



大阪城

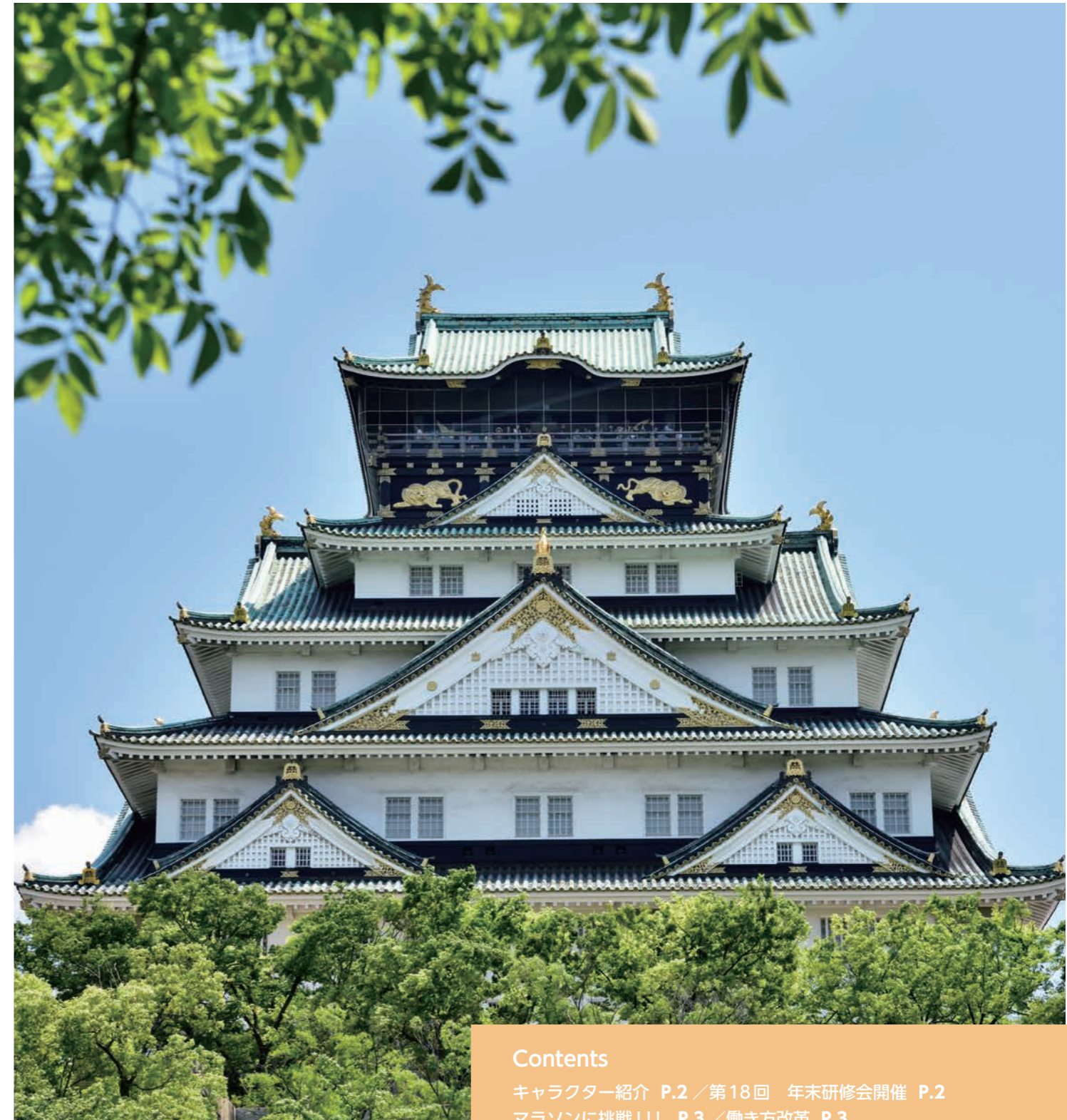
大阪城（大坂城）は、1583年（天正11年）に天下統一を果たした豊臣秀吉によって築城されました。城のシンボル・天守閣は当時、漆黒塗りの黒い姿をしていました。黒い天守閣は1615年（元和元年）の「大坂夏の陣」で焼失し、江戸（徳川）時代に白塗りの天守閣が再建されましたが、1665年（寛文51年）に落雷でまたもや焼失してしまいます。それ以来、大阪城は天守閣のない時代が続いていましたが、1931年（昭和6年）に大阪市長の呼びかけで市民から寄付金を募り、その募金で復元（江戸期の大阪城）されました。

数百年の時間を経てよみがえった天守閣は、地上55m、5層8階。屋根の上の鯨しやちほこや鬼瓦は金箔で装飾され、最上階には市街を一望できる展望台が設けられました。近年は5層目の外壁を黒く塗り直し、桃山（豊臣）時代を彷彿とさせる姿になっています。

所在地：大阪府大阪市
 城郭構造：輪郭式平城または平山城
 天守構造：独立式望楼型5重8階
 築城年：1583年
 再改築年：1629年、1931年
 指定文化財：国の重要文化財・登録有形文化財

あおぞら

2019.02
vol. 8



大阪城

Contents

キャラクター紹介 P.2 / 第18回 年末研修会開催 P.2
 マラソンに挑戦!!! P.3 / 働き方改革 P.3
 医療情報 P.4 / 薬膳料理 P.5 / 現場の風 P.6
 健康体験チャレンジ P.6 / 医療技術部の紹介 P.7
 今日から役立つ健康クイズ P.7 / 名城シリーズ P.8
 キーワードから読み解く P.8

キーワードから 読み解く

ワーケーション

「働き方改革」の実現に向けて、従来の働き方（勤務形態）が見直されるなか、「ワーケーション」と呼ばれる新しい取り組みが始まっています。導入を検討する企業も出てきました。

ワーケーションとは、「ワーク（仕事）」と「バケーション（休暇）」を組み合わせた造語で、旅先で休暇を楽しみながら仕事をするという、仕事と休暇を両立させる働き方の新しいスタイルです。

これまでもオフィス以外の場所で働ける、「テレワーク」がありました。しかし、そのほとんどは在宅勤務

で、仕事をする場所が限られていました。

ワーケーションは、働く場所を限定されないのが大きな特徴。旅行中にモニター中継で会議に参加したり、帰省先で書類をまとめて提出したりということも可能です。通勤ラッシュからも解放され、残業も発生しません。まさに理想の働き方といえます。

ただし、オン（仕事）とオフ（休暇）はしっかり切りかえるべきだという意見も根強く、実際に仕事とプライベートの区別をつけるのが難しい場面もあり、しばらくは試行錯誤が続きそうです。

A

今日から役立つ 健康クイズ



「森のバター」とも呼ばれるアボカドには、脂肪が多く含まれています。しかし、そのほとんどが不飽和脂肪酸なので、コレステロールが溜まることはなく、むしろ血液をサラサラにする効果があります。そのほかに、動脈硬化の予防と老化抑制の効果があるビタミンEをはじめ、鉄やリンなどのミネラルも豊富に含まれています。

はじめまして、新キャラクターの紹介です。

この度、労働保健協会から新しいキャラクターが誕生しました。「1人ひとりにやさしさ、確かさ。」で皆様のお役に立ち、信頼していただけることを願ってデザインしました。労働保健協会のカラーであるブルーと、健診車をイメージしています。今後、様々な場面で登場しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



第18回 年末研修会開催

平成30年12月8日、サンシャインシティ会議室にて第18回年末研修会を開催致しました。研修会前半では、各部の若手社員が『アクションプランの説明と進捗』『これからのあるべき姿』の報告を行ない、後半では、まず各委員会から今年一年の活動報告を行ない、業務における重大事項として『協会の尿検査について』『巡回健診時の採血業務』『ワクチン接種の注意事項』や、『労働

衛生サービス機能評価基準 Ver.7』についての報告がありました。続いて、株式会社エムシーオフィス 代表取締役 栗原秀樹様より『個人情報保護』についてご講演頂きました。今回は JIS Q 15001:2017 の改正があり、皆いつも以上に真剣な面持ちで受講していました。気づかされることが多く、有意義な研修会となりました。



マラソンに挑戦!!!

第2回とみおか復興ロードレース大会



9月30日に『第2回とみおか復興ロードレース大会』に参加してきました!!

大会が行なわれた富岡町は福島県の東部、第一原発の南にある人口約13,100人の町です。

東日本大震災の影響を多く受けたこの町で、復興の後押しと毎日の生活を明るく豊かにする為に開催されたこの大会は昨年に続き第2回となりました。

我々と富岡町とのお付き合いは昨年、ホールボディカウンタ(WBC)搭載車による内部被ばく線量測定の実業のお手伝いから始まり、今年度は年間を通じて57回という日程でお伺いする予定です。

さて大会当日はあいにくの雨でしたが、町民の方を中心に約1,000名の参加者や観客が集まり会場は大変盛況な賑わいで、やむなく今は他の町で生活しているがこの大会の為に久しぶりに帰ってきたとい

う参加者も多くいらっしゃいました。大会は年齢や距離別に19の部門に分かれてレースが行なわれ、ゲストのシドニー五輪女子マラソン金メダリスト高橋尚子さんの1人1人への温かい応援もあり、たくさんの笑顔を見ることができました。

私も皆さんの力になればと張り切ってレースに臨みましたが、町民の方々のバイタリティに圧倒されっぱなしで、ゴール直前にはたくさんの歓声を頂く形となってしまいました(笑)。健診サービスをご提供するとともに、その地域に根ざしていく事は我々の目指していく事であり、大変良い機会になりました。

来年はたくさんの歓声をお届けできるように今日からランニングを始めたいと思います。



働き方改革

2019年4月1日より働き方改革関連法が右記のとおり順次施行されます。

当協会としましても、有給休暇の積極的取得や時間外労働の抑制等、働きやすい環境づくりを検討していきます。

～事業主の皆さまへ～ 「働き方」が変わります!!
2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます!

- ① 時間外労働の上限規制が導入されます!
施行: 2019年4月1日～ ※中小企業は、2020年4月1日～
月45時間、年360時間を原則(特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満(休日労働含む)、複数月平均80時間(休日労働含む))を限度に設定する必要があります。
 - ② 年次有給休暇の確実な取得が必要です!
施行: 2019年4月1日～
10日以上年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日以上、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。
 - ③ 正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます!
施行: 2020年4月1日～ ※中小企業は、2021年4月1日～
同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者)の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止されます。
- 【相談窓口のご案内】
上記①、②については、各労働基準監督署 労働時間相談・支援コーナーへ
上記③については、「パートタイム」、「有期雇用労働者」関係は東京労働局雇用環境・均等部へ
「派遣労働者」関係は東京労働局需給調整事業部へ

中高年に多い糖尿病とは

第7号にて掲載した糖尿病について、もう少し掘り下げて紹介します。

今号は、成人に多くみられる「2型糖尿病」についてです。

2型糖尿病とは

インスリン分泌不全とインスリン抵抗性による糖尿病です。インスリンは膵臓で作りますが、インスリン量が少ないか、作られたインスリンが十分に作用しない状態、つまり、インスリンが十分に働いていない状態です。

日本人はインスリン分泌の弱い人が多いといわれています。それに加え、高カロリー食、高脂肪食、運動不足、ストレスなどが原因と考えられるため、「生活習慣病」呼ばれています。

初期では自覚症状がほとんどありませんが、血糖値を高いまま放置しておく、神経障害・網膜症・腎症・動脈硬化症など、神経や血管に合併症を引き起こします。

逆に、インスリンの作用を改善し、血糖値をコントロールすることができれば、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することに繋がるのです。

主な症状

初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、症状があらわれるとしても、少しずつあらわれます。

血糖値が上がるにつれて、腎臓では糖を薄めるために尿を過剰に作り、大量の尿が頻繁に出ようになります。そして、尿を大量に排出するために喉が渇くようになります。また、カロリーの多くが尿で失われるので、体重が落ち、空腹感を強く感じるようになります。

<代表的な自覚症状>

- ・尿の回数や尿量が多くなる
- ・のどが渇く、水分をたくさん摂る
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる

糖尿病が引き起こす合併症とは

糖尿病は神経や血管にさまざまな障害を起こすことが知られています。また、心臓や脳など、死亡リスクに関係する動脈硬化を引き起こすこともわかってきました。治療が十分でない、知らず知らずのうちに、これらの合併症が起きてきます。

三大合併症と動脈硬化

1. 糖尿病神経障害

神経は全身に張り巡らされていますから、影響は全身に出て、多彩な症状となって悩ませます。なかでも多いのは、手足のしびれ・痛みです。痛みが慢性化する場合や、知覚が低下した場合、傷などに気づかず放置してしまい、悪化させてしまうこともあります。

2. 糖尿病網膜症

網膜には非常に細かい血管が張り巡らされています。その網膜の血管が障害されると、目のかすみ、視力低下などがあらわれます。自覚症状がないまま進行していきますので、気づいたときには失明寸前ということもあります。

3. 糖尿病腎症

腎臓は、血液中の不要物を尿中に排泄し、血液をきれいにする（濾過）機能を、主な働きとしています。この働きは、腎臓内部に存在する糸球体と呼ばれる細かい血管の集合体で行われています。この糸球体が障害されると、老廃物を尿として排出する機能が失われてしまい、最終的に透析治療を要することになります。糖尿病腎症によるものが、透析が必要となる大きな原因となっています。

また、この合併症も自覚症状がないまま進行します。気づかないまま血液中に不純物が溜まり、生命に危険が生じます。

4. 動脈硬化

血糖値が高いと上記1～3の細い血管や神経だけでなく、太い血管の障害である「動脈硬化」も起こります。狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞や脳出血などの脳卒中を引き起こします。動脈硬化は糖尿病があると進行しやすくなり、合併症による深刻な状況を引き起こす原因にもなります。また、脂質異常症、喫煙、高血圧、肥満なども動脈硬化の危険因子です。

糖尿病の治療法

糖尿病治療の目的は、高血糖が引き起こす合併症を予防する、悪化を阻止することです。インスリンの作用を改善し、血糖値をできるだけ正常に近い範囲にしなければいけません。2型糖尿病の場合、基本的に食事療法と運動療法から始め、生活習慣の改善を行います。それでも目標の血糖値に達しない場合は、内服薬や注射薬による薬物療法が行われます。薬による治療を始めた後も、食事療法と運動療法は継続していきます。食事療法や運動療法を止めてしまうと、肥満が進んでしまったり、インスリンの働きが悪くなったりして、効果が弱まってしまうのです。

合併症は糖尿病になったら必ず発症するわけではありません。正しい治療を続け、定期的な検査と診察を受けることが重要です。

健康診断で実施する検査

糖尿病の診断には、血液検査が必要です。健康診断でも分かる血液検査の一例をあげます。

今年度受診した、ご自分の健康診断の結果をご確認ください。数値は基準値内になっていますか？

空腹時血糖値

健康な人では、朝食前の血糖値が1日の中で最も低いとされています。

HbA1c（ヘモグロビンA1c）

過去1～2か月の血糖を反映する指標となる検査です。基準値を外れてしまっている方はもちろんですが、基準値内に入っている方も、1日3回の規則正しい食生活と、肥満解消や心肺機能の向上などの運動を、日々の生活に取り入れるよう心掛けましょう！！

糖尿病は誰でもかかる怖い病気です！！



身体を温める 生姜の利用法

～ピリリとからい生姜の効能～

今シーズンも冬がやってきました。1月というと無事に年を越せた暁には年に一度のおせち料理を美味しく頂き、成人式に新年会にお酒を飲む機会にも恵まれます。

温暖化が進む中でも1月になれば雪が積もりはじめウィンタースポーツへ行かれる方も多いのではないのでしょうか。

ところが年末年始に食べ過ぎてしまえば胃腸の調子を崩してしまったり、インフルエンザが流行り始めたり、寒さで風邪をひきやすくなったりします。

そんな折、花粉が飛び始める春先に向けて免疫力を維持しておきたいところ。

この冬は毎日頑張ってくれている大切な体を温めて養生することを意識してみたいかがでしょうか。

2月号では中医学の観点から体を温める食材 生姜 ginger と飲み物について解説していきます。

◎生姜（しょうが / しょうきょう）＝生のショウガ

【発汗解表（発汗）】

野菜売り場でもおなじみのショウガは漢方薬としても使われています。

その場合、生姜（しょうきょう）と読みます。

発汗作用があり風邪をひいたときには効果的です。

青菜のお浸しなどにはすりおろしショウガを加えてみてはいかがでしょうか。

【温中止瀉（健胃）】

ショウガは「嘔吐の聖薬」と言われ、吐き気止めの作用を有し、食欲を増進させ消化機能を高めるため媚味薬として漢方に配合されています。

◎乾姜＝ショウガを乾燥させたもの

【温中・脾胃虚寒】 【温肺化痰】

ショウガに熱を加えたり乾燥させたりすることでジンゲロールは加熱分解されてジンゲロン・ショウガオールへと変わります。

ジンゲロンはジンゲロールよりも血行促進作用が強まり、体内を温める作用も強くなりますので生姜焼きや中華炒めは体を温める料理となります。

またショウガを乾燥させると、発生するショウガオールにより、ショウガよりも辛くなり、内臓を温める作用がさらに強くなります。

生姜紅茶を飲んだことがある方はピリピリと刺激を感じたことはないでしょうか。

これは生姜パウダーが入っているため。ちょっと苦手な方はハチミツを足してみてください。

ただしハチミツは40℃以上になると栄養価が落ちてしまうので冷ましてから入れることをおすすめします。

また、紅茶は体を温める飲み物ですから、生姜紅茶は相乗効果で体を温めてくれる飲み物であるとも言えます。

ちなみにシナモンも体を温める成分でハチミツを合わせるとやはり相性が良いです。

ただし、砂糖は体を冷やします。

甘～いスイーツの食べ過ぎには気を付けて。

※妊娠中の方はシナモンの大量摂取にご注意ください。

国立健康・栄養研究所の「健康食品」の素材情報データベースにはシナモンについて、「妊娠中・授乳中における医療目的での大量使用に関する安全性については、十分なデータがないため使用を避ける。ただし、香辛料として使用されている量の摂取はおそらく安全である」と記載されています。

体を温める飲み物

- ◎色が赤や黒のもの
- ◎原材料が寒い地域のもの
- ◎発酵しているもの

- ・紅茶 ・ほうじ茶 ・赤ワイン ・ウーロン茶
- ・黒豆茶 ・ごぼう茶 ・日本酒 ・紹興酒

体を冷やす飲み物

- ◎色が白など薄い色のもの
- ◎原材料が暖かい地域のもの
- ◎発酵していないもの

- ・緑茶 ・コーヒー ・牛乳 ・豆乳 ・ジュース
- ・ビール ・焼酎 ・ウイスキー ・白ワイン

「労働保健協会」人々の健康を支える会社。「健診管理部」健康診断を実施する為のあらゆる事務を請け負う部署。私の現在の職場である。

“おはようございます” 社会人としてお決まりの台詞。パソコンを開きメールのチェックをし、返信や対応を考える。朝の風景を幾度となく繰り返す。

偶にふと、自らの仕事を振り返る瞬間がある。数年前に転職し、職場の雰囲気の違いに大きく驚かされたのを思い出す。その会社の空気感というのだろうか。前職とは業種が全く違うため、仕事内容が異なることに抵抗はなかったが、それでも、人、環境、仕事の取り進め方、すべてにおいての大きなギャップを埋めるには相当な時間を要した。その中で自らの仕事の仕方、考え方を少しずつ変え、今現在もこの職場で仕事をしている。

「健康診断は人の命を救うもの」健康診断をすることの意味。この仕事をしている意味。決して仕事を怠っているわけではないが、医療従事者ではない者がこの考えを持つのは難しい。ましてやお客様と直接関わることが少ない職種である。

仕事をする上で「お客様のため」とは何度繰り返し聞いてきただろう。思わないことはない。思わないといけない。だからいつも「何が」お客様のためになるのか、を考えてきた。ただ「お客様のため」ではいつも気持ちがあくまで不透明になってしまうからだ。目の前にある沢山のデータを、書類を通してその先を見たい。この仕事をしている意義を見つけたい。そんなことを思う。

前述の言葉は、入社してしばらくしてから耳にした。現在はこの言葉を胸に前をみて仕事に取り組む。皆はどうだろうか？何を考え何を秘めて仕事をしているのだろうか。そしてその先にどんな未来を描いているのだろうか。そんなことが頭をよぎりながら、またいつもの朝を向える。今日も一日の始まり。

そんな変わらない風景も、健康あってこそ。



健診管理部
都丸 英美



健康体験 チャレンジ 「体幹トレーニング」

突然ですが、最近よく耳にする「体幹トレーニング」の効果をご存知でしょうか。

体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、肩こり・腰痛の改善や、ポッコリお腹の解消など、嬉しい効果がたくさんあります。

今回はTVやSNSなどで話題の最新技術VR(ヴァーチャルリアリティ)のゲームを楽しみながら体幹を鍛えることが出来るドイツ生まれのフィットネス機器「ICAROS(イカロス)」を体験してきました。

ゴーグルを装着した瞬間、大空を飛んでいる映像がリアルに映り、素晴らしい解放感を体感しました。(海中ダイビングバージョンもあります)

プレイ内容は簡単で、前方の進行方向に間隔をおいて浮かぶ輪をくぐり抜けるだけ、なのですが、なかなか難しくプレイ時間 3 分で、全身の筋肉を使っていると感じ、

汗をかいていることに驚きました。

それもそのはず、基本姿勢は体幹トレーニングの基本ポジション「プランク」であり、バランスを取りながら動く為、腹筋と背筋をはじめ全身の筋肉が鍛えられていたのです。

スポーツに自信のない方やゲームが好きな方にも楽しみながらトレーニングができるのでおすすめです。

運動不足になりがちな冬ですが、体幹をしっかり鍛えて、寒い季節を乗り越えましょう。

THE BODY RIDE

〒106-0032 東京都港区六本木7丁目3-12
六本木インターナショナル・ビル2階
TEL: 午前7時~午後10時(定休日なし)
営業時間: 03-6455-5554



医療技術部の紹介

2017年9月の組織改変により、旧健診部から技術グループと産業保健グループとで構成された専門職の集団となる医療技術部として、新たに発足した部署になります。健康診断実施・機器の点検整備・講習会参加・委員会との連携などを中心に業務を行っています。また、健診業務部とは深い連携を持ち実施にあたっております。

2018年10月に看護師1名を新たな仲間として迎え、現在看護師4名(職員3名、契約社員1名)、臨床検査技師2名、保健師1名、管理栄養士1名、診療放射線技師3名(職員1名、契約社員2名)が所属しています。そして、この個性溢れる11名を、巡回健康診断の経験豊富な部長がまとめています。若者から年配者まで幅広いメンバーです。まだまだ、仲間を迎えたい状況です。

健康診断は、検査データは正確に、技術は質が高く、業務は安定したものでなくてはなりません。また、その結果を踏まえ管理・指導を行い予防医学として受診者に寄与していかなければなりません。

労働保健協会の理念にもあるように「満足ゆく健診サービス提供を第一義とし」そのために医療技術部は、各専門分野において個人の学習と向上心を

持ち、分野を越えて意見交換を積み重ね、スタッフの技術向上を図り、より良い健康診断サービスを目指しております。

部の発足から1年が過ぎました。まだまだ道半ばにもなりませんが、医療技術部の意義を正面から受け止め、模索し、労働保健協会の今と未来に貢献する部として、その色合いを強く、美しいものにしていきたいと考えています。



編集委員 守屋 貴輝・土橋 圭・板橋 良彰・岩田 敦子・小林 健吾・石塚 水面・都丸 英美・堀田 愛実



今日から役立つ 健康クイズ

いろいろな食材との組み合わせが楽しめるアボカドは、
栄養価にも優れている



▶答えと解説は裏面へ