたり、急ぎ足や階段昇降が苦手な人から、買い物(2kg)を持ち帰れない、地域での活動、行事への参加を控えている

る人、さらに電車やバスを利用しての外出や友人との付き合いを控えている人、もっと進むと家の中の活動(トイレ、風呂、衣服の着脱、歩行)にも困難な人に分けられます。

買物物の持ち帰りや、地域での活動が困難な人は、要介護リスクが高いと考えられます。

ロコモ度について

次にロコモがあるかどうかを早期発見するためのロコモ度テストについてお話しします。

身体機能を客観的に評価する検査として「立ち上がりテスト」と「2(ツ)ステップテスト」があります。

「立ち上がりテスト」は、台(40cm)に両腕を組んで腰かけて、「片脚で立ち上がることができるかどうか」と、できない場合は「両脚での立ち上がりができるか」の二つがあり、両脚での立ち上がりができない場合は、ロコモ度2とされます。

「2ステップテスト」は、立ち位からできるだけステップを伸ばして二歩歩き、両足を揃えます。その幅を「最大二歩幅」として、身長で割った数値を「2ステップ値」とします。値が1・1以下がロコモ度2とされます。

フレイルとは

ところで、ロコモとよく似た考えに「フレイル」という用語があるのをご存知でしょうか。

欧米では1990年頃より使用されるようになったのですが、わが国では2007年以降、高齢者の養介護状態になる原因の第3位になっている。「高齢による衰弱」がフレイルに当たります。

フレイルは、身体的フレイルと精神、神経的フレイル、そして社会的フレイルの三つに分けられます。

身体的フレイルには、ロコモを中心とする老年症候群(加齢に伴い発症する治療や介護を要する症状のこと)と慢性疾患が重なっています。

精神、神経的フレイルには、抗うつや認知障害が当たり、社会的フレイルには閉じこもり、独居、老老介護などが挙げられます。

ロコモとなり、生活の自立、社会活動の制限が重なり進行すると、フレイルも進み、認知症、寝たきり、誤嚥(えん)性肺炎の原因ともなります。

これらの中心にはロコモがあり、老年学では身体的フレイルの中心が、サルコペニア(筋肉減少症)であるとして



います。

サルコペニアは、2010年に「筋量と筋肉の減少による身体能力の低下をきたす疾患」とされました。

ロコモの原因疾患

それでは、ロコモを起こす原因疾患にはどのようなものがあるのでしょうか。

ロコモは運動器の障害ですから、整形外科の病気が主です。骨粗鬆症、変形性関節症、脊椎症、脊柱管狭窄症、サル

コペニアなどが当たります。

疼痛、関節可動域制限、筋力低下、バランス能力低下を生じ、移動機能を低下させます。特に高齢者では、これらが複合して生活を制限して要介護状態と進む、とされます。

上記の疾患と診断された方は、整形外科を受診されて膝や腰の負担を軽減するリハビリテーションを行うことが大切です。

内科疾患とロコモ

次に内科疾患とロコモについてお話しします。

20歳から70歳にかけて、身体の組成や代謝は次第に変化して、脂肪を除いた体重が40%減少しますが、これは主として筋量の減少が原因とされています。その一方で、脂肪は年齢とともに増加して脂肪組織だけにとどまらず、筋肉や肝臓にも蓄積します。

肥満、インスリン抵抗性はロコモの危険因子

筋肉、脂肪組織、肝臓はインスリンの作用部位であり、

脂肪の蓄積はインスリン抵抗性を引き起こし、加齢とともに糖尿病や高血圧症を起しやすくなります。

体格指数(BMI) 25以上の肥満者では、膝関節の相対危険度は男性で2・76、女性で1・80、慢性腰痛の相対危険度は男女ともに1・59とされており、肥満の放置は痛み

の原因ともなります。

肥満とインスリン抵抗性は、メタボリックシンドロームそのものであり、そして生じる脂質異常、高血圧、耐糖能低下は心血管病の原因となるとともに、ロコモの危険因子となり、加齢とともに要介護状態につながります。

体重のコントロールと筋力の維持を

年齢を減らすことはできませんが、体重は生活の中で減らすことは可能です。日常生活の中で活動性を高め、筋力を保ちましょう。

体重のコントロールと筋力を維持して楽しい人生を送りませんか。

感染症で

発生するがん①

若林 貴夫 (医博、内視鏡センター長)

皆さんは、感染症が原因でがんが発生することをご存知でしょうか？

がん全体を100%とす

ると、感染症からがんが発生する比率は約25%もあります。これは驚きです！

がんは「遺伝とかで発生す

〇〇紹介

若林 貴夫 (わかばやし たかお) 先生

若林先生は、この4月に協会メディカルクリニック・内視鏡センター長に就任されました。

愛知県立刈谷高校、藤田保健衛生大学医学部医学科、藤田保健衛生大学院医学研究科博士課程修了。医学



博士。

日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器がん検診学会認定医、日本内科学会認定内科医。

日本内科学会会員、日本消化器病学会評議員、日本消化器内視鏡学会社団評議員、日本消化器がん検診学会評議員。

藤田医科大学健診科病院教授を経て、当協会へ。

趣味は、オーディオ機器作成、音楽鑑賞、ドライブ、犬の散歩など。

るんじゃないの？」と、一般の方は思われるかもしれませんが、私も・医学生時代には、がんは喫煙、遺伝、生活習慣などで生じるもので、病原体の感染で発生するとは教えられなかったし、考えもしませんでした。

現在では、いくつかの感染症でがんが引き起こされることが明らかとなっています。

例えば、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスは肝臓がんを、ヒトパピローマウイルスは子宮頸部がんを、そしてヘリコバクターピロリは胃がんの原因なのです。

感染症別に、その頻度をみますと、ピロリ菌で10数%程度となります(図1)。ここではピロリ菌について数回に分けて詳しく紹介します。

ピロリ菌の発見

私は消化管の専門家として、大学で研究や臨床を30年ほど行ってきました。良性疾患でありながら完治することが難しかった胃潰瘍や十二指腸潰瘍の研究をメイ

ンテーマとしていました。当時、消化性潰瘍の原因は諸説ありましたが、広く受け入れられていたのが、攻撃因子と防御因子のバランス理論でした。つまり、胃酸から粘膜を保護する胃粘膜や粘膜炎と血流といった防御因子が弱くなったたりして、そのバランスが崩れると、消化管粘膜が破綻して潰瘍が発生するといふものです。

時代は昭和から平成に移り、消化性潰瘍は細菌で発生するとの情報が入ってきました。

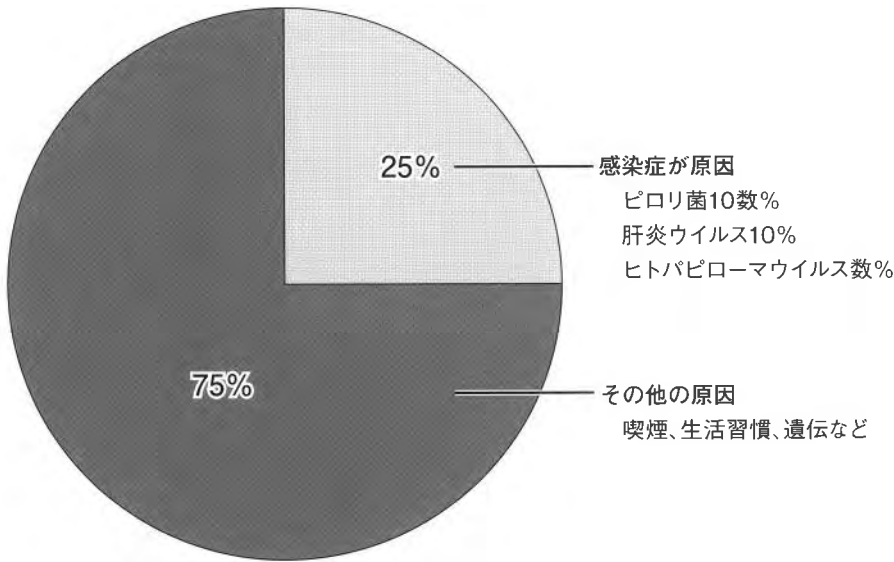
海外からのこの知見は、当時北海道大学医学部教授の浅香正博先生によって本国に広められていきましたが、当時の消化器病の専門家らはこの情報を直ちには信じがたく、大半は否定的な立場をとっていたと覚えています。

ヘリコバクターピロリ菌は、1982年にオーストラリアのWarrenとMarshallによって発見されました。

それまで消化性潰瘍など

図 1

がんの原因



は、ストレスや生活習慣が主たる原因と考えられています。胃が、胃炎、胃潰瘍や十二

指腸潰瘍はピロリ菌の感染が引き金になることが明らかとなりました。この発見は、

ピロリ菌を退治する除菌療法の確立へとつながり、胃がんの予防や再発を繰り返す胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療に革命をもたらしました。その功績が認められ、彼は2005年にノーベル医学生理学賞を受賞しています。もともと胃の中に細菌が見つかつたとする報告は19世紀より散見されていましたが、それらは病理解剖で得られた胃の顕微鏡的観察であり、分離培養の手法は取られていませんでした。1954年に病理医の世界的な大御所であったPalmmerが、塩酸の存在する胃内に細菌は生息し得ないと、その存在を完全否定したことで、胃の中で見つかる細菌はまったく顧みられなくなっていました。

見つかつたとする報告は19世紀より散見されていましたが、それらは病理解剖で得られた胃の顕微鏡的観察であり、分離培養の手法は取られていませんでした。

分離培養に成功

1975年にオーストラリアのロイヤルパース病院の病理医であったWarrenは、胃炎患者からねじれた細菌を発見し、その後、消化器内科の研修医であったMarshallと共同研究し



て、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のほとんどの例で同じ細菌が観察できることを確認しました。

1982年には、始めてヒトの胃粘膜から、らせん状桿菌の分離培養に成功しました。

当時、WarrenとMarshallは西オーストラリア大学の教授と助手の関係にあつて、胃から採取される得体のしれない細菌の培養を試みていました。

その日はイースターで、Marshall助教の研究助手が休暇をとつていたため、Marshall助教は細菌培養のお世話をしなくてはならなかつたのですが忘れてしまい、通常3日目に行うはずの細菌培養の確認を5日目に行い、培養シャーレに偶然菌が繁殖しているのを発見したのです。

当初、キャンピロバクター用の培地を用いていたので、発見された菌はキャンピロバクターピロリデイス↓キャンピロバクターピロリと命名され、

後に新しい細菌の種類に分類されて、ヘリコバクターピロリと正式名称が決まりました。

さらにMarshallは、このピロリ菌を飲む実験を自身で行い、急性胃炎が起ることを確かめています。

ピロリ菌とは、

どんな菌？

ピロリ菌の正式名称は、*Helicobacter pylori* (ヘリコバ

クターピロリ)といます。

ヘリコとは「らせん」という意味。バクターとは、細菌という意味の「バクテリア」、ピロリとは、この菌が最初に見つかった胃の幽門部である「ピロルス」から由来しています。また、字体がイタリック体なのはウイルスや細菌の正式な表記です。

菌の外観は、グラム陰性桿菌で長さは2.5~5μmで、5本から8本の鞭毛を有しています(図2)。

鞭毛を動かすことで、胃粘膜の中を移動します。ピロリ菌の培養環境は、酸素5%、二酸化炭素15%、窒素80%の厳密な微好気培養が必要で、37℃で3~7日で灰白色コロニーを形成します。

なお、酸素が多いと死滅してしまいます。このように培養法が煩雑であったため、なかなか発見できなかったのです。

ピロリ菌の最大の特徴は、この菌がウレアーゼという尿素分解酵素を持つということです。ウレアーゼで胃の中に

ある尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解します。

アンモニアが菌体周辺の胃酸を中和することで、胃の中でも菌が生息できるようにしているのです。

ピロリ菌は、いつごろ

ように感染する？

ピロリ菌の持続感染は、胃酸の分泌や胃粘膜の免疫能の働きが不十分な幼少児期に感染することで成立すると考えられています。

大人になって感染しても、持続感染しにくく、激しい症状を伴う急性胃炎を一過性に起こした後、完治してしまいます。

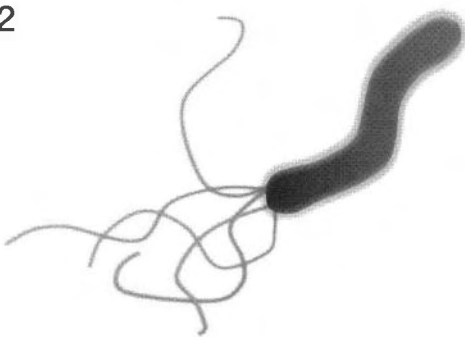
感染経路は経口感染で、本邦においては、多くが井戸水などの摂取から感染したと考えられています。

井戸水が

生活用水だった時代

井戸水を生活用水として用いていた時代には水洗トイレはなく、ほとんどが「ぼんす式トイレ」でした。この「ぼ

図2



とん式トイレ」から糞尿の一部が地下水に混ざり、その水から感染したと考えられています。

現在の日本で、30歳代以下の若い人たちのピロリ菌感染率は25%以下と低いのに対し、50歳以上では70%以上の高い感染率を呈しているのは、高齢者が幼少時期に井戸水を飲んでいたことによりま

す。開発途上国では年齢に関係なく感染率が高く、先進国では、どの年齢層も低くなっています。つまり、感染率は環境衛生が良くなると低下していくのです。

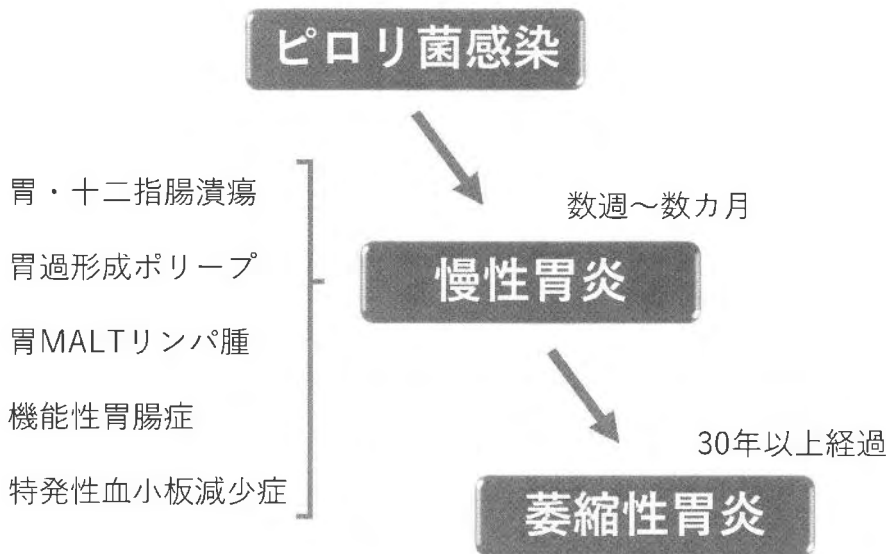
日本では、高度成長時代を経て、最近先進国の仲間入りをしたので、感染率は開発途上国と先進国との中間のパターンを呈し、感染率は若年者では低く、高齢者では高くなります。

ピロリ菌感染のある親の子供は、ピロリ菌感染ののない親の子供に比べて、ピロリ菌感染率が高いことが報告されています。

すなわち、親が食餌を咀嚼した後、離乳食代わりに乳児へ口移したことで発症

すると考えられ、もう一つの感染経路とされています。

図 3



ピロリ菌はどんな病気を起こす？

ピロリ菌が胃粘膜に感染すると、数週間から数カ月で慢性胃炎を発症します。さらに、30年以上の長い年月を経て胃粘膜が荒廃し、腸上皮化

成が出現します。

慢性胃炎の時期に、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃過形成ポリープ、胃MALTリンパ腫、突発性血小板減少症、未分化型胃がんが発生してきます。また、萎縮性胃炎になつてから分化型胃がんが発生してきます(図3)。

その他にも、小児の慢性蕁麻疹(じんましん)や貧血の原因と考えられています。

もちろん、ピロリ菌が感染したら必ずこのような病気になるわけではなく、発生するリスクが高くなるということです。

【続く】

メンタルヘルス こころの病気にこころ

「こころの病気」について、一般社団法人愛知県精神科病院協会が作成した小パンフレット「こころの病気ってなんだろう？」が、概略を説明していますので、一部省略して転載させて頂きました。

こころの病気は、精神や身体が不安定になることで日常生活に支障を生じてしまう病気です。病気の症状は人によって様々です。

うつ病

死別、離別、仕事などの精神的ストレス、身体疾患などによって、気分が沈んで憂うつな状態が続くことです。

意欲や思考機能の低下、「生きていても仕方ない」といった悲観的な考えなど症状は様々です。食欲がわかない、眠れない、疲れやすいといっ

た身体症状に悩まされる方も少なくありません。

うつ病は日本人男性の10人に1人、女性の5人に1人がかかると報告される一方、治療する割合は全体のわずか20%といわれています。

うつ病の治療

脳の機能低下が生じているため、まずは脳を休ませ、状態をこじらせないようにします。

不眠が生じている場合には、睡眠導入剤を処方することもあります。

〈薬物療法〉

うつ病になると、脳内の神経伝達物質がダメージを受けてしまいます。そこで、セロトニンやノルアドレナリンと呼ばれる神経系の働きを正常に戻すため、抗うつ薬を中心に、抗不安薬、気分安定薬、抗精神病薬な

どを処方します。

〈治療期間〉

早めに治療を開始できれば、3カ月程度で症状が安定することも多いですが、一般的に再発率が高いため注意が必要です。

認知症

加齢などによって脳細胞がダメージを受け、記憶と知能に障害が生じて、「できていたことができなくなる」「覚えられなくなる」病気です。

医師が問診と簡易的なテストを行い、必要に応じて頭部CTやMRI検査で画像診断を行います。

患者数は年々増えており、65歳以上の25%が認知症または認知症予備軍といわれています。

〈認知症の種類〉

アルツハイマー型認知症

認知症の中でもっとも患者数が多い種類です。脳内にアミロイドβ（ベータ）という異常なたんぱく質が蓄積し、脳全体が萎縮して身体機能

も徐々に失われます。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって発症します。血管の損傷でダメージを受けた脳の場所によって症状が異なります。

レビー小体型認知症

脳内にレビー小体というたんぱく質が蓄積し、ダメージを与えます。幻視、うつ、パーキンソン症状（手足のこわばり、震え）が出ることもあります。

〈認知症の治療〉

大きく分けて「薬物治療」と「非薬物療法」があり、進行を遅らせたり、症状を軽くすることが目的となります。

統合失調症

感覚、思考、行動の障害が認められる病気で、原因は明らかになっていません。

人から監視されている気がする、人によって、落ち着かない、眠れない、興奮して意味不明なことをする—な

ど、様々な症状がみられます。初期に、病気の自覚がないのが特徴です。

〈統合失調症の治療〉

初期段階は薬物が中心で、抗精神病薬を使います。不眠や不安、気分状態に応じて、睡眠薬、抗不安薬、気分安定薬を使います。状態が落ち着いても継続して薬物療法を受けることが重要です。

自己判断で薬物療法をやめてしまうと、高い確率で

再燃することが分かっています。

発達障害

生まれつきの脳の発達の偏りによって、コミュニケーションや集団の中での社会性に障害があり（対人関係の苦しさ）、多動性、衝動性、不注意、学習能力の偏り、不器用さがみられ、日々の生活に支障をきたしている状態のこと。

自閉スペクトラム症、注意欠如多動性障害（ADHD）、

限局性学習症、発達性協調運動障害があります。

自閉スペクトラム症

人づきあいの苦しさ、こだわり、感覚過敏、感情コントロールの苦しさ—がみられます。

子どもの2〜4%とされ、男児の割合が多いといわれます。

ADHD

限局性学習症は、読み、書き、算数の苦しさ、発達性協調運動障害は協調・全

身・細かな運動の不器用さ

を特徴とします。

それぞれの発達障害が組み合わされたケースも多く見られます。

子どもの3〜5%とされ、男児の割合が多いといわれます。

〈対応と治療〉

本人の得意・不得意を理解し、苦手を支援しながら、得意分野を伸ばしやすい環境や関わりを増やしていくことが大切です。

「健康未来EXPO 2019」に参加して

協会専務理事 伊藤 達夫

した。

第30回日本医学学会総会2019中部の、市民展示『健康未来EXPO2019』が、2019年3月30日から4月7日までの9日間、「ポर्टメッセなごや」で開催されま

メインテーマ「医学と医療の進化と広がり—健康長寿社会の実現をめざして—」をもとに、最新の医学・医療から健康に関わる多様な活動

を市民と共有し、ともに考え、ともにつくり、ともに参加する交流の場としての、市民向け展示会でした。

「みて・ふれて・まなぶ」医のテーマパークとして、子供から高齢者まで幅広い年齢層を対象に、体験型の展示が多く設置されました。

特に小中、高校生層に看護師や検査技師、薬剤師等の制服を着て、その役割を体験してもらい、医学・医療を中心とした科学への興味や憧

れを、実際に体験してもらう企画など、多彩な体験企画が多く開催されました。

市民展示9日間の入場者数は、事務局発表の速報値で、入場目標人数の30万人を超えた、とのことでした。

私たちオリエンタル労働衛生協会もオリエンタルクリニックと共同で展示ブースを立ち上げ、市民の皆様にも少しでも健康について考えていただけるイベントを行いました。

「健康年齢かんたん測定」を実施しました

その内容は、人間ドックの啓蒙活動と、ご自身の「健康年齢」をかんたん測定として、年齢、身長・体重（自己申告）、血圧（その場で測定）を基に、JMDCが提供する健康年齢算出エンジンを使用して、その場で同世代と

比べて、実年齢より「若い」か、「高い可能性があるか」をお知らせするイベントです。

「健康年齢」を知っておきたいと参加された皆さんは、その結果に一喜一憂される中、簡単な保健指導も受けていただきました。

皆さんからは、「人間ドックや健康診断を受けるのは、どのようにするのか」などの

質問を多く受け、日頃はあまり考えられない健康管理について考えてみる機会を提供させていただきました。

私どもも、はじめての試みでしたが、開催中は参加を希望される方が途切れることがなく、実施することができました。

会期の9日間で、私どもの

「健康年齢かんたん測定」に1800名余りのご参加をいただきました。

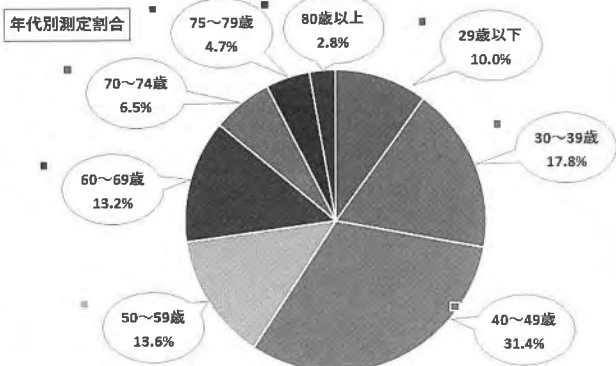
年代別では、30代が316名、40代が557名、50代、60代がそれぞれ240名ほどで全体の76%を占めました。

オリエンタルクリニックの人間ドックでは、受診者の方の「健康年齢」を測定、提供しています

今回、会場で行ったのは「健康年齢かんたん測定」でした

が、実際の「健康年齢」は性別、実年齢、血圧をはじめとする血液・尿等12項目の検査値をJMDCの「健康年齢ポータルサイト」に接続することで得られる計算結果を、人間ドックの結果表の一部にて提供しております。

今回は、日本医学会総会事務局よりのお声がけをいただき出店の運びとなりましたが、今後も社会貢献や健康への取組みなど、幅広い年齢層に働きかけを行っていきたいと考えております。



健康年齢かんたん測定

あなたの健康年齢は実年齢より若い可能性があります。

(あなたと同程度のBMI、血圧の人の健康年齢)

最も若い方 平均値 最も高い方
33.4歳 39.5歳 46.8歳

健康年齢は血液検査(血糖・脂質・肝機能)や尿検査の結果によって変化します。人間ドックなどで、正確な健康年齢を測定してみましょう!

同性・同世代との数値比較

低い	平均	高い
□□□□□□	■□□□□□	■□□□□□
□□□□□□	■□□□□□	■□□□□□
□□□□□□	■□□□□□	■□□□□□

BMI 収縮期血圧 拡張期血圧

健康年齢は名古屋市中村区のオリエンタルクリニックで人間ドックを受診すると測定できます。

予約はコチラ
Tel: 052-741-5181

インターネット予約もできます!



協会ニュース

令和元年度通常総会のご案内

— 6月20日(木)、ホテルナゴヤキャッスルで —

平素より当協会の事業運営に、ご理解、ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

つきましては、令和元年度の通常総会を下記の要領で開催致しますので、ご案内申



申し上げます。

ご多忙中とは存じますが、どうか万障お繰り合わせの上、多数の皆様のご出席を頂きますよう、お願い申し上げます。

開催日時

令和元年6月20日(木)、

午後3時から

開催場所

ホテルナゴヤキャッスル2階「天守の間」(名古屋市西区桶の口町3-19、TEL 052-521-2121代)

会場への交通機関

会場へは地下鉄「鶴舞線」浅間町駅下車、1番出口から徒歩約8分。また、JR名古屋駅からホテルを結ぶ直通・無料のシャトルバスが毎時丁度の出発で、JR名古屋駅・広小路口バス

乗り場から運行されています。お車の方はホテルの駐車場をご利用ください。

総会付議事項

- ① 平成30年度事業報告並びに決算報告に関する件
- ② 令和元年度事業計画並びに収支予算に関する件(報告)
- ③ 役員改選に関する件
- ④ その他

講演会

通常総会終了後、午後4時〜同5時の予定で講演会を開催致します。

演題「睡眠と健康〜あなたの眠りを守りたい〜」

講師 塩見利明 先生(愛知医科大学名誉教授、スリープハート研究所)

懇親会

講演終了後、午後5時5分からの予定で、会場隣接の間で懇親会を開催致します。

お問い合わせは、協会事務局の早川 剛まで。

TEL 052-746-6550 (ダイヤルイン)
FAX 052-746-6560

熱中症ゼロへ

見出しは、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。

熱中症は「気づく」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつけろ」ことで熱中症をゼロにしましょうと呼びかけています。

熱中症の予防を、
●「気温と湿度を」いつも気にしよう
●「熱や日差しから」守ろう
●「飲み物を」持ち歩こう
●「衣服を」工夫しよう
●「休憩を」こまめにとろう
●「塩分を」ほどよく取ろう
●「室内を」涼しくしよう
●「少しづつ」体を慣らそう
●「丈夫な体を」つくろう
●「周りの人が」気かけよう
●「睡眠環境を」快適に保とう
●「水分を」こまめにとろう
とされています。

ピンククリボンアドバイザー に3職員が認定

認定NPO法人 乳房健康研究会では、乳がんの正しい知識を広め、早期発見の重要性を認識して頂くために「ピンククリボンアドバイザー」認定試験を実施しています。当

協会では、牧 英美（診療放射線技師）と石井 潔・加藤里菜（臨床検査技師）の3職員が試験に合格、ピンククリボンアドバイザーとして認定されています。

協会では、牧 英美（診療放射線技師）と石井 潔・加藤里菜（臨床検査技師）の3職員が試験に合格、ピンククリボンアドバイザーとして認定されています。

主な活動は、乳がんを正しく理解し、一人ひとりに寄り添う優しい社会に向けて活動すること、広く乳がん検診を勧めること、イベントを通して検診の重要性を広める、

自己検診の方法をレクチャーする—などで、乳がんにまつわる様々な問題に対して解決に向けてアドバイスをすることです。

当協会のピンククリボンアドバイザーは、乳がん検診など乳がんについての「質問や不安をお持ちの受診者の方に、個々にお応えして、学んだ知識から少しでも疑問や不安なお気持ちを解消できるように努めています。

なお、受診される方から多く質問されるのは、「マンモグラフィとエコーとどちらが良いか」という検査方法についてです。受診者の方にそれぞれ適切な検査方法をアドバイスさせて頂いております。

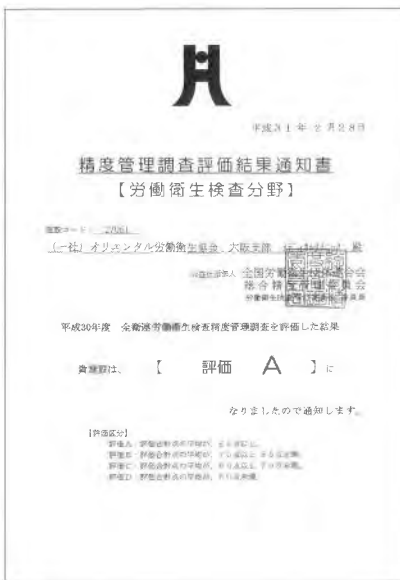
また多くの協会職員が認定試験を受験してピンククリボンアドバイザーとして認定されるように啓蒙活動を行っています。

全衛連の精度管理調査

協会本部及び大阪支部が 労働衛生検査分野で評価「A」を

協会では毎年、全衛連（公益社団法人・全国労働衛生団体連合会）総合精度管理委員会が実施する精度管理調査に参加して、検査分野にお

ける精度の確認を行っております。全衛連では労働衛生検査における精度管理の向上を目的に、毎年調査を実施、多くの施設がこれに参加しています。



平成30年度の労働衛生検査分野における精度管理調査では、協会本部と並び大阪支部が「評価A」という結果を頂きました。評価は、AからDまでの4区分があり、「A」はもっとも高い評価です。皆様の信頼にお応えするため、さらに一層の努力を重ねてまいります。

協会・オリエンタルクリニックが「第30回日本医学学会総会 2019中部・市民展示(健康未来EXPO2019)」に参加・展示

当協会・オリエンタルクリニックは、3月30日～4月7日にポートメッセなごやで開催された第30回日本医学学会総会2019中部・市民展示(健康未来EXPO2019)に参加、展示コーナーを設けました。

「健康未来EXPO2019」は、市民の皆様が最新の医学・医療を楽しく体験して



協会・オリエンタルクリニックの健康年齢コーナー

頂くもので、国内最大規模の「医」のテーマパークでした。広大な会場には手術ロボットのVR体験やヘルスチェックなど健康な暮らしに役立つテーマが盛りだくさんで、連日、大勢の市民や春休みの児童・学生の皆さんが来場され賑わいました。



協会職員がご説明

ば」のうち、暮らしと医療のつながりを知る、あなたがいま、まちなみなどでつくる健康長寿社会に、へあなたの健康年齢は?」をテーマにブースを設けました。ご来場の方に健康に関する質問票に記載して頂き、血圧を測定、保健師がデータを基に健康年齢を割り出してアドバイスするというコーナーで、順番を待



保健師がアドバイス

つ方が絶えないほどの人気でした。
なお、協会・オリエンタルクリニックでは日本医療データセンターと提携し、人間ドック受診者の方に健康年齢レポートとして提供しています。(12～13ページに関連記事があります。)