



# ノイシュヴァンシュタイン城

ドイツ南部の雄大な牧草地を望む、小高い山の上にそびえ立つ、白亜の美しい城・ノイシュヴァンシュタイン城は、バイエルン王ルートヴィヒ二世によって築城されました。眼下の景色を見渡せるバルコニーからは、ルートヴィヒ二世が幼少時代を過ごしたホーエンシュヴァンガウ城が望めます。

外観だけ見ると中世時代の伝統的な建築様式で建てられているようですが、鉄骨組みのコンクリートおよびモルタル製の造りになっており、ドイツの城館によく見られる小聖堂や墓地などありません。

ノイシュヴァンシュタインという城名は、現在ホーエンシュヴァンガウ城が建っている地にかつてあったシュヴァンシュタイン城に由来します。なお、ドイツ語で「ノイ」は「新しい」、「シュヴァン」は「白鳥」、「シュタイン」は「石」を意味します。

所在地	: ドイツ・バイエルン州
建築様式	: ロマネスク・リバイバル建築
地上高	: 65m
築城	: 19世紀

# あおぞら

2019.08  
vol. 9



ノイシュヴァンシュタイン城

キーワードから  
読み解く

## プラスチックごみ

プラスチックごみが、大きな問題になっています。プラスチック製品の生産量は年々増え続け、ペットボトルやビニール袋（レジ袋）、ストローや食品トレーなど、使い捨て用プラスチック製品の廃棄量も増加傾向にあります。日本はアメリカに次いで二番目に多くプラスチックごみを排出していますが、これまで廃プラスチックの輸出先（受け入れ先）だった中国が全面的に輸入を禁止したため、わたしたち日本人の生活から絶えず出るプラスチックごみの多くは、行き場を失っています。

さらに、海洋プラスチックごみ（海に捨てられたプラスチック製品、海洋汚染の一因）の問題も深刻です。海を浮遊するプラスチックの破片やマイクロプラスチック（打ち寄せる波や紫外線によって微細化したプラスチック）を、魚やウミガメなどの海洋生物がエサと勘違いして飲み込んでしまうなど、海の生態系に悪影響を及ぼしています。マイクロプラスチックには、環境ホルモンや化学物質を吸い寄せる性質があり、それらの有害物質が食物連鎖によって濃縮されることで、海洋生物以外の生態系への影響も懸念されています。

A

### 今日から役立つ健康クイズ



落語にそういう噺がありますが、科学的な根拠はありません。みょうがの香りの成分は、アルファピネンと呼ばれる精油成分です。アルファピネンには胃の働きを高めて消化を促し、食欲を増進させる作用があります。さらに、血行や発汗を促進する効果も期待できます。アルファピネンの香り成分は加熱すると失われてしまうので、そのまま（薬味など）で召し上がると本来の香りを楽しめます。

### Contents

- 就任挨拶 P.2
- 日本宝くじ協会から「胃胸部レントゲン車」納車のお知らせ P.3
- 第54回定時社員総会を開催しました P.3 / 医療情報 P.4
- 企業対抗駅伝に挑戦!!! P.5 / 私たちが働く町「要町」とは? P.5
- 健康グッズ紹介 P.6 / 健康体験チャレンジ P.6 / 特定法人部の紹介 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



# 就任挨拶



診療所長  
高田 加寿子

2019年1月から労働保健協会付属診療所の所長として勤務いたしております。

私は大学卒業後大学病院で内科の病棟勤務、集中治療室での救急患者の治療、さらに大学の関連病院での外来診察、病棟勤務、当直業務と過酷な青春時代を過ごしてまいりました。現在の日本社会では働き方改革などと騒いでおりますが、その頃の日本にはこのような考え方はありませんでしたので、勤務医には定期的な休みはほとんど無くオンコールが当然の毎日でした。

その後大学病院を退職し、個人でクリニックを開業いたしました。

外来受診者の7割が健康診断を占めるクリニックでしたので、問診の際には内科疾患以外の質問も多く、幅広い知識が要求されましたので勉強の毎日でした。

病院勤務時代では病棟のベッドが常に満床状態であり、また毎日の外来患者数の多さに驚きました。クリニックを開業してからは、健康診断結果から要再検査や要精密検査の受診者が想像以上に多く、しかも20歳台や30歳台の若い世代にも一項目だけではなく多項目にわたってみられることにまたまた驚きました。

大学病院勤務時代と開業時代ともに多忙な毎日でしたが、今日まで健康で仕事ができることの大切さを痛感いたしております。

現在の日本は高齢化社会と言われてから久しく、医療費の増加傾向が見られます。2017年では保険診療だけで約42兆2,000億円、そのうちの74%が医科診療となっており、75歳以上が約38%を占めている現状です。また一人当たりの年間医療費は約33万円で、主な疾患は ①循環器

疾患（高血圧、心疾患や脳血管疾患など） ②ガン ③糖尿病です。いわゆる生活習慣病である糖尿病患者および糖尿病の可能性のある人口は約2,000万人と深刻な状況です。また最近問題となってきている認知症は2025年には700万人になろうとしております。このような状況ではますます医療費増加が予想されるため、毎年の保険診療を受けた時の自己負担額が増加する現状もやむをえない事のようにです。

労働者の健康管理については、20年以上前から長時間労働が原因と考えられる自殺者がいたにもかかわらず深刻な問題意識はなかったようです。2、3年前から企業側も健康経営という言葉を使い始めるようになり、社員の健康管理の重要性に気付き始めました。さらに厚生労働省は一昨年あたりから身体的健康診断だけではなくストレスチェック検査の導入も企業側に義務付けるようになりました。

労働保健協会は早い時期から健康診断や健康管理業務に携わっており、多くの労働者の健康維持に貢献してきていることと思います。

莫大な医療費削減問題や長時間労働者の健康管理、企業側の健康経営など社会の多種多様な要求に的確に答えるため、より高質な精度をめざして顧客の方に正確でわかりやすい情報が提供できるよう皆さんとともに自己研鑽に努めてまいりたいと思います。

何よりも大切なのは従業員の皆さんの健康です。どうぞよろしくお願いいたします。



# 日本宝くじ協会から 「胃胸部レントゲン車」納車のお知らせ

2019年2月28日一般財団法人日本宝くじ協会の助成を受け、胃胸部デジタル装置搭載車が納車されました。胃部エックス線検査においてこれまで1・1システム（※1）を使用していましたが、新たにフラットパネル（※2）を導入いたしました。フラットパネルのデータ容量は1・1システムの2倍強の容量があり、これまでと比較し細部まで画像に表現できます。小さい病変をより鮮明に抽出できるので、病変の早期発見に有効になります。

さらに、耳の聞こえづらい方、外国人の方々への検査指示を分かり易く伝える胃部エックス線検査支援システム「e-検査ナビ」の搭載により、従来音声だけでされていた指示内容が、検査室内の被検者に文字・合成音声（8カ国語の言語に対応）・アニメーション・手話でも表示ができ、受診者の不安が解消され、安心・安全、高精度の検査が可能となりました。

※1 イメージインテンシファイアという増幅システムを用いて画像を構成します。

※2 人体を通り抜けた放射線を直接エネルギー変換し、画像を構成します。



## 第54回定時社員総会を開催しました

2019年6月25日（火）本年もリビエラ東京にて第54回定時社員総会を開催致しました。総会終了後に元読売ジャイアンツの小田幸平さんを講師にお招きし、「超戦略的・人間関係論」というテーマで講演していただきました。厳しいプロ野球の世界で17年も現役生活を続けた同氏の健康管理から監督や有名選手との人間関係の築き方等、その貴重な体験談はコミュニケーションが希薄になりつつある現代において、改めて気づかされる点も多く、とても有意義な講演になりました。

その後の懇親会もたくさんの方々にご出席いただき、大盛況のうちに終了しました。

お忙しい中、ご参加いただきありがとうございます。





## 成人男性風しん抗体検査及び予防接種について

厚生労働省より「風しんの追加的対策」において、本年から2021年3月31日までの3年間、1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日生まれの男性に対し、風疹抗体検査を原則無料で提供し、風疹に対する抗体価が十分でない方には、予防接種法に基づく定期接種の対象とし、3年間に限り予防接種を全国で原則無料で実施する方針が示されました。対象者は、市区町村より発行されるクーポン券を用いて抗体検査と予防接種を受けることができます。

### 風しんとは

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、風しんへの免疫がない集団において、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力を有します。

風しんウイルスの感染経路は、飛沫感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播します。

症状は不顕性感染（感染症状を示さない）から、重篤な合併症併発まで幅広く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。また、脳炎や血小板減少性紫斑病を合併するなど、入院加療を要することもあるため、決して軽視はできない疾患です。また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が風しん

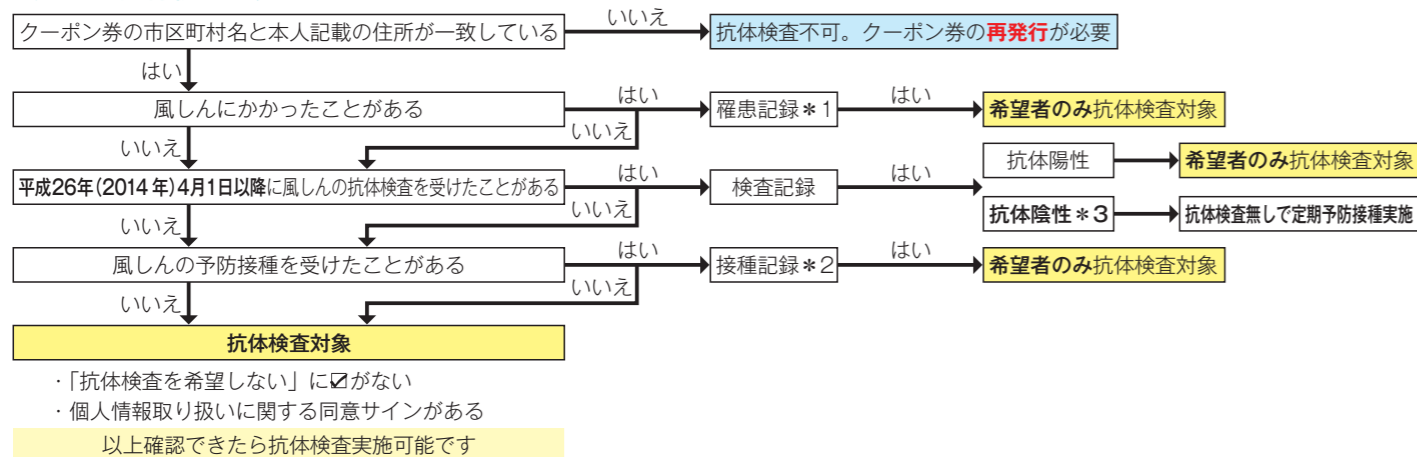
ウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。（厚生労働省HPより）

### 発生状況

2011年から、海外で感染して帰国後発症する輸入例が散見されるようになり、2013年には累計14,344例の報告があり、風しんが全数報告疾患となった2008年～2013年では最も多い報告数となりました。この流行の影響で、2012年10月～2014年10月に、45人の先天性風しん症候群の患者が報告されました。その後、2014年から2017年にかけては、各々年間319例、163例、129例、93例の報告があり、2011年以前の水準に落ち着いていたものの、2018年には7月下旬頃から関東地方を中心に患者数の報告が増加しています。

厚生労働省は、風しんに関する特定感染症予防指針を改正（2017年12月21日一部改正、2018年1月1日適用）し、改めて定期予防接種に対する積極的な接種勧奨を行うとともに、妊娠可能女性とその家族への予防接種の推奨、また産褥女性に対する風しん啓発を行っており、2020年度までに風しん排除の達成を目指しています。（厚生労働省HPより）

### 風しんの抗体検査実施フロー



### 年代別に見る風しんの予防接種制度の変遷

性別	1歳	20歳	30歳	40歳	50歳
男性	1回個別接種 (88.4%)	2回個別接種 (95.4%)	幼児期に1回個別接種 (90.4%)	中学生の時に1回個別接種 (89.9%)	1回も接種していない (79.6%)
女性	1回個別接種 (89.7%)	2回個別接種 (96.5%)	幼児期に1回個別接種 (94.5%)	中学生の時に1回個別接種 (96.6%)	中学生の時に1回集団接種 (96.7%)

※( )内は抗体保有率

1歳: 小学校入学 | 20歳: 1990年4月2日生 | 30歳: 1979年4月2日生 | 40歳: 1962年4月2日生 | 50歳: 1962年4月2日生

【出典】国立感染症研究所「年齢/年齢群別の風疹抗体保有状況」2013-2017年をもとに算出（10歳以下のみ2017年のデータで計算）※2019年3月時点

## 企業対抗駅伝に挑戦!!!

今年も参加してきました!! 企業対抗駅伝!!

最高気温が30℃を超える中、弊協会から選抜された15名、3チームが多摩川を駆け抜けました。私は昨年も参加させて頂いたのですが、トレーニング不足によりチームに迷惑を掛けてしまいました。今年こそはと年始からランニングを始め、体調も万全、余裕を持って会場へ着き、新調したチームTシャツへ着替えて入念にウォーミングアップを行う・・・はずでした・・・ところがチームTシャツに着替えた途端に参加者から質問攻めにあうのです。『受付はどこですか?』『開会式は何時からですか?』

元来、道を聞かれることが多い私ですがさすがに様子がおかしい・・・ふと会場全体を見渡すと

愕然。なんと大会スタッフのTシャツと色やデザインが酷似していたのです。

結局質問攻めは駅伝がスタートするまで止む事は無く、ウォーミングアップもままならなかった私は今年もチームに迷惑を掛けてしまいました。しかし質問にお答えする際に行った名刺交換により、頂いた名刺の数は過去最高記録を大幅に更新する事が出来ました。

新しい仕事のパートナーとの出会いをたくさん頂けた事で今年は例年に無く充実した気持ちで会場を後にし、また来年も参加しようと思ったのでした。



私たちのチームTシャツ  
大会スタッフTシャツ



## 私たちが働く町「要町」とは?

### 要町は東京のどの範囲?

池袋西口から山手通りを北西におよそ1キロ。大きな交差点へとぶつかり、そこからさらに北西に1.5キロの範囲、ここが労働保健協会の位置する要町。

交差点下に位置する要町駅には、東京メトロ有楽町線と副都心線が乗り入れ、山手通りには首都高速中央環状新宿線が通っている。日々多く人や車が行き交い、交通の「要」の一つとして位置している。

### 要町の誕生と由来

長崎村という地域の一部で、明治4年11月に浦和県（現在の埼玉県）から東京府に編入。大正15年

に東京府北豊島郡長崎町となり、昭和7年に東京府に併合。高田町、巢鴨町、西巣鴨町、長崎町が合併し豊島区となり、昭和14年に長崎東町2～3丁目・長崎仲町1丁目・千川町1～2丁目を合わせた町域を要町1～3丁目とし、現在の「要町」に町名変更となった。

この地名の由来は、旧長崎町のほぼ中央にあり、扇の「要」のような位置を占めていたことから付けられたという。

要町はまだ若く、可能性を持った町です。

労働保健協会も設立してから50年余り。会社としてはまだまだこれから。

ここ「要」町の地で、健診業界の「要」となり、益々飛躍する未来を思い描きながら、邁進し続けています。



## 健康グッズ紹介



慢性的な頭痛や身体の不調に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。もしかしたらその原因は身体のこりにあるかもしれません。今回はそんな悩みを解決に導いてくれる、「やわこ」をご紹介します。

大きさはちょうどテニスボールふたつ分でとてもコンパクト。使い方も簡単で、こっている箇所に挟んで押すと、「やわこ」がちょうどよい刺激をもたらしてくれます。名前の通り少しだけ柔らかめに作成されており、強めにこり部分に押し付けても痛みがありません。しかし柔らかすぎることのないため、しっかりとこりをほぐすことができます。

デスクワークの方にオススメな使用法は、背中に当たるように「やわこ」を椅子に挟みます。あとはぐっと体重をかけるだけで簡単にマッサージ代わりになります。

他にも立ちっぱなしで足が浮腫んだり、長距離の移動のあとは足の裏に「やわこ」を押し当て、ぐっと前

後に移動させてみてください。「やわこ」の引っ張り部分が土踏まずを刺激して疲れを癒してくれます。

セルフマッサージが難しい部分でもこうして簡単にこりをほぐすことが出来る優れたもので、持ち歩きにも便利な「やわこ」。こりにお悩みの方は是非体験してみてください。



<会社名>	株式会社ジョイナス
<ブランド名>	La-VIE (ラ・ヴィ)
<商品名>	やわこ
<価格>	1,280 円(税込み)
<問合せ先>	相談窓口 048-997-1533

## 健康体験「乗馬」チャレンジ

東京オリンピックの競技で注目されている馬術は、動物を扱う唯一の競技であり男女の区別なく同じ条件で実施されることが特徴です。

ところで、乗馬をすることで身体が喜ぶ様々な効果が得られることをご存知でしょうか。今回も実際に効果を体感すべく、乗馬体験をしてみました。乗馬は有酸素運動であり、ただ馬に乗っているようで実は全身の筋肉を使っています。

1 時間あたりの消費カロリーは、なんと 500 キロカロリーと言われています。馬の動きに合わせて、前後左右の動きをすることで自然にウエストから下腹部の筋肉が活性化し大腰筋という、骨盤を支える筋肉が鍛えられ、メタボにも効果が期待できます。

そして全身の筋肉を使いながらバランスを取ること



で自然と体幹が鍛えられ、歪みからくる肩こり、腰痛などの不調にも効果が期待できます。

また、馬と触れ合うことで癒し効果が生まれ、心の健康にも非常に役立ちます。

実際に体験してみて馬とのふれあいで癒され、筋肉痛になるほど運動効果を実感しました。

乗馬は心身ともに大きなメリットがある素晴らしいスポーツです。非日常を感じられる体験ですので、ぜひ一度挑戦してみてください。

乗馬クラブ クレイン東京
東京都町田市真光寺町 1227
TEL : 042-718-4404 (1 日乗馬体験実施中)

## 特定法人部の紹介

特定法人部は2019年2月に発足された特定顧客の保全及び全国ネットワーク健診のノウハウ共有・有効活用を目的とし、体制充実を図る部門です。

全国ネットワークに不可欠な進捗管理やシステム構築を強化・横展開していき、最終的に売上目標達成や新規法人顧客開拓を目指しております。

又、全国各支店の法人顧客だけでなく、委託する北から南まで所在している全国の医療機関とのやり取りも頻繁にあるので内勤の職員は各支店・医療機関を訪問する職員とは違って面識は無く、電話でのやり取りが殆どなので高いコミュニケーション能力をもって問い合わせ対応を営業に代わる受付として活躍します。

「健康診断実施では準備が不十分だとパフォーマンスに支障にきたしてしまう。健康診断実施が成功するかどうかの8割は準備が決まる。」

ある日の朝礼で特定法人部部長はこう発言を残しました。

そんな8割の業務を担う特定法人部では各法人顧客に合わせたチームを編成し、打ち合わせ・契約作成・計画指示書作成・人事データ管理・他部署との連携・実施管理という一連の流れを綿密に準備し、試行錯誤する会話が時には他チーム同士で飛び交います。

結成して2ヶ月程しか経っていませんが、このやり取りは担当顧客の対応を各チームで対応するのではなく、全員が全法人顧客にオールマイティーに対応出来るよう、一丸となって部内コミュニケーションを図っている雰囲気が見受けられるのではないのでしょうか。

時には部署内で疑問点・改善点などをそれぞれの意見で発言しあう場面もあります。

そんな光景があるのも健康があつてこそと考え、チームワークで真摯に対応すべく労働保健協会の未来を見据えて今日も一年通して行われる健康診断の充実を図ります。



編集委員 守屋 貴輝・土橋 圭・小林 健吾・石塚 水面・都丸 英美・堀田 愛実・鈴木 信孝・大橋 寛之



今日から役立つ健康クイズ

みょうがを食べると物忘れがひどくなる



▶ 答えと解説は裏面へ