

予防医学を「日常」に——。

健康 かながわ

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>



特集

精神科医 和田秀樹先生に訊く

健康長寿の ヒケツ

教えて！「検査」のこと

【臨床検査技師】の現場を知る

協会だより

- かながわ健康支援セミナー
「コロナ禍における生活習慣病対策」



表紙の話



箱根駅伝

正式名称は「東京箱根間往復大学駅伝」といい、1920年(大正9年)にはじまりました。東京・大手町を出発して、鶴見、戸塚、平塚、小田原の県内各中継所でタスキが繋がれます。復路のタスキリレーでは、タスキをつなげられず涙する選手の様子に心を打たれることも。区間の最長距離は2/9区の23.1km、箱根を登る5区は標高874m地点まで一気に駆け上がります。ちなみに第1回大会の優勝タイムは15時間5分16秒ですが、98回大会では10時間43分42秒にまで短縮しており、驚異的です。県下では2019年の第95回大会で総合優勝した東海大学や第17回大会に「横浜専門学校」として初出場した神奈川大学が出場回数も多く有名です。今号の表紙は3/8区の茅ヶ崎の海岸道路からの眺めです。



INDEX

- 01 | 健康かながわ 2023年
年頭のごあいさつ
公益財団法人 神奈川県予防医学協会
代表理事 根本克幸

- 02 | **特集**
精神科医 和田秀樹先生に訊く

「健康長寿」のヒケツ

- 07 | **Column** 知って納得
なんの数字? Vol.6
「118」

- 08 | **Column** 教えて! 検査のこと Vol.7
[臨床検査技師]の現場を知る
— 検体検査編 —

- 10 | **Topics** 活動報告
協会だより

- ◎かながわ健康支援セミナー
- ◎神奈川学校保健研究会 10月例会
- ◎第67回 予防医学事業推進全国大会
- ◎LINKAI 横浜金沢ウエルネスセンター「PIA フェスタ」
- ◎令和4年度 神奈川県健康管理機関協議会
- ◎ピンクリボンかながわ in 鎌倉女子大
- ◎「事業年報」第54号発行

【著作権について】本誌記載の記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載・複写を禁じます。

【個人情報の取り扱いについて】当協会では、本誌を送付している皆様について、送付に必要な情報(氏名・住所・所属など)を送付名簿として保持しております。この個人情報当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課(☎045-641-8505)までご連絡ください。

「健康かながわ」への意見・感想を募集してます

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp





健康かながわ 2023年 年頭のごあいさつ



あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

日頃より協会の健康支援活動にご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年末には、新型コロナウイルス感染の第8波の到来かと思わせる感染者数の地域も出てきました。行動規制や営業自粛の要請がない感染対策で、コロナと共存する社会活動となってきました。協会は今後も感染症対策を徹底して継続してまいります。

このような社会経済情勢ではありますが、協会は、新たな取り組みとして「プレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」の啓発や特殊健康診断と作業環境調査を連動した健康管理。学校保健の各種検診システムへの参画とともに、母子保健では、神奈川県医師会の指導のもとに重症複合免疫不全症及び脊髄性筋萎縮症を対象とした拡大新生児マスキリーニング

を開始しました。また、安衛法の改正に伴う溶接ヒューム中のマンガン濃度測定。アクティブ・エイジング事業の一環として個人の方を対象に「健やかに生きる」をテーマとした「セルフケア」、都市型社会人学校のモデル実施等を展開してきたところです。

国は、昨年健康日本21(第二次)の最終評価報告書を公表しました。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指して、53項目の目標を設定し28項目が達成や改善傾向との報告でした。

次期プランに向けた課題として、データを活用して効果的に住民の行動変容を促し、健康づくり分野におけるコミュニティの力をより向上させ、健康無関心層を含めた健康づくり施策をさらに進める方策や健康格差縮小を目指し、新型コロナウイルス感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり施策などが掲げられています。

協会は、これらの新たな課題と各分野での健康管理の充実を目指し、総合健康支援機関としての活動を推進する所存でございます。

終わりになりますが、皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

公益財団法人 神奈川県予防医学協会
代表理事

根本克幸



HAPPY
SMILE!



精神科医、ルネクリニック東京院長

和田秀樹 (わだひでき)

1960年、大阪府生まれ。東京大学医学部卒、精神科医。ルネクリニック東京院長。一橋大学経済学部・東京医科歯科大学非常勤講師。高齢者専門の精神科医として30年以上にわたり、患者の心と身体に向き合う。「80歳の壁」ほか著書多数。



Enjoy!

● 誤解されている
「健康」という概念

年齢とともに、身心にはさまざまな変化が現れます。病気の経験や、体力の低下を実感したことで、「もっと健康にならなければ」とプレッシャーを感じる人もいるかもしれません。

一方で、多くの日本人が「健康の定義を誤解している」と指摘するのは、ルネクリニック東京院長の和田秀樹先生。

「ほとんどの人は、病気でないことがすなわち健康だと思っています。しかし、それは正確な理解ではありません。病気の箇所や痛みがないから健康なのではなく、何となく今体調がいいとか、社会的にも精神的にも満たされているという状態が本当の意味での健康なのです」

世界保健機関（WHO）では「健康」を、「病気でないとか、弱って

精神科医 和田秀樹先生に訊く

健康長寿のヒケツ

「一年の計は元旦にあり」。運動での身体づくりや食事管理などを目標に掲げる人も多いでしょう。人生100年時代ともいわれる中、「老い」を上手に受け入れ、楽しく生きるヒントを2022年の年間ベストセラー『80歳の壁』の著者で精神科医の和田秀樹先生に伺いました。



いないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義しています（日本WHO協会訳）。単なる病気の有無だけでなく、人の関わりなどで心が満たされ、幸福を感じている状態こそが「健康」といえるのです。

● 体の健康に直結する 高齢者のメンタルヘルス

もちろん年齢を重ねれば、身体的な悩みが出てくるのは当然です。そしてその悩みは、心の健康（メンタルヘルス）にも多大な影響を与えます。和田先生は、高齢になればなるほど「身体と心の結びつき」が強くなる」と説明します。

「風邪をひいたら気分が落ち込むように、身体疾患を患うと、うつっぽくなるのはよく知られていることです。その傾向は、若い人よりも高齢者で顕著です。たとえば、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌量は年齢とともに減少し、高齢者は若者よりもうつ病のリスクが増加します。WHOの発表によれば、全世界でも55歳以上の女性7・5%、男性5・5%以上がうつ病を患って

いると推定されるのに対し、世界人口全体では4・4%です。高齢者が何らかの身体疾患で入院した場合、約2割の人がうつ状態になるともいわれています。年齢を重ねれば重ねるほど、体の調子が悪くなると心の調子も悪くなり、心の調子が悪くなると体の調子も悪くなるという相関関係が強くなります」

高齢者の場合、うつ病のために気が低下し、食が細くなって脱水傾向となり、結果的に脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまう人も多いため注意が必要で

メンタルヘルスの悪化は、免疫機能にも影響を及ぼします。たとえば免疫力が落ちた状態でインフルエンザや風邪にかかれば悪化のリスクが高まります。また、がんの要因はまだ解明されていない部分が多いものの、慢性ストレスが関係しているとの説もあります。

心の健康は体の健康と密接につながっており、健康長寿のためには体だけでなく「心の健康」が重要です。

● 高齢者のメンタルヘルス 治療しやすい一面も

体の調子が悪くなると、メンタル



Life style

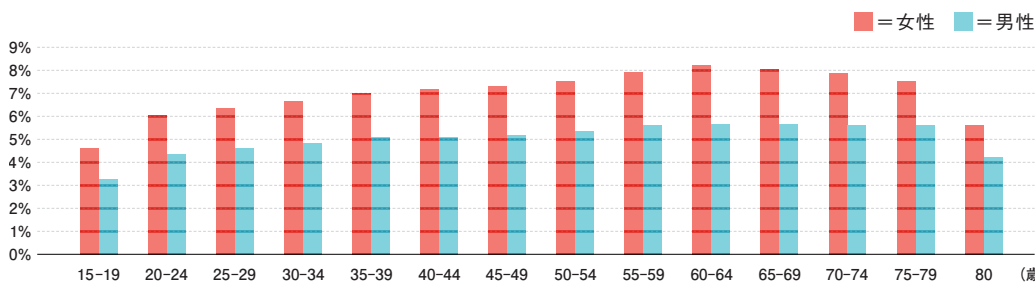


ヘルスもともに悪化しやすい高齢期。健康面のリスクは増加しますが、適切な治療で症状の緩和は可能です。

うつ病の代表的な症状は、「抑うつ気分」「食欲不振」「睡眠障害」の3つとされます。ところが高齢者の場合、もともと食が細い人も多く、睡眠に問題があっても「年齢によるものだろう」と、うつを自覚しづらい人も多いのが現状です。和田先生は、「心身の不安を『歳のせいだから』と片づけてしまわず、気になるときは積極的に医療機関を受診しましょう」と促します。うつの薬物療法は、食欲不振や睡眠障害、不安感などの改善にも効果的です。正しい薬の服用で、生活の質を大いに改善することも可能です。

【世界のうつ病有病率（性別、年代別）】

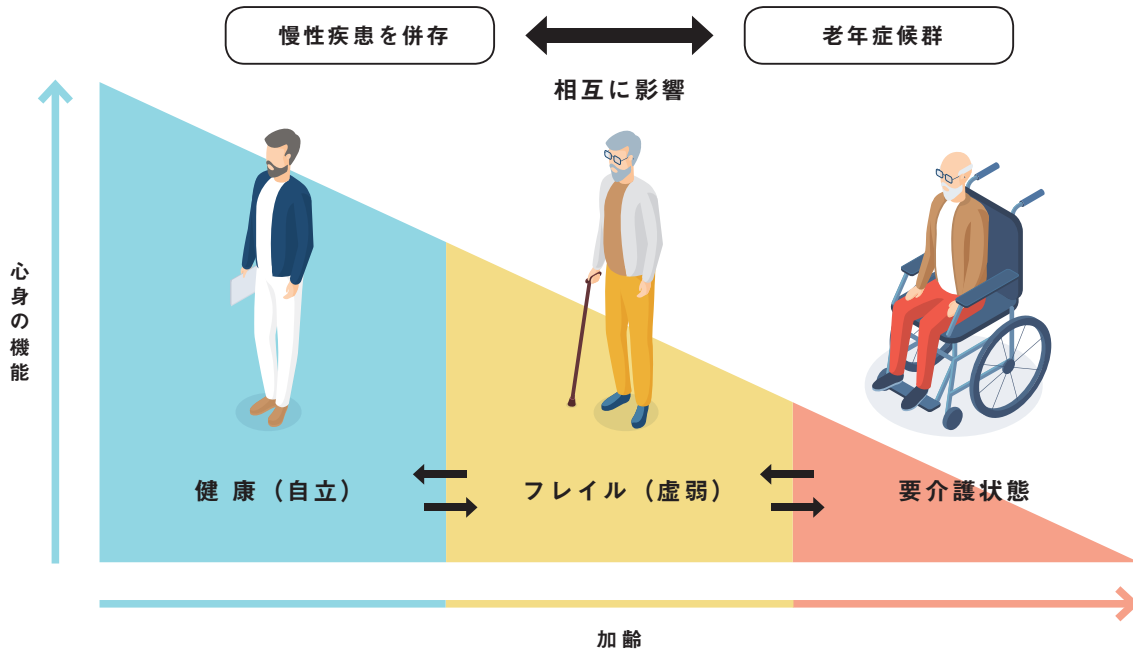
10歳代では男女平均で3%台だが、20歳代から世代が上がるごとにうつ病の有病率は高まる。60歳代でピークを迎えるが、その後も70歳代までは高い傾向が続く



資料：WHO「うつ病およびその他の一般的な精神障害 世界の健康推定 2017」

フレイルとは？

年齢とともに筋力が弱り、外出の機会が減り、全身が弱っていく。このように加齢で心身が弱っている状態を「フレイル」と呼びます。多くの高齢者はフレイルの時期を経て徐々に要介護状態になっていきますが、適切な支援があれば健康状態を取り戻すことも可能です。



さらに近年では、うつ病が「ハード」の問題だけでなくソフトの問題」との考え方も広まってきました。

「ハード」を環境要因、「ソフト」をそうした環境への個々の受け止め方とすると、たとえば失職した場合、「自分はもう二度と立ち上がれない」と悲観的な決めつけをしてしまう人はうつになりやすい傾向があります。

また、老化で体力が衰えてきた際に「すべてを自分でこなすべきだ」という、かくあるべし思考が強い人は、できない自分を責めてしまいメンタルヘルスを悪化させやすいことがわかっています。

「ものの見方や考え方を变えていく認知行動療法も有効です。認知行動療法は、うつ病に対して保険が適用される治療法です」

高齢者にとって非常に大事な「心の健康」。では具体的にどのような考え方をすれば、健やかなメンタルヘルスを保てるのでしょうか。

● 「老い」を受け入れるプロセスが大事

70歳代以降は特に、「老いを受け入れるプロセスが大事になってくる」と和田先生は指摘します。

「自分はこうあるべき」という、かくあるべし思考が強い人は、老化による衰えを受け入れづらい傾向にあります。たとえば「人に頼ってはいけない」「迷惑をかけてはいけない」と自分を縛るあまりに、本来受けられるはずの福祉サービスを受けず、無理がたたつて心身の健康を悪化させる一因となることも。

固定概念にとらわれることなく、年齢による変化を受け入れ、柔軟に対応していくことが重要です。

● 70歳代はできるだけ体力を落とさないように

和田先生は、「老化には70歳代と80歳代という2つのフェーズがある」と説明します。

「70歳代は可能なら、老いと戦いましょう。たとえば風邪などで寝込んで、60歳代なら歩けなくなることはまずありません。ところが70歳代になると、フレイル」といって足がヨボヨボした状態になる。まだ要介護ではありませんが、そこで再び自分の足で歩くトレーニングをせず『もう年だから』と諦めてしまうと、一気に要介護になってしまうのが70歳代です。だからこそ70歳代の

うちは、可能なら老いと戦おうという意欲が大切なのです」

「頑張れば元に戻る70歳代は、一方で意欲の低下も顕著にみられる時期です。この時期をいかに乗り越え、体力と意欲を保てるかどうかが大きな岐路となります。」

● 80歳代は無理せず
人の助けを借りて

ところが80歳代になると、70歳代のように老いに抵抗しようとしても、徐々に体力的な限界が見えてきます。その際に「まだまだ頑張らなければ」と無理をすると、「自分はこれだけしかできない」と悲観的になってしまふのです。

だからこそ80歳代からは、より積極的に「老いを受け入れましょう」と和田先生はアドバイスします。

「人に頼ってもいいですし、杖を使ってもいい。80歳代からは老いきちんと受け入れつつ、残存機能になるべくしつかり使っていくことが大切です」

アクティブシニアや生涯現役といった表現のように、近年は年齢に関係なくチャレンジし続けることを理想とする風潮もあります。もち



ろん人生を意欲的に楽しむことは大切ですが、あまりに高い理想はかえって負担になります。

「うつ病の人に『頑張れ』というのがご法度であるように、高齢になって頑張りたくても頑張れない人に『おじいちゃん、頑張つて歩きましょう』と励まして、かえって落ち込んでしまうこともあるでしょう」

80歳代からは、本人も周囲も「できなくなったこと」を数えるのではなく、「まだ買い物に行ける」「杖を

毎日が「実験」。新しいことにチャレンジ

使えば歩ける」など、「できることを数え、なるべく減らさない」心構えが重要です。「老い」を受け入れ、体力的な衰えを補いつつ、無理はしない、させないのがポイントです。そうした働きかけが、先々、自分自身が「老い」を受け入れる助けにもなります。

● 40歳代、50歳代のうちから
意欲を保つ習慣を

健やかな老後を過ごすために40

50歳代がすべき対策について、和田先生は「とにかく意欲的な人間になること」が肝要だと助言します。

年齢とともに前頭葉は萎縮し、意欲は低下します。男性の場合は男性ホルモンが減り、チャレンジ精神が衰えて守りに入ってしまう人も。意欲の低下は、老化の第一歩です。だからこそ「失敗を恐れず、毎日が実験だと思って生きましょう」と和田先生はいます。



「仕事だって、これまでのやり方を変えてみてもいいわけです。うまくいかなければ『実験失敗だった』と思えばいい。日本人は失敗を恐れがちですが、小さなことでも実験だと思つてやってみてください。新しいラーメン屋さんに入って、不味かったとしても『実験失敗。次は別の店に行ってみよう』でいいのです」

日々、新たなことに挑戦して前頭葉を使う習慣をつけておけば、老化

和田流 /

40～50歳代の意識が大事！健康長寿を叶える方法

1

「日々実験」の意欲

前頭葉を刺激するのに、「日々実験」と考え、新たにチャレンジすることが大切です。また、テレビのニュースを見て「なぜ、その事件が起きた？」など、身の回りの「なぜ？」を見つけるのも前頭葉のいい刺激になります。

2

老化を防ぐ「食事」

健康に良い食事はたくさんあります。ここでは1つ「ビタミン」について。体だけでなく脳の健康にもいいビタミンですが、特にビタミンCの抗酸化作用は脳の酸化も防いでくれます。野菜やフルーツを積極的に摂りましょう。

3

「楽しむ」を第一に

何より「楽しむ」ことが大切です。人生において、やってみたかったことを振り返り、「今からでも遅くはない」の心意気でチャレンジすることで、自ずと前頭葉も刺激されるはずですよ。



の要因である「意欲の低下」を防ぐことができます。新しい場所へ行ってみようと思えば、体力の低下を食い止めることにもなります。

● 食事制限のしすぎは禁物 肉食も楽しもう

中年以降は、メタボリックシンドロームやコレステロールなどの数値を気にして食事を控える人も増えていますが、先生によれば、年齢を重ねると「栄養状態が悪い人ほど老化しやすい」側面があるそうです。

「やや太めの体型や、コレステロールがやや高い人のほうが長生きするというデータがあります。あっさりしたもののばかりではなく、肉類などタンパク質をしっかり摂取しましょう」

食事も含め、生活の中に「楽しみ」を見つけていることが老化を防ぐ第一歩といえるのかもしれませんが。

● 仕事も「楽しいかどうか」を優先して選んで

50歳代になれば子育てが一段落し、住宅ローンなどの支払いが落ち着く人も増えてきます。金銭的な報酬や出世などの評価にとらわれず、「楽

しいかどうか」を優先して仕事に取り組むことも「脳には良い」そうです。

「仕事を楽しむことは、老化防止の観点からおすすめてです。お金を稼ぐためにいやいや働くのではなく、感謝されてうれしいとか、やりがいがあった楽しいなど、自分が満たされることに取り組みましょう」

もちろん無理は禁物ですが、体力的に厳しくない限りは「70歳くらいまでは働ける」と先生。自分が楽しめるかどうかを軸に、仕事に限らず、心を満たす趣味やボランティアなどに挑戦するのも効果的です。

和田先生自身も、40歳代後半で夢だった映画監督にチャレンジし、多くの作品を制作しています。新しいことに挑戦するのにタイムリミットはありません。

現役時代は子育てや会社での立場などを考え、自分はこうあるべきだ、と我慢してきたことも、50歳代以降は少しずつ解放できるようになっていきます。人生100年時代といわれますが、失敗を恐れず、自分を縛らず「楽しむこと」にシフトして、心も体も満たされた「健康長寿」を迎えましょう。

知って
得する



なんの数字？

Vol.

6

毎回、健康にまつわる数字を取り上げて、その数字を読み解いていきます。そこで見えてくるのは、どんな事実なのでしょう。

今

回の数字は、存命する世界最高齢者の年齢です。118歳を記録したのは、1904年2月11日生まれのフランス人女性、リュシル・ランドンさん。どのような人物かという、家庭教師の職についた後、第二次世界大戦中は病院で高齢者等のケアにあたり、19歳で洗礼を受けて修道女になったそうです。いまは介護施設で暮らし昨年、新型コロナウイルスに感染したものの無症状のまま回復し、隔離中は世の中のために祈りを捧げて過ごしていたとか。118歳とは思えない回復力と慌てず騒がずの精神力に脱帽、といった感じです。

ランドンさんが世界最高齢者に認定されたのは、2022年4月のこと。それまでの認定者は日本人女性の田中力子（たなか かね）さんで、119歳で逝去しランドンさんに長寿のバトンが渡される形となりました。田中さんは亡くなる3年程前まで補助具を使って歩き食欲も旺盛、暮らしていた介護施設ではよくゲームに興じ勝つまでやめない負けず嫌いな一面があったといいます。

ところで「世界最高齢者」は、どのよ

うに認定されていると思いますか。認定組織はさまざまな世界一を決めるギネスワールドレコーズで、申請の希望を出して審査を通過すれば晴れて認定となります。世界のご長寿のなかにはギネス未公認のケースもあり、真偽は定かではないですがランドンさん以上に長生きしている人もいますといわれています。

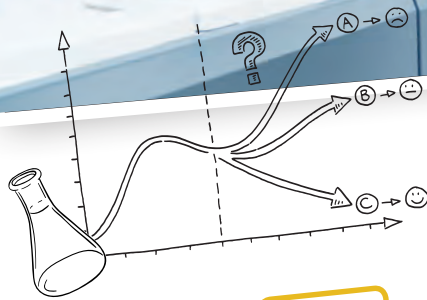
長生きの秘訣は人それぞれだと思いますが、ギネスに認定された世界最高齢者の暮らしぶりを見ると、ランドンさんは毎朝チョコレートをつまみ、昼食にグラス一杯のワインを嗜むほか、フォアグラ料理を好んだそうです。田中さんの好物は、チョコレートとコーラ。ちなみに122歳まで存命し人類史上最も長生きしたフランス人女性、ジャンヌ・ルイーズ・カルマンさんは117歳のときに禁煙したのだそう。理由は自分の健康に配慮したわけではなく“たばこに火をつけてくれる人に申し訳ないから”、だったというから驚きです。

節制ばかりではなく自分にご機嫌になれる楽しみを持ち、ユーモアを忘れないことが長寿の秘訣なのかもしれません。人生の大先輩たちのそんな生き方を見習いたいものですね。

医療ライター 北林あい

この数字って
なんじゃ？





教えて! **検査** のこと

[臨床検査技師]

⑦ 現場を知る

— 検体検査編 —

健康診断で、多くの検査にかかわる臨床検査技師。今回は第2弾として、受診者から提供された血液や尿などの「検体」を検査する技師の仕事を紹介します。

つかの測定機器にかけられます。ただし、測定機器に検体をセットしただけで正しい結果が出てくるとは限りません。検査結果にブレがなく、いつでも正しい結果を出すために欠かせないのが、「精度管理」です。ひと口に精度管理といっても、するべきことはたくさんあります。

精度管理を徹底的に

臨床検査技師の仕事は朝、測定機器を立ち上げてメンテナンスをすることから始まります。測定機器に「コントロール」と呼ばれる基準となる試料をセットし、同じ値が出るかを調べるテストを行います。その後も1時間に1回、50検体に1回はテストをします。

検体を反応させる試薬も製造ロットによって微妙なばらつきがあるため、新しいロットに切り替える際には、以前のロットと比較し、数値にブレがある場合には別のロットを取り寄せて常に一定の値を維持します。数値の基準となるコントロールサンプルも保管が悪いと劣化するため、冷蔵庫での徹底した温度管理が欠かせません。また、測定毎に機器を洗浄する精製水の水质もデータに影響を与えるため、精水装置のメンテナンスや水质の管理を行います。

検体をモノとして見ない

臨床検査技師が行う検体検査では、受診者から集められた検体からさまざまなデータをとり、基準値や受診者の過去の検査値と比べて、異常がないか調べます。たとえば、血液からは肝臓の障害や心筋梗塞、動脈硬化、糖尿病や貧血などについて調べ、尿では尿タンパクや尿潜血、尿糖で腎臓の障害、便では便潜血で大腸がんを調べます。

検査項目は多く、また時期によっては1日の検体数が千件を超えることもあります。当協会の強みでもある、企業や市町村へ出向いて行う出張健診が増える時期には繁忙期を迎えます。

ただし、そうした時期にあっても、臨床検査技師が決して忘れてはいけないことがあります。それは、「検体をモノとして見ない」ということです。検体をモノとして扱えば、結果さえ出れば良いと考えてしまいます。しかし、

注意すべき数値が見落とされていたら早期発見の機会が失われてしまうかもしれません。検体はとても重要な個人情報であり、なにより大切なのは検体一つひとつの後ろには提供して下さった受診者がいるということです。だからこそ検体と向き合い、正しいデータを導き出し、その値に間違いがないか細心の注意を払います。

検体は受診者ごとにバーコードで管理され、検査項目の違いによっていく

臨床検査技師の現場から

貧血検査



1時間に200検体の赤血球や白血球、血小板などを調べる測定器の前で、採血管を手に作業の流れを説明する臨床検査技師。血液成分は管理方法が悪いと劣化するため、温度管理や迅速な測定が求められます

血液成分検査

血液の成分(好中球、好酸球など)を顕微鏡で検査する前に、血液をプレパラートに落とし薄く広げます。均一に伸ばすことで、顕微鏡で見やすくなりますが、それには熟練が必要でもあります



生化学検査

ASTやALT、 γ -GTPなどの項目を検査する大型の測定器。10項目を同時に検査できます。一度に扱える検体数も多いため測定器の使用頻度も高く、性能の変化や試薬の残量を常に把握する必要があります



便潜血検査



大腸からの出血の有無をみるために、便に血液反応がないかを調べる便潜血検査。その精度は、一般家庭の浴槽(約200ℓ)に血液1滴を混ぜた程度の微量な血液を検出できるほどです



「検査の精度向上を目指すためには、人の教育が重要です。私も精一杯、持てる技術を伝えたいです」と渡邊先生

渡邊眞一郎(わたなべしんいちろう)

協会専門委員。横浜市立大学医学部附属病院の臨床検査部部長を経て、藤沢市民病院に勤務。1990年より神奈川県精度管理専門委員に着任当協会への立入検査も担当していました。

す。測定機器そのものに不具合が出ることもあり、機器の動作や数値から目を離しません。

機器はあくまでも道具です。それをどう使うかは臨床検査技師の知識と経験にかかっています。そのため新しい機器の導入にあたってはメーカーの研修所で研修を受け、道具として使いこなせるように技術を習得しています。

精度管理には、健診機関が独自に行う「内部精度管理」のほかにも、医師会や臨床検査技師会などによる「外部精度管理」があり、それぞれ年一回ほど実施されます。当協会では厳しい外部監査機関からも評価を受けています。

また、2022年4月から臨床検査の「技術向上」「人材育成」などの体制強化を図るべく、横浜市登録衛生検査所の精度管理専門委員を勤め、約40年にわたり臨床検査医学に従事してきた渡邊眞一郎先生を招き、指導を受けています。

「調子の悪い測定機器を直すのはメーカーですが、調子が悪いことを見つけるのは私たちの仕事です。定期的にミーティングを開き、測定機器の情報を共有し、データに変化があれば、その原因について検討して検査の質を担保します。長年培った経験を少しでも役立てて、数値の異常や機器の異変に

気付く、鼻の利く人材を育てていきたいと思っています」(渡邊先生)

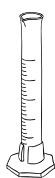
徹底した精度管理の下に出た結果は、受診者の情報を管理するシステムに送られ過去の数値との比較をします。それに加えて臨床検査技師の目でもしっかりとチェックが行われます。

検査結果については、当協会で基準値を設けて判断しますが、企業健診では、その企業や産業界の判断で基準範囲を変えていきます。たとえば糖尿病予防を徹底したいという場合には、血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)などの判断基準を厳しめに設定します。そのように各企業のオ

ダーに対応して検査結果を出し、産業医と連携できる体制を整えています。

最後に渡邊先生が、臨床検査という仕事の面白さについて、こう話します。

「日々、検査をしているとたくさん疑問が出てきます。たとえば、気になる数値が出たとして、その原因を追求することで新たな知見が得られることがあります。実は臨床検査の現場は、そうした研究的テーマの宝庫でもあります。仕事を通じて視野を広げ、それが受診者の健康につながる。そんな面白さが、この仕事にはあります」



協会だより

TOPICS

1

かながわ健康支援セミナー

コロナ禍における生活習慣病対策

「糖尿病専門医と産業医の立場から」

2022年度第1回 かながわ健康支援セミナー（主催：当協会）が、9月16日（金）にオンラインで開催されました。講師にベーシカル・ヘルス株式会社代表取締役で糖尿病専門医の佐藤文彦氏を迎え、最新の糖尿病治療・管理の情報を提供していただきました。当協会に健診を委託している企業・団体から85名の産業医・保健師らが参加しました。

佐藤氏が取り上げたのが、日本糖尿病学会で話題になっている「クリニカルイナナーシャ（Clinical Inertia）」。これは医療者が患者に治療強化の必要性があると認識していながら、これまでの治療を続けてしまうことを意味します。要因として「医師側要素」「患者に付度し過ぎたことによる初期治療の



記事全文は当協会HPで



失敗、インスリン導入見送りや投与量不足等による治療の失敗などが50%）、「患者側要素」（低いリテラシー、医師とのコミュニケーション不足などが30%）、「オフィスシステムの要素」（臨床ガイドラインがない、ITツールの非導入、意思決定支援がないなどが20%）が考えられます。職域での対応策としては、糖尿病専門医の支援・介入を依頼し、保健指導等を定期的に積極的に見直す提案がなされました。糖尿病治療を取り巻く状況は大きく進化しています。ヘルスケアアプリ・IoTが医療機関と産業保健との橋渡し役を担い始めており、血糖測定、血圧、運動評価などを遠隔でもフォローできるようになってきました。進化の一躍を担っているのが血糖測

医療とヘルスケアとヘルステックの考え方

全てのステークホルダーが、社員一人ひとりの健康増進・予防対策のため、お互いに積極的に協力し合うことが最も大切なポイント!!

ヘルスリテラシーの向上、ビッグデータ解析の活用など

ポピュレーションアプローチ
(公衆衛生・産業衛生の専門医)

リスクアプローチ
(糖尿病・生活習慣病の専門医)

企業・健保組合

本人
(ヘルステック・PHRなど)

衛生管理・健康経営・医療者との情報交換・IoT環境整備等

食事・運動・行動療法・薬物療法・予防医療への参画

定関連機器。FGM (Flash Glucose Monitoring) は、皮下の間質グルコース値を持続的に14日間測定できるセンサーを上腕に留置し、ICカードのように、このセンサーにスマホをかざすことでその値をいつでも確認できる医療機器です。今年度から保険適用される糖尿病患者の範囲が拡大し、イン

専門家不在の弱点を克服し治療の質の底上げを

スリン療法を行っている全糖尿病患者が対象となりました。しかし万が一、職場で低血糖になっても血糖値の変動に対応できるのは基本的に糖尿病専門医に限られているため、今こそ一般企業の産業保健の弱点である「専門家不在」を改善し、全国の専門医と企業・保険組合が密に連携できる体制作りが急務となってきています。

すべての人達に対して目指すべき糖尿病治療とは、低血糖を起こさない・動脈硬化の進展を抑制する・膵機能のインスリン分泌機能を保持する・体重を増加させないことであり、これらすべてを網羅してこそ「質の高い糖尿病治療」だと佐藤氏はいいます。これを実現するためには、薬物療法、食事療法、運動療法を軸に患者の経済状況や文化的背景に合わせたオーダーメイド的対応が求められます。薬物療法は医療の領域ですが、食事と運動における行動変容に必要な患者とのコミュニケーションは、職域でも十分取り組むことができるので、これまで以上に積極的に関わっていききたい、と佐藤氏はいいます。

養護教諭が気をつけたい学校安全と危機管理

10月22日(土)、講師に内山有子先生(東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科教授)を招き「養護教諭が気をつけたい学校安全と危機管理」のテーマで、神奈川学校保健研究会の10月例会を開催しました。

日本の子どもの死因の上位は交通事故、窒息、溺水等の不慮の事故で、年間約300人の15歳未満児が命を落としています。事故防止は日本の子どもの健全育成の課題の1つですが、大勢で集団活動をしている学校では、大人の想定外の遊び方や動きなどでケガをする子どもがいます。

学校は事故防止対策を常に万全にし



ておかなければならない場所であるため、学校における安全管理の在り方について基本的な考え方をうかがいました。

学校における事故防止

事故はしっかりと環境整備を行い、十分な防止対策をとることで大半は予防可能ですが、天災的に発生し、予測そのものが不可能な事故も少なくありません。「危険認知や判断能力が未熟な子どもたちに危険予測や対応策をもって教育を行うことは必須です」と内山先生。

事故はリスクがある一定以上になると発生しやすくなり、リスクを低くする努力が必要。学校におけるリスクとは①子ども ②教職員 ③施設・設備のそれぞれがもっています。子どもには遊び方を含めた安全教育、教職員には事故の実態を知るためのマニュアルを施設・設備においてはチェックポイントを明確にした日常点検がリスクの低減に役立ちます。

「小宮記念賞」と「奨励賞」を受賞

『予防医学事業推進全国大会』が、10月28日に「ウィズコロナ時代の活力ある健康長寿社会を目指して」のスローガンのもと、鹿児島サンロイヤルホテル(鹿児島市)で開催されました(主催：予防医学事業中央会・鹿児島県民総合保健センター)。受賞者が一堂に会しての大会は3年ぶり、記念式典では、当協会の情報システム部長・杉坂徹が中央会賞「小宮記念賞」を受賞(写真上)。また前日に行われたレ



表彰される杉坂部長(左から3番目)



「奨励賞」の受賞者の方々

セプションでは、検診計画部主任・河野史子と看護部主任・山崎奈美子が「奨励賞」を受賞しました(写真下)。大会の記念講演は『予防に勝る治療なし』鹿児島からのメッセージ』と題し、大石充教授(鹿児島大学大学院歯学総合研究科・心臓血管・高血圧内科学)により行われました。大会当日の様子はYouTubeでもライブ配信され、全国の支部、関係団体などが視聴しました。

PIAフェスタ

11月3日(木・祝)、4日(金)の2日間にわたって横浜市金沢産業振興センター(横浜市金沢区福浦1-5-2)で「PIAフェスタ」が開催されました。主催は(一社)横浜金沢産業連絡協議会、横浜シーサイドフォーラム。

このイベントは横浜市金沢区福浦・幸浦地区の企業と地域住民、行政機関との交流と地域活性化をテーマに、1998年から開催されてきた、秋のお祭りとして親しまれています。2019年の台風15号による金沢区幸浦・福浦エリアの大規模な被災により中止されて以来、通常の開催としては



心肺蘇生法を教える松下浩平所長
(産業振興センター診療所)



ピンクリボンブースを訪れた親子連れ



PIAビジネスグランプリ



ロコモチェック

4年ぶりとなりました。

当協会が横浜市経済局と連携し、運営している健康経営支援拠点「LINKAー横浜金沢ウエルネスセンター」もブース出展しました。3日は「ピンクリボンかながわ」による乳がん予防・乳がん検診受診啓発のために乳がん検診車の見学を、4日は「禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議」の協力で禁煙医療相談とロコモチェックを行いました。

4日に行われた優れたビジネスモデルを選抜する「PIAビジネスグランプリ」では横浜市大発のスタートアップ企業・(株)StockBaseが廃棄削減有効活用プラットフォームの事業化でグランプリを受賞しました。

「PIAフェスタ」は、多くの地域住民・在勤者が詰めかけるなか、打ち上げ花火で締めくくられました。



にぎわいを見せる会場

労働安全衛生規則等の一部を
改正する省令概要

神奈川県健康管理機関協議会(代表幹事 川口 隆)が、8月24日、松村パークホール(中区日本大通)で開催されました。同会は、企業の健康診断などに携わる健康支援機関が会員となり(現会員数13機関)、より質の高いサービスの提供と労働衛生行政へ積極的に協力することを目的として活動をしていきます。

協議会では、まず神奈川労働局労働基準部健康課・小沼みち子課長から、神奈川県下における労働衛生の現状についての情報提供がありました。

次いで、中央労働災害防止協会の小島将則・労働安全衛生コンサルタントによる『労働安全衛生規則等の一部を改正する省令概要』の講演が行われ、主に、化学物質に関する管理体制の強化や事業者による健康影響への管理体制強化などについて説明されました。

最後は、参加会員同士による新型コロナウイルス感染症での健診事業への影響などについて意見交換がなされ、会は終了しました。

ピンクリボンかながわ in 鎌倉女子大

当日の様子は
こちらから



若い世代にも、自分の身体、乳房について正しい知識を持ち、関心を持つてほしい。その願いを込めて、鎌倉女子大学の学園祭「みどり祭」で、11月6日(日)、ピンクリボンかながわは3年ぶりに啓発イベントを行いました。

大学のサブゲート付近には、実際に乳がん検診に使われているマンモグラフィ検診車の展示見学会をしました。大講義室前の啓発ブースでは、8団体が出展。乳がんに関する情報を提供しました。

また、大講義室では、ピンクリボンセレモニーおよびピンクリボンかながわ代表の土井卓子医師と鎌倉女子大学

の木下博勝教授らによるディスカッションが行われました。

イベントの内容

マンモグラフィ検診車の展示&見学

11:00～15:30 / サブゲート付近

子どもたちの絵でラッピングされた検診車の中を公開。またどのように検査をするのか、放射線技師による説明もしました。



啓発ブース 11:00～15:30 / 3階大講義室前

乳房模型を使ったしごりの触診体験を実施。検診を受ける大切さとともに、患者さんに寄り添うケアサポートの情報提供を行いました。

ピンクリボンかながわセレモニー・講演会&ミニコンサート

13:30～15:00 / 3階大講義室

▶ピンクリボンセレモニー

・ピンクリボンかながわの活動報告 ・感謝の盾・感謝状 贈呈式

▶講演&パネルディスカッション

〈テーマ〉みんなで考えるプレスト・アウェアネス

参加者：土井卓子・ピンクリボンかながわ代表 / 木下博勝・鎌倉女子大学教授 / 乳がん経験者から麻倉未稀さん / 上林智子保健師・鎌倉市役所 / 若い世代から宮田芽生さん・鎌倉女子大学学生

▶ミニコンサート 歌手・麻倉未稀さん



当協会の事業報告書、「事業年報（令和3年度版）」が発行されました。

健診・検診の統計表を中心に、協会の1年間の活動を掲載しています。掲載情報はWEBでもご覧いただけます。



WEBは
こちらから



神奈川県予防医学協会 事業年報

検索

協会の コロナ対策に ついて

当協会は、健康診断の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症対策として、検査機器等の定期的な消毒、職員のマスク等による防護や健康管理等により、受診される皆様に安心して受診していただけるよう準備しております。



予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

WINTER 2023

2023年1月15日発行 第638号

発行人 / 根本克幸

発行所 / 公益財団法人神奈川県予防医学協会
〒231-0021

横浜市中区日本大通58 日本大通ビル

☎ 045-641-8501 (代表)

✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

編集・制作 株式会社クリード

頓所直人

デザイン 小田原宏樹

印刷 ONE-B 株式会社

「健康かながわ」は
当協会ホームページからも
ご覧いただけます。



<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

次号 健康かながわ
639号は2023年

4月15日

発行予定です

一緒に描く、
健康生活。

神奈川県予防医学協会の

1日人間ドック

基本検査項目のほかにご希望の検査・検診を追加できる
オプションメニューをご用意しています。

あなたのライフスタイル・ライフステージにあったオーダーメイドの人間ドックをご提供します。

胃部内視鏡検査コースの予約がしやすくなります

胃内視鏡検査コースの予約枠を増やしました。
予約がとりやすくなりましたので、ぜひご利用ください。

胃部内視鏡検査コース

料金 **52,800円**
(税抜価格 48,000円)

胃部X線検査コース

料金 **47,300円**
(税抜価格 43,000円)

空き状況が
ひと目でわかる
WEB予約は
こちら



新型コロナウイルス感染症への予防対策を十分におこなっておりますので、安心して受診いただけます。

お申込み・お問合わせ

【検診計画部】 TEL:045(641)8502 / FAX:045(641)2863

ホームページからも、人間ドックのご予約や予約状況、
検査項目をご確認いただけます。

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp/>

アクセス

- JR京浜東北・根岸線「関内駅」南口(大船寄り) 徒歩5分
- 横浜市営地下鉄「関内駅」(横浜スタジアム改札口出口1) 徒歩5分
- みなとみらい線「日本大通り駅」(横浜スタジアム口2番出口) 徒歩3分

検査項目や
オプション検査は、こちら
から

