



姫路城

まるで真っ白な白鷺（しらさぎ）が羽を広げたような姿に似ていることから、「白鷺城」とも呼ばれている姫路城。その名のとおりに、透きとおるような白漆喰の城壁が美しい、近世日本の城郭建築です。

もとは天然の地形を活かした山城だった姫路城を、関ヶ原の戦いで武功を立てた戦国武将の池田輝政公が、およそ8年の歳月をかけて大規模な改修を行い、現在の城郭が築かれました。

らせん状にめぐらされた壕は迷路のようで、敵が容易に突破できない、実践的な構造になっています。

五層七階の天守は、幾重にも連なる千鳥破風・唐破風の屋根と、白漆喰総塗籠造の外壁が見事に調和し、青空を優雅に舞う白鷺の姿を連想させます。

近年の大改修により、往時の白さを取り戻し、輝きが増しました。

所在地	: 兵庫県姫路市
城郭構造	: 渦郭式平山城
天守構造	: 連立式望楼型五重六階地下一階
築城年	: 1346年
改築年	: 1601年
指定文化財	: 国宝・重要文化財・特別史跡・ユネスコ世界文化遺産

キーワードから 読み解く

ベーシックインカム

格差が広がる社会で、富をどう分け合っていくべきなのか。今、世界では「ベーシックインカム」の導入が検討されています。

ベーシックインカムとは、政府が国民の生活を最低限保障するため、年齢・性別などを問わず、一律で現金を給付する仕組みのことです。

たとえば、日本における現行の社会保障制度は、年金、失業手当、生活保護といった特定の事情が発生したときに給付が受けられます。

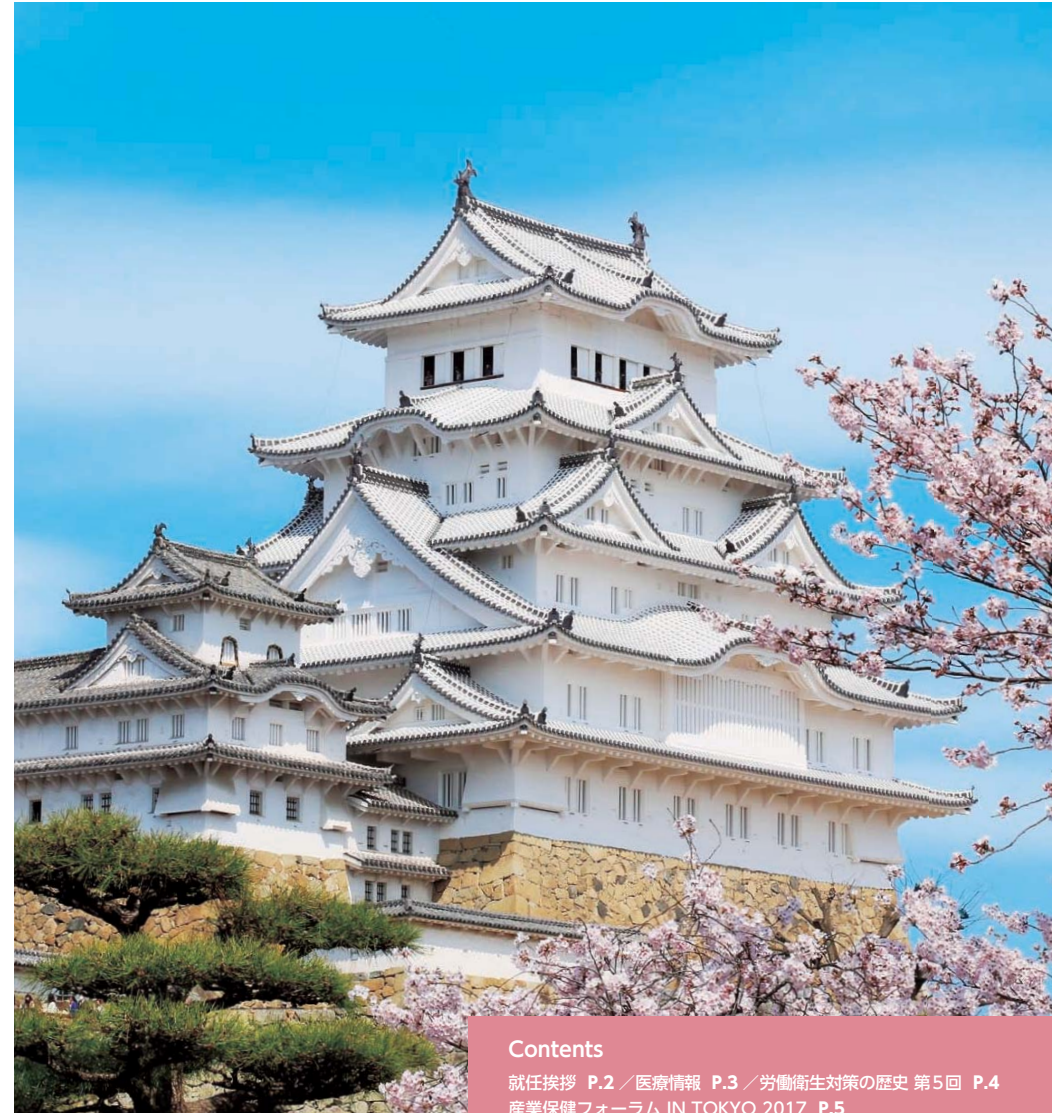
このように、現状の社会保障制度は、特定の事情が

生じて生活に支障が出る、または負担が大きいときに補完する役割を持っており、誰もが給付を受けられる制度ではありません。ベーシックインカムは、これらの事情は関係なく、すべての人が平等に給付を受けられる制度になっています。

ベーシックインカムの導入にあたって、専門家の間で議論が重ねられています。「最低限の生活が保障されるので、生活苦から解放される」という意見がある一方で、「働かない人が増え、社会が墮落する」といった懸念の声も聞かれ、今後の見解が注目されます。

あおぞら

2018.02
vol. 6



姫路城

Contents

就任挨拶 P.2 / 医療情報 P.3 / 労働衛生対策の歴史 第5回 P.4
産業保健フォーラム IN TOKYO 2017 P.5
第17回 年末研修会 P.5 / 平成29年度 新入職員研修会 P.5
健康体験チャレンジ P.6 / 薬膳料理 P.6
事務センターの紹介 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

A

今日から役立つ 健康 クイズ



大根の葉は根よりも栄養豊富で、抗酸化作用のあるビタミンCをはじめ、皮膚や粘膜を保護するβ-カロテン、骨をつくるカルシウムなどが含まれています。一方、根にはビタミンCや消化不良や胃もたれを助けるジアスターゼ（デンプンやグリコーゲンの消化酵素）といった栄養素が含まれています。なお、大根の葉は緑黄色野菜で、根は淡色野菜です。



弊協会は昭和42年に公益認定を受けてから約半世紀の時が経ちました。弊協会としては、巡回型健診を基本として『お客様への満足ゆく健診サービス提供を第一義』（経営理念）とし、『身近な健診サービスのご提供により受診者様への健康増進に努め』（経営方針）、「安全で安心且つ笑顔と礼節をもって健康診断のご提供をお約束」（運営方針）する事を掲げて全職員一丸となって日々邁進しております。

労働衛生の歴史を見ると、約100年前の明治44年に結核対策を目的として「工場法」が施工され健康診断が始まったとされています。その後、昭和47年に制定された「労働安全衛生法」第66条に実施項目が細かく規定され、各職域において業務から起因する疾病対策を掲げています。その後人間ドックの普及とともに、がんや成人病の早期発見早期治療に重点がおかれ、今では生活習慣病の発症を予防する目的として平成20年に特定健診・特定保健指導が始まりました。今後は、政府が提唱する「国民の健康寿命の延伸する社会」に向けた予防・健康管理の取組みや、企業の社

会的責任として「健康経営」の取組みが推奨されています。いまや事業主側は健康診断受診率の向上や働きやすい環境づくりを目指し、労働者側も健診や病院への受診にとどまらず自ら行動変容を起こしてセルフメディケーションの取組みによる健康維持が期待されています。

このような事業を取り巻く環境下にある私達は医療機関として、適切な健康診断受診環境を整えることで受診者様へのお手伝いをさせていただくこと、人事担当者様へは健康診断受診結果等により有所見情報や事後措置に必要な情報を提供していくことが重要と考えております。更には、関東圏を中心に診療所の拡充を行い、高ストレス面談や健康指導、復職面談、特定保健指導等の支援ができる体制を図り、全国の健診の予約から事後フォローまでの一貫した《健診ネットワーク体制のご提供》ができるよう労働衛生機関の使命として邁進していく所存でございます。今後ともご指導・ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

執行役員 宮内 保行



平成29年6月の弊協会定期社員総会において執行役員制度が創設され、その任を拝命致しました。弊協会では初めてとなる重責をいただき、その任に応えるべく切磋琢磨の日々であります。

私の担当である事務センターは、設立当初から関わった部門です。事務センター事業は弊協会の基幹事業である巡回健診とはひと味違う事業（業務）で、健康保険組合様の健診に関わる事務業務全般を請け負う代行業務です。設立当初は組合員数の大きさから失敗もあり、健康保険組合様から厳しいご指摘を受けたこともありました。2年目を以ては1件のミスも無く今日に至っております。今後は事務センターの精度維持・向上に努めると共に、弊協会の未来に繋がる事業を創造できるよう精進したいと考えています。今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

執行役員 和田 嘉章



このたび、平成29年6月の定期社員総会におきまして、執行役員に就任致しました。ここに謹んでご挨拶を申し上げます。

業界を取り巻く環境が厳しさを増す折から、その責務の重責さを痛感致しておりますが、大任をお受けしたからには、誠心誠意、社業の発展のため職務に尽力いたす覚悟でございます。

弊協会は皆様とともに発展してまいりました企業であり、今後も皆様のご指導なくしては明るい将来はありません。今後とも、格別のご指導、ご鞭撻賜りますようよろしくお願い申し上げます。

医療情報

脳卒中とは一原因と症状

前号で高血圧について述べましたが、その高血圧に関係する病気を数号に渡り紹介します。今号は脳卒中について紹介致します。

脳卒中は日本人の死因第4位です。この脳卒中には、大きく分けて「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3種類あります。いずれも命に関わる恐ろしい病気です。

発症すると要介護になりやすく、働き盛りで家族を支える人や子育て中の人が発症すると、その人の人生だけでなく、家族や周囲の人にも影響が及びます。

原因と症状

脳梗塞は、脳の血管が詰まり、血流が途絶えることで起こる病気です。具体的には、動脈硬化で血管が詰ったり、血栓（血の塊）が血管を塞ぐことで起こります。

脳出血は、脳の中にある小さな血管が破れてしまい、そこから出血が起こり脳を壊すことで障害が出ます。このように脳梗塞と脳出血は「脳の中」で起こる病気です。

それに対してくも膜下出血は、脳の表面の血管に脳動脈瘤という「血管のこぶ」ができ、その「こぶ」が破れて脳の表面に出血する病気です。出血が多ければ多いほど脳が圧迫され、脳が壊されていくこととなります。つまり、くも膜下出血は病態上では脳の「外傷」となります。

このように、脳血管の症状などの違いによって、脳卒中は「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」に分類されます。

脳卒中の兆候

脳卒中を発症する前には、以下のような兆候がみられることがあります。

- ・ろれつが回らなくなり言葉が出なくなる
- ・口がうまく閉められなくなる
- ・顔に歪みが出る
- ・片方の手足に力が入らない、痺れが起こる
- ・片方の目が見えなくなる、視野が狭くなる
- ・物が二重・三重になって見える
- ・人の言うことが理解できない
- ・思ったように文字が書けない

脳梗塞のリスク

脳梗塞を発症するリスクには、高血圧、糖尿病、心房細動、脂質異常症、肥満、喫煙などがあります。生活習慣病や動脈硬化との関係は深く、誰にでも起こり得る病気です。兆候と発症リスクを知っておくことが、日常的な予防策として重要です。

脳出血の予防

脳出血は、高血圧が原因となる場合がほとんどです。健康診断で高血圧を指摘されたにもかかわらず、放置していたケースが多いといわれています。

高血圧による脳卒中は、血圧を下げることで予防できます。脳卒中の予防や再発防止は、「血圧のコントロール」が不可欠といえます。

くも膜下出血の症状とは

今までに経験したことのないような突然の激しい頭痛や、吐き気やおう吐、意識を失ったり、意識障害などの症状を伴うことが多く、出血の部位によって軽い症状で済むこともあります。後遺症が残ったり死に至るケースもあります。

喫煙、過度の飲酒、肥満、糖尿病などがリスクとしてあげられ、食事や生活習慣を改善することが重要な予防策といえます。

脳卒中にならないために

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つの脳卒中を説明しましたが、これらの病気は全て「血圧のコントロール」が予防の基礎にあるといえます。その他には、糖尿病や脂質異常症など、血管に影響を及ぼすような病気が重なることで脳卒中のリスクも高まります。つまり、禁煙、過度な飲酒を避ける、肥満解消など日常生活の改善が、脳卒中の予防になりリスク回避にも繋がります。

健康診断の結果からご自身の健康状態を理解し、かかりつけ医に相談するなど生活習慣を見直すことで、脳卒中を未然に防ぐことができるのです。

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

“有害業務対策に注目して”

作業環境管理と作業環境測定

今回は、三管理のうち作業環境管理について概観したい。

労働安全衛生対策の基本的考え方は、安易に労働者の注意力に頼るのではなく、「先ず安全で快適な職場環境を作る。そしてそれが困難な場合は、保護具を使用する」というものである。例えば、高所作業では、墜落が最大のリスクであるが、その対策としては、足場などの安全な作業床を設けることが大原則である。それが、物理的にどうしても困難な時は、安全ネットや安全帯に頼るといことになる。

同様に、有害業務対策でも、防じん・防毒マスクといった「作業管理」の前に、そういうものが必要ないクリーンな作業環境を作る努力が求められる。それが出来ない時、やむを得ず使用するのが保護具なのである。

そうした良好な作業環境を生み出すための対策が作業環境管理であり、具体的には、有害物の密閉設備、局所排気装置などがある。局所排気装置とは、大型の換気扇に、吸い込み口（フード）が付いたものと考えてもらえば良い（概念図）。そうした換気装置等を設置し、適切に稼働させるためには、作業環境の状況を調べる必要がある。それが作業環境測定である。

「測定」そのものは、旧労働基準法に基づいて定められた有機溶剤中毒予防規則（昭和35年）、鉛中毒予防規則（昭和42年）、特定化学物質等障害防止規則（昭和46年）でも規定されていたが、作業環境を管理維持するための測定という概念はなかったようである。

作業環境管理のための「作業環境測定」が定められたのは、昭和47年労働安全衛生法の制定に際して、その第65条で作業環境測定が定められた時である。しかし、当初は、作業場の中で濃度最大と予想される箇所での濃度を測定するだけで、その測定結果の評価方法に関しては、具体的な定めはなかった。

評価方法については、引き続き検討が進められ、昭和63年の労働安全衛生法改正で第65条の2が設けられ、それに基づき評価基準が定められた。ここに漸く「作業環境測定」が完成した。

さて、この「測定」には大きく二つの流れがある。個人々の曝露量を把握しようとする個人曝露方式と、作業場の環境を全般的に評価しようという、いわば「場の管理方式」である。

個人曝露方式というのは、個人々の作業者に個人サンブラーを装着させて、各人の曝露量を把握しようとするもの。対して、場の管理方式では、作業場の中の複数の地点で気中濃度を測定し、その結果を統計的に処理して、その作業場全体の作業環境の良否を判定する。

欧米は、個人曝露方式。我が国は、場の管理方式である。

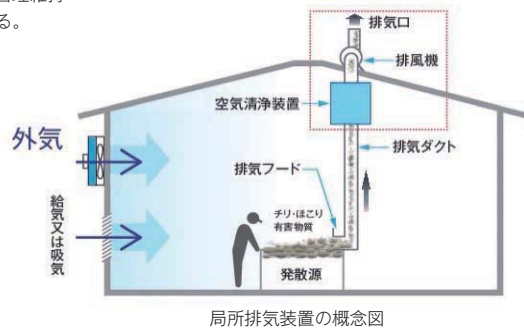
欧米の個人主義的思考方と、我が国の集団主義的思考方の違いという見方もあるが、実際は、労働衛生工学の歴史が欧米に比べて浅い我が国においては、個人曝露方式を担うだけの専門家が育っていなかった。そんな中で、先覚者達が工夫を凝らして独自に考え出されたのが「場の測定方式」といって良いだろう。

その「場の測定方式」も今、曲がり角に来ている。

平成17年の安衛法改正で、包括的にリスクアセスメントが努力義務とされた。化学物質については、作業環境の状態を把握するための測定は、正に「リスクアセスメントの最初の一步」である。

そして、この考え方は、「作業環境のリスクを評価し、それを低減させるために、合理的に実施可能な対策を講ずる」という考え方に繋がって行く。

今回は、これまでを総括しつつ、これからの労働衛生・産業保健について考えてみたい。



テラル株式会社「作業環境改善 特設サイト」より引用
(<https://exhaust.teral.org/yougo-system-local.html>)

産業保健フォーラム
IN TOKYO 2017

東京労働局等主催“産業保健フォーラム IN TOKYO 2017”が、10月26日にティアラこうとう（江東公会堂）にて開催されました。

本フォーラムは、労働者のこころと体の健康保持増進、労使における健康確保に関する意識の啓発等を目的として、平成8年度に第1回が開催され、今年度で22回目を迎えました。今年度のメインテーマは、「こころ」「からだ」「しごと」
かけがえのない あなたとわたし

事業者、産業医、人事労務担当者、衛生管理者、保健師等の産業保健に携わる方々845名の参加がありました。

午前は「過重労働と健康障害に関する医学的知見」と題した特別講演、午後は「ストレスチェックを職場改善にどのように繋げるか」「中小企業におけるがん治療と仕事の両立」をテーマに事例発表と、恒例のり

フレッシュ体操が行われました。

弊協会は例年、後援団体の一機関として、他機関のスタッフの方々と共に、健康測定コーナーにおいて各種測定と健康相談を担当。今回は、転倒リスク測定・骨密度測定・内服被ばく測定・簡易体力測定を実施し、延べ300名近い方に体験していただきました。中でも転倒リスク測定と骨密度測定は関心が高く、人気がありました。

転倒に起因する災害は、休業4日以上死傷災害のうち最も件数が多く、その減少を図るため厚生労働省では平成27年1月より“STOP！転倒災害プロジェクト”を開始しました。自身の転びやすさのリスクを認識し、そのための予防策をとることは、職場での重要な取り組みのひとつといえるでしょう。

働く皆様の健康確保のお役に立てるよう、弊協会は今後も努めてまいります。

第17回 年末研修会

こと・気づかされることの多い貴重な講演で、有意義な研修会となりました。



平成29年12月9日、フクラシア東京ステーションにて第17回年末研修会を開催致しました。研修会前半では、各部アクションプランの進捗報告を行ない、後半では、各委員会から今年一年の活動報告を行ないました。

続いて、株式会社LSIメディエンス 永松希望様より『良い睡眠で、毎日をイキイキと』、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。どちらも学ぶ

平成29年度 新入職員研修会

平成29年10月13日・14日の2日間にわたり、箱根にて新入職員研修を行ないました。

初日は、新入職員7名より現在の担当業務、入社してからの問題点等の発表がありました。発表後の懇親会では、大いに盛り上がり、新入職員間の結束も高まりました。

2日目は、新設された「健診業務部」「健診管理部」の両副部長より、各部の紹介・今後の展望等の説明があり、皆真剣な面持ちで聞いていました。

弊協会のあり方や健診業務への理解が深まり、実りある研修となりました。



健康体験「ボルダリング」

2020年東京オリンピックの正式種目となることが決定し、全国で次々と新しいクライミングジムがオープンしている人気のスポーツ「ボルダリング」を体験してきました。

ボルダリングは、実はとても頭を使うスポーツで、壁に配置された様々な形状のホールドの中から決められたホールドだけを使って登っていきます。道具に頼らず、自分の体ひとつで登るため、体幹やバランス感覚が鍛えられます。頂上のゴールまでたどり着いた時には、心地よい疲労感と素晴らしい達成感を得ることができました。ファンが増えている理

由はこの達成感にあると感じました。今回、体験をさせていただいた秋葉原にある国内最大級のクライミングジム「B-PUMP TOKYO」では、難易度に応じ課題が設定されており、初心者から上級者まで楽しく挑戦することができます。インスタ映えする壁に配置されたカラフルなホールドも人気の理由です。寒い日が続きますが、頭と身体を使ってリフレッシュしてみたいかがでしょうか。



B-PUMP TOKYO
東京都文京区湯島1-1-8 / TEL : 03-6206-9189
<http://pump-climbing.com/gym>



花粉症に負けたくないからだを作る 鶏がらスープのお粥



材料：米・鶏もも肉（骨付き）・白ネギ
生姜・にんにく・三つ葉・クコの実



◎出汁をとる

1. 生姜・にんにくはスライス切りにする。白ネギは適当な大きさに切る。
2. 鶏もも肉は水洗いし、血合いを落とす。
3. 材料をすべて鍋に入れ、水から強火で煮る。煮立ったらアクをとり弱火で1時間程度煮込む。
4. キッチンペーパーを敷いたざるで濾す。（冷蔵3日/冷凍1ヵ月保存可）

◎米を煮る

5. 米をどぎ、ザルに空けて水切りする。クコの実はさっと水洗いした後、少量の水で戻す。
6. だし汁に米・塩を入れ、沸騰させたら弱火にし、米つぶが花が咲いたように柔らかくなるまでコトコト煮る。
7. 三つ葉・クコの実をトッピングして出来上がり。

一見普通の料理ですが、食材について薬膳（漢方）の視点でみると次のような特徴があります。

鶏肉：身体を温める。消化機能を助ける。

ねぎ・しょうが・にんにく：身体を温める。滞っているものを発散し、気血を巡らせる。

★東洋医学では「水」の流れが滞った状態だと身体に溜まった余分な水分を排出しようとし鼻水として出てくると考えられています。「気血」を巡らせると水の流れが改善されます。

クコの実（枸杞子）：ビタミン類を多く含み免疫力を上げる。

満腹感を得る目的だけでなく、「身体をつくる」ことを意識して日頃の食事を考えてみるのもおもしろいですよ。

事務センターの紹介

事務センターは2014年度より新設された健康保険組合様向けの事務代行機関です。健診機関より送付される書類を配送する部署、健康診断の予約・結果・請求をそれぞれ取りまとめる部署、専用システムの管理・開発を行う部署、その他にも事務センター内の包括的な管理を行う部署、健診機関との契約をまとめる部署、そして新しい事業として2017年度より事業所や受診者様本人からの立替処理を行う部署が加わり、現在は計8部署で事務センターを動かしています。

健康診断に関わる事務をすべて一手に背負っているため、部署は個々に分かれていてもすべての部署で密に連携が求められます。例として予約が健診機関へ入った場合、その情報を事務センターへ送ってもらい、予約をまとめる部署が処理を行います。そこで終了ではありません。予約のあとは実際に健康診断が行われ、請求処理が発生します。その際に予約の情報が確認出来なければ、万が一イレギュラーなことが起こった際に請求が出来なくなることもあります。また、請求処理は結果票の到着があって初めて請求対象となるため、それぞれ得た情報が揃っている必要があります。それを現実に行っているのが専用システムであり、予約・結果・請求すべての連携を実現しています。

また、健診機関より送付される書類の中にはそれぞれ送付締切が定められています。健康保険組合様へ予約・結果・請求納期も別に決まっているため、送付締

切までに到着した書類をいかに早く各部署へ配送するかがとても重要となります。書類が各部署へ滞りなく渡っているのは、ひとえに配送を管理する部署による功績のおかげです。

新規部署として加わった立替処理の部署や、既存部署も勿論、処理をする人員が居なければまず成り立ちません。健診機関も同様に、契約を結ぶ先がなくてはそもそも業務が発生しません。人員を確保し、適切な割振を行う管理部署、健診機関との契約をまとめる契約部署の存在も事務センターをここまで支えてきた支柱となっています。

こうして各々の部署が役割を果たし業務を行っていますが、各部署の業務がすべての部署に関係し、事務センターの流れを作っていることを共通の認識として持っていることが強みであり、力を発揮出来ている要因であると感じています。過去、そして未来の受診者様のためにより良い健康診断を提供出来るよう、事務センターらしくこれからも邁進していく所存です。



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

捨ててしまいがちな大根の葉には栄養が多く含まれている



▶答えと解説は裏面へ