

あおぞら

2017.02
vol. 4



渡月橋

Contents

トップインタビュー P.2 / 健康体験チャレンジ P.2
花粉症のセルフケア P.3 / 医療情報 P.4
労働衛生対策の歴史 第3回 P.5 / 情報管理部の紹介 P.6
今日から役立つ健康クイズ P.6 / 現場の風 P.7 / 編集後記 P.7
世界の橋シリーズ P.8 / キーワードから読み解く P.8

世界の橋

渡月橋

DATA | 所在地：日本・京都府／架橋：1934年（現在のもの）
長 さ：155メートル／幅：11メートル

京都嵐山を流れる桂川に架かる橋。承和年間（834-848）に僧・道昌が架橋したのが最初で、後に豪商・角倉了以（すみのくらしょい 1554-1614）が現在の場所に架けたとされています。橋の名は、亀山上皇（1249-1305）が橋の上を移動する月を眺めて、

「くまなき月の渡るに似る」と述べたことに由来します。昭和初期まではすべて木造でしたが、1934年に橋脚と橋桁がコンクリート製に改修されました。欄干部分は景勝地である嵐山との調和をはかるため、木造になっています。

キーワードから 読み解く

プレミアムフライデー

政府は、消費の停滞が続いているなか、買いものなどを促して消費を盛り上げようと、毎月最終金曜日を「プレミアムフライデー」と銘打って、百貨店などが限定の商品やサービスを提供するキャンペーンを全国で実施することにしています。

キャンペーンに向けて、各企業に従業員が午後3時をメドに退社できるように対応を呼びかけ、退社時間を早めることで買いものや娯楽にあてる時間を増やし、消費を盛り上げたい方針です。

さらに、月曜日に有給休暇を取得すれば、金曜日

の午後から3.5連休を取ることが可能になるため、働き方改革にもつながると期待しています。

消費を盛り上げようという動きは、これまで流通大手がアメリカの「ブラックフライデー」（11月下旬の感謝祭が明けた翌日の金曜日に行われているセールイベント）にならって、セールを実施するなど取り組んできましたが、消費とあわせて早めの退社を呼びかける「プレミアムフライデー」がどこまで定着するか、今後が注目されます。



A 今日から役立つ 健康クイズ



ビタミンCはもちろんのこと、みかんにはさまざまな栄養素が含まれています。疲労回復に役立つクエン酸、整腸作用を促して便秘や下痢を解消するのに有効なペクチン、高血圧や動脈硬化を予防するのに効果が期待できるヘスペリジンなど、健康に欠かせない栄養成分が豊富。なお、ビタミンCには体内の老化や酸化を抑える還元作用や免疫力を高める効果があり、風邪予防やそのほかの感染症予防にも効果が期待できます。

今回は弊協会の岸本専務理事にインタビューしてみました。

一労働保健協会の強みとは？

常に前向きなところ。失敗を恐れずに取り組む姿勢が強みといえ強みかもしれません。ただがむしゃらにというわけではありませんが、経験に基づいて判断はします。それと、明るい社風、団結力ですね。無理かなと思うときでもやると決めたときのパワーは強みだと思います。

一この仕事をしていて良かったと思うことはありますか？

たくさんあります。例えば、現場に出ている時のことですが、胃がんを見つけて治療を受けた受診者様から、数年後に健診会場でお会いしたとき声を掛けられました。私は顔を覚えてはいなかったのですが、笑顔で感謝の言葉を頂いた時は何とも言えない気持ちになりました。また、新規の事業所様のお仕事では、「労働保健協会にお願いしてよかった」とのお言葉を頂いた時も、非常にうれしかったですね。

一般社団法人 労働保健協会
専務理事 岸本 和男

一労働保健協会がこれから挑戦していきたいこと(課題)は？

恒久的な課題ですが、やはり、「安心・安全な健康診断」を日々目指して取り組んでいきたいと思っています。それと、全国にたくさんの労働衛生機関・医療機関がありますが、この方々が抱える問題点は共通していると思いますので、連携して解決していく為の役割にも取り組んでいきたいです。また、海外に駐在している方たちの健康管理にも寄与できる労働保健協会になりたいと思っています。

一最後に、座右の銘は？

「想いを形に」です。受診者様への想い、社会貢献への想い、協会職員への想いなど色々な想いがあり、それを1つ1つ実現し、形作っていきたくと思っています。



健康体験「空中ヨガ」チャレンジ

新しい健康法を常に探しております。編集部の土橋です。皆様に健康情報をお届けすべく、最近テレビや雑誌でも多く取り上げられて話題だという「空中ヨガ」を体験してきました。

空中ヨガとは、天井から垂らした布を使い、空中でバランスを取りながら体勢を変えていくニューヨーク発祥の新感覚エクササイズです。空中で布を使いながらバランスをとることで自然と体幹が鍛えられ、シェイプアップ効果があります。ということで今回は、シェイプアップガールズの中島史恵さんが経営する「avity」

という代官山のとてもきれいなスタジオでレッスンを体験させていただきました。レッスンはスタートしてスタジオの照明は少し暗くなり、心地よい癒しの音楽が流れます。まずは背筋を



伸ばして座禅のポーズで床に座り、静かな空間で心を落ち着かせます。それから先生の指示で、布に脚や腕の重さを預けて徐々に体を伸ばしていきます。布の使用は初心者にもやさしく、自身の体の重みを使うので、無理なく体を伸ばすことができ、動きをサポートしてくれます。

空中ヨガは体だけでなく心の健康へも効果があります。空中に浮く布に包まれている空間はストレスの緩和、精神を安定させリラックスする効果があります。布はとても柔らかく、シルクのようなさらさらした肌触りで全身が包まれると眠りに落ちてしまいそうでした。布を使用し逆さになるポーズには、血液循環やむくみ解消、体内の老廃物が排出されやすくなり代謝がよくなったり、脳が活性化する効果もあると言われてます。実際に逆さになり、起き上がったあとは体に血が巡りぽかぽか温まっていたのを感じました。

空中ヨガを体験して、日ごろの運動不足もあってか、心身ともにとても癒され、リフレッシュすることができました。みなさまも心と体の健康のために、生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

avity 代官山スタジオ
〒150-0033 渋谷区猿樂町 5-10 IS ビル / TEL : 03-6416-0625
東急東横線「代官山駅」北口より 徒歩7分
JR 山手線「渋谷駅」より 徒歩14分



花粉症のセルフケア



春の訪れが近づく季節は、花粉症の人にとって憂鬱な季節ともいえるかもしれません。症状に合わせた治療を医療機関で早めに受けることが大切ですが、症状を起りにくくするための自衛策をとることも必要です。

花粉をはじめ、ハウスダスト(室内のホコリ)やダニなどを原因とするアレルギーの症状がひどくならないよう、正常な免疫機能を保つためには、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動が欠かせません。お酒を飲みすぎない、タバコを控える、風邪をひかないことも大切です。

セルフケアとしては、マスクやメガネなどを着用して少しでも目と鼻の粘膜に花粉が付着しないように努めることが何よりです。花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。いわゆるダテメガネでも効果的です。

鼻の中と目に入る花粉数—実験的なマスク、メガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし、メガネなし	1848 個	791 個
通常のマスク、通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク、花粉症用メガネ	304 個	280 個

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕 氏

食事で予防

ビタミンCやナイアシンには、アレルギー症状を起こす原因となるヒスタミンの生成を抑える効果があります(ただし、ナイアシンを多く含む肉類・魚類がアレルギーの原因となることも多いため、その場合はサプリメント等で補う方法もあります)。ビタミンCは、ストレスに対抗するホルモンの生成にも関わっています。日常的に多くのストレスにさらされると、それだけビタミンCも多く消費されてしまうため、ビタミンCを多く含む野菜・果物・いも類を普段からしっかり摂りま

しょう。なお、ビタミンCは2~3時間で排泄されるため、3食きちんと摂る必要があります。

免疫機能を正常に保つ上で欠かせないのが、ビタミンA、ビタミンB6、乳酸菌やビフィズス菌、DHAやIPAなどの栄養成分です。

小松菜・人参などの緑黄色野菜や、レバーなどに多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、異物の侵入を阻止する働きがあります。

ビタミンB6には強い抗アレルギー作用があります。また、ナイアシンの合成能力も高めてくれます。バナナ・さつまいも・鮭・鶏ささみなどで補給を心がけましょう。

乳酸菌やビフィズス菌の効果を高めるためには、ヨーグルトなどを毎日習慣的にとることがポイントです。

DHAやIPAは、魚の脂肪に含まれる成分なので、あっさりした白身魚より、いわし・さば・まぐろなどに多く含まれます。

ただし、特定の食品に頼りすぎると、かえってバランスを乱すことになるため要注意です。まずは食事バランスの乱れを修正することが基本です。花粉症に効果があることをうたった健康食品等もありますが、花粉症に対する有用性の確認はまだこれからです。治療の目的で利用するものではなく、あくまで食品であり、必要な栄養素を補うものとして利用してください。

症状をなくすことは不可能ですが、セルフケアによって少しでも軽くし、花粉症の季節を乗り切りましょう。



労働衛生対策の歴史

半田有通 一般社団法人日本ボイラ協会専務理事 前厚生労働省労働基準局安全衛生部長

高血圧が関わる疾患

日本人の高血圧人口は、全人口の4割にもものぼると推定されます。高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病などの大きな原因疾患となります。しかし、自覚症状がほとんどないため、サイレントキラーとも呼ばれています。

高血圧とは

高血圧とは、収縮期（最高）血圧が140mmHg以上、または拡張期（最低）血圧が90mmHg以上である状態です。メタボリックシンドロームの判定では、最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上で血圧高値と判定されます。

最高血圧は、心臓が1回の収縮で血液を送り出す量（心拍出量）と末梢血管の抵抗で決まります。一方、最低血圧は、主に動脈の弾力性と末梢血管の抵抗で決まります。

高血圧と動脈硬化の関係

動脈硬化というと、「血管が硬くなること」と思われるでしょう。血管壁の肥厚・血管内腔の狭細化や弾力性の低下などを生じさせる動脈硬化のタイプの一つです。老化現象でもあり、血圧を上昇させる一因となりますが、このような変化が全身の動脈で一樣に起こる訳ではありません。

最も重要視される動脈硬化は、粥状硬化と呼ばれる閉塞性動脈硬化です。血管の内膜が何らかの原因で障害され、そこにLDLコレステロールなどの脂質が蓄積して蓄積されるようになります。やがてこれが血管内で盛り上がり、血流を妨げたり破綻して血栓を生じさせたりします。これが、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、大動脈解離などの命に関わる疾患の原因となります。このタイプの動脈硬化を起す最大の原因は高血圧と考えられています。

メタボリックシンドロームとは

お腹周りが、男性85cm以上、女性90cm以上であり、且つ、次の①～③の2つ以上に該当する場合は「メタボリックシンドローム該当」、1つに該当する場合は「メタボリックシンドローム予備群」と判定します。

- ①最高血圧130mmHg以上か最低血圧85mmHg以上、または高血圧治療中（服薬または注射）
- ②中性脂肪150mg/dL以上かHDLコレステロール40mg/dL未満、または脂質異常症治療中（服薬または注射）
- ③空腹時血糖値110mg/dL以上かHbA1C 6.0%以上、または糖尿病治療中（服薬または注射）

血圧、脂質、糖代謝がどんなに悪くとも、腹囲が基準を下回っていれば、メタボリックシンドロームには該当しません。これは、お腹ポッコリ（内臓脂肪過剰蓄積）は、動脈

硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞発症のリスクがより大きくなるとの考えです。

高血圧や動脈硬化と眼底

眼底は、人の体で唯一血管の観察が可能なところ。眼底の動脈は非常に細い為、血管壁が見える訳ではなく、血流や網膜を観察することにより、高血圧や動脈硬化の有無を観察します。

動脈は通常、静脈の3分の2程度ありますが、それ以下の場合は細動脈の狭細化といい、高血圧性の変化とされます。更に悪化すると、出血や視神経が集中する乳頭の浮腫を起し視機能に影響します。

動脈硬化があると、眼底の動脈が交差する部分に変形して見えます。これを交叉現象といいます。動脈硬化が進むと血管が銅線のような色調に見えたり、動脈壁の肥厚が一層穴進すると血流が観察できなくなり、白線のように見えるようになります。

眼底検査は眼の疾患のみならず、高血圧や動脈硬化のような全身疾患の観察にとっても有効な検査です。

生活習慣の改善が大切

高血圧は遺伝的な要素も大きいのですが、生活習慣などが大いに影響する疾患でもあり、高血圧にならないように生活習慣の改善が重要です。

- ①塩分を控える
- ②肥満防止（万病の元）
- ③適度な運動（有酸素運動を1日30分程度）
- ④偏食を改善（肉だけに偏らず、野菜などもバランスよく）
- ⑤飲みすぎに注意
- ⑥休息や睡眠を十分にとる
- ⑦禁煙する

血圧が高めなら、すぐに薬に頼るのではなく、生活習慣の改善が先ず第一です。信頼出来る主治医を得て、管理栄養士などの指導やアドバイスにより改善を図ってください。

高血圧や動脈硬化が原因となる疾患

- ①脳卒中（脳梗塞、脳内出血、クモ膜下出血など）
- ②心臓病（心筋梗塞、狭心症、心肥大など）
- ③腎臓病（腎硬化症）
- ④血管病（大動脈瘤、大動脈解離など）

どれも命に関わる重大な疾患ばかりです。今症状がなくとも、放置すると大変なことになるかも。

何ととっても、サイレントキラーですから。



“有害業務対策に注目して”

工学的ばく露防止対策と労働衛生管理体制

労働衛生対策の基本は、作業管理、作業環境管理、健康管理の三管理である。即ち、労働者がマスクを着用するのは「作業管理」。そもそもマスクなど必要ない、クリーンな作業環境を作ろうというのが「作業環境管理」。そして、健康診断とその後の対策を繋げる「健康管理」。その中でも最も優先されるべきは、作業環境管理である。

今回はじん肺対策について述べたが、「けい肺及び外傷性せき髄障害に関する特別保護法」とこれが発展して制定された「じん肺法」は、健康障害防止のためのばく露防止対策というよりは「早期発見→適正な健康管理」を目指すものであり、「健康管理」を目的としたものといえる。

勿論、戦前も防じんマスクが開発・販売されており、それなりにばく露防止対策に取り組みされていたものの「作業環境管理」の基本となる測定と気中濃度の管理はまだなかった。

粉じん測定法については、労働科学研究所の石川知福（いしかわともよし）が研究に取り組み測定機器も作成されていたが、作業環境の空気をガラス版に吹き付け、附着した粉じんを顕微鏡で覗きながら数えるという物であり、精度に大きな問題があった。デジタル粉じん計が普及した現在からは、当時の御苦勞が偲ばれる（写真参照）。しかも、職場の有害物質は粉じんのみではない。鉛、有機溶剤、四エチル鉛等の有害物質もあった。

こうした職場の有害物質の気中濃度を低減させるために、現在もっとも有効と考えられているのは局所排気装置である。これは、簡単に言えば「換気扇」であるが、重量のある粉じんや拡散速度の速い有機溶剤などを効果的に集めて排出するためには、それ相応の設計が必要である。こうした工学的ばく露防止対策が本格的に講じられるようになるのは、戦後になってからであった。昭和22年に制定された労働安全衛生規則の中には「換気」の規定が設けられたが、それを実現するための技術は、まだなかった。

このように労働衛生対策では、医学と工学の「協働」が重要である。米国では医学者と工学者が、戦前から対等の立場で協働して取り組んだ。1930年頃には「局所排気装置の概念」が生み出されていた。しかし、それでも具体的な設計法が論じられるようになるのは1950年

代になってからである。他方我が国では、医学と工学の「協働」は戦後に到るまで殆ど顧みられることがなかった。

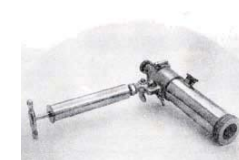
労働衛生管理体制について見てみると、昭和22年に労働基準法及び労働安全衛生規則に基づき、衛生管理者と「産業医」（正式には、「医師である衛生管理者」と呼称）の制度が定められた。「産業医」は第1回で述べた工場医の発展形であるが、特筆したいのは衛生管理者である。これは、「治療が主体」の医師に対し、事業場において保健衛生指導を行う者として想起されたものである。米国のハイジニスト（Industrial Hygienist）と似ているが、ハイジニストより近いのは昭和42年に登場する「衛生工学衛生管理者」であり、衛生管理者そのものは、我が国独自のモノといって良い。

そんな衛生管理者制度であるが、戦後、軍医が多数「産業医」となる中で、衛生管理者には戦中に衛生下士官・兵であった者が多く、暫くは産業医と衛生管理者の間にも溝があった。

思い返せば、筆者が勤務していた労働省の診療所にも「健康管理医」という産業医の役目を担うお医者さんがいらしたが、この方も元軍医さんということで、うかつなことを言うと叱られるとの噂だった。「どうも風邪を引いたらしいのです。」などと言うものなら「風邪かどうかは、医師である私が判断する！」と一喝されたらしい。そう聞いていた私は、「どうしました？」と聞かれると、ハキハキと「ハイッ！咳と鼻水が出ます！熱はありません！」と答える。すると、「ウム、風邪ですね。薬を処方します。よく体を休めるように。」と相成った。

閑話休題。現在は、医学と工学、医療と保健が連携して取り組む「労働衛生」、「産業保健」であるが、当初はこんな風であった。

今回は、健診制度について述べてみたい。



労研式塵埃計
公益財団法人 大原記念労働科学研究所



デジタル粉じん計 LD-5R型
柴田科学株式会社

情報管理部の紹介

情報管理部は健康診断結果処理を行う情報処理グループ、特定の事業所様を対象とするIT健診推進グループ、社内システムの開発・保守を行うシステムグループの3部門から成り、計23名が所属しています。

情報処理グループでは、健康診断の現場より届いた受診票をもとに、専門医へ胸部・胃部X線検査や心電図検査などの診断を依頼し、身長・体重などの結果を既存の健康診断結果処理システムに入力します。受診者様のお手元に届く結果票を作成しているのがこのグループです。

実施日から3週間を結果票の納期として処理を行います。春期と秋期に健康診断を希望される事業所様が多く、この期間は納期に間に合わせるため、グループ全体が緊張感に満ちています。

また、結果出力の途中段階であっても血液検査や胸部・胃部X線検査などで異常が認められた場合は、3週間という期間に縛られることなく早急に受診者様に報告致します。健康診断はスクリーニングとしての役割もあるため、このような場合は迅速な対応が求められます。

IT健診推進グループでは業務内容が多岐にわたり、見積り書の作成や巡回健康診断のスケジュールリング、健診部との打合せや請求書の作成、さらには全国の医療機関と受診者様との予約日の調整やWeb結果閲覧システムの運用・管理と、特定の事業所様に対して健診にかかわる大部分の

業務を一手に担っています。

この部門が対象とする健康診断は、6月以降半年間と長期間にわたり実施されます。期間中は受診者様から頂いた希望日をもとに全国の医療機関と日程調整を行います。すでに医療機関の予約が一杯になっている場合も多く、何度も予約調整を行うこともあります。

システムグループでは、既存システムの保守や結果処理などのサポートツールの開発、社内のPC管理などを行っています。

受診票や結果票に関して様々なご依頼を頂きますが、既存の健康診断結果処理システムだけでは対応しきれないこともあります。このような場合は渉外部と情報管理部の職員からヒアリングを行い、可能な限りご要望に沿った形で納品できるようなツールの作成を行います。

情報管理部はグループごとに業務内容が大きく異なりますが、各グループでの作業を滞りなく進めていくことで、結果として受診者様にご満足いただけるようこれからも日々の業務に励んで参ります。



Q

今日から役立つ **健康** クイズ

みかんに含まれる栄養素は**ビタミンC**だけである



▶答えと解説はP.8へ

現場の風

「昨年通りということでもよろしいですね、かしこまりました。それでは失礼いたします」と爽やかに電話を切った。

これがお客様との今年最初で最後のやり取りであった。・・・なんてことはあり得ません。お客様のご要望と期待に応え、そして信頼を得るためには協会職員全員一丸とならないことには成り得ません。健康診断の実施を行う健診部、診断の結果処理を行う情報管理部に最大限の能力を発揮してもらうため、お客様と何度も打ち合わせをした内容を正確かつ的確に伝えることが渉外部の仕事です。ですから、仮に「昨年通りで・・・」だけで終わったとしても、全てが昨年通りと思わないようにと後輩に話をするようにしています。具体的には健診場所と実施時間、検査項目、予定人数、わずかな差異で必要な準備は変わってくるからです。

もう一つ、渉外部は健診結果が受診された方々のお手元に届くまでは油断しません。油断しない

ということは人任せにしないということです。一人の健診結果は複数の部署、何人もの人の手を経て完成します。これらの進捗を管理し、最後まで責任をもって職務に努めます。

「今年も健康で働くことが出来た」と、返却された健診結果を見ながらご友人、ご家族と健康について楽しく会話していることを想像することで私たちは美味しくご飯を食べることができます。とてもやりがいのある仕事です。



渉外部
八嶋 龍彦



編集後記

昨年8月に創刊させていただきましてから1年半が経ち、少し後ろを振り返る余裕ができて、大変遅ればせながらのご挨拶をさせていただきます。

弊協会でご報告を掲載するにあたり名前の募集があり軽い気持ちで応募したのが運のツキで編集責任者というありがたい賞品まで頂いてしまいました。

編集などやった事がない身としては、すべてが手探りの船出でしたが、周りのスタッフと毎回すばらしい文章を寄稿していただける執筆いただいた

た方々、そして無理難題を要求以上の結果で仕上げていただいている制作会社のみなさんに助けられてここまでやってまいりました。

皆様へ労働保健協会をよりよく知っていただき健康管理の一助となるようにスタッフ一同がんばってまいりますのでご意見、お叱り、ご要望をいただければ幸いです。

これからも労働保健協会とともに「あおぞら」をよろしく願いいたします。

編集責任者 大塚 益功

編集委員 大塚 益功・田村 節子・斉藤 淳一・土橋 圭・守屋 貴輝・板橋 良彰・堀田 愛実・岩田 敦子