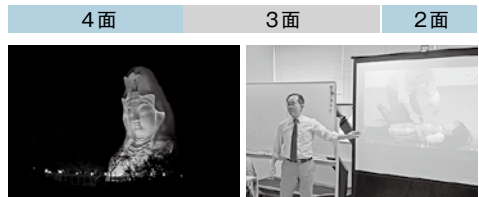


今月の主なニュース

高年齢労働者の安全と健康確保の進め方
神奈川県立保健福祉大学 教授 笹田 哲
産業医科大学 助教 岩崎 明夫
神奈川県立保健福祉大学 教授 笹田 哲
大井町立相和小学校 柳川 優里香
「保健室」
ピンクリボンかながわin鎌倉2019
大船観音のライトアップ&鎌倉女子大でトークショー
全衛連創立50周年記念式典 当協会から表彰者
厚労省 受動喫煙防止啓発イベント 開催



時間栄養学をヒントにした 健康な食事の実践

同じものを食べても、食べる時間やタイミングによって栄養の効果が変わると注目されている「時間栄養学」。この考えを取り入れ、生活習慣病予防だけでなく、うつ病などメンタルヘルスにも効果がある食生活を提唱している、帝京平成大学健康栄養学科・野口律奈准教授に執筆いただいた。

ヒトの体には「生体リズム」と呼ばれる一定のリズムがあり、「体内時計」がこれを調節しています。最近、心筋梗塞や脳梗塞は午前中に発症しやすい、コレステロールは夜間に合成されるなど病気に発症しやすい時間帯があることに着目し、これに合わせた治療や投薬が行われています(時間治療学、時間薬理学)。これを栄養学に応用したのが「時間栄養学」です。

同じものを食べても、「いつ食べるか」「どんな順番で食べるか」によって、体への効果が異なるのです。流行りの「ベジタブルファースト(野菜から食べる)」も時間栄養学の考え方をういた食べ方の1つです。

体内時計を毎日リセットしよう

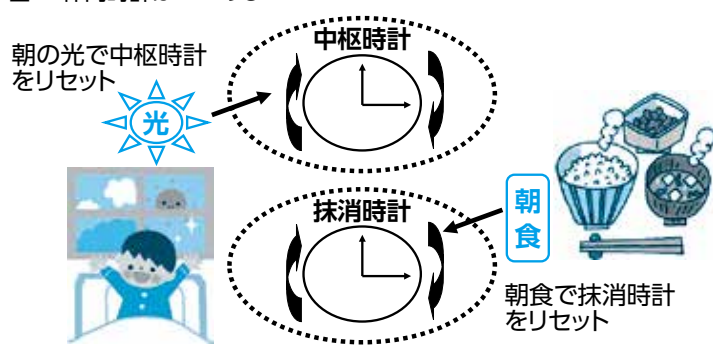
地球の時計は1日24時間

「日光」と「食事」が 毎日体内時計を整えるモト

これも経口摂取が重要であることがわかっています。近年、「お口の健康」の重要性が叫ばれていますが、口からの栄養摂取は時間栄養学の観点から大切なのです。

効果が、光より食事、そ

図1 体内時計は2つある！



体内時計を整える食事法を図2にまとめました。ま

れは、残業などで帰宅が遅い方には難しいかもしれま

REAKFAST、すね。朝食とは、FAST(断食)を、BREAK(壊す)食事、つまり、一番長い絶食直後の食事を指すのです。起床後に食べる食事を体が、BREAKFASTと見なし、末梢時計をリセットするためには、夕食から朝食までの時間をできるだけ短くする(夕食を早めに食べる)ことが必要なのです(図3)。次に、朝食から夕食までの3食を12時間以内に済ませることです。これは、残業などで帰宅が遅い方には難しいかもしれま

図3 3食を摂る時間と間隔

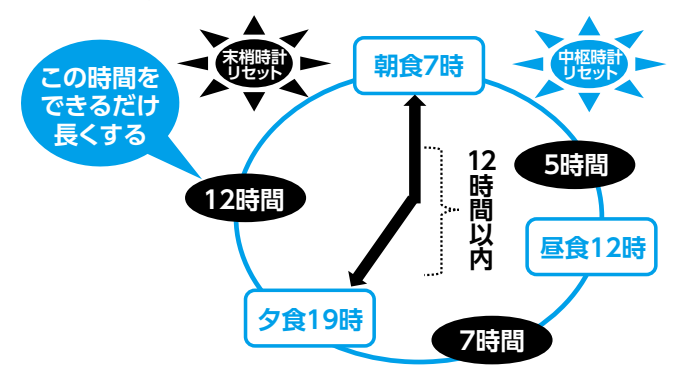
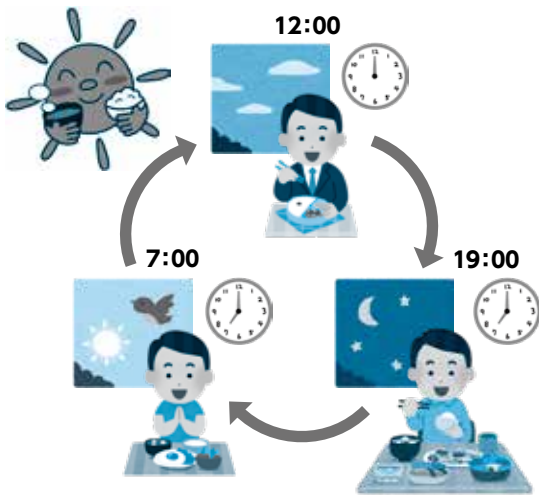


図2 体内時計を整える食事法

- 朝食は必ず食べる
- 起床後2時間以内に朝食を食べる
- 3食を12時間以内に食べ終える
- おやつはPM3時に食べる
- 夕食が遅い場合、夕方に軽食をとる
- 夕食から朝食までの時間を長くする
- 出来るだけ食事の時刻を一定にする
- 減塩は朝食と昼食でしっかり、夕食は緩和
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜から食べる (ベジタブルファースト)



ず、起床後2時間以内に朝食を食べることです。ここでは、「朝食」の定義が重要です。朝食は英語で、B

せん。そういう方は、夕方に軽食を摂り、夕食を控えるにしてください。昼食と夕食の間隔をあげ過ぎない

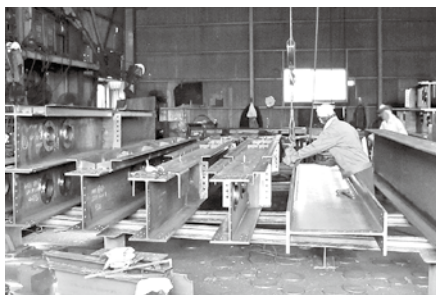
食事を摂る時間も、夕食は12時間以内に済ませることです。これは、残業などで帰宅が遅い方には難しいかもしれま

食事療法にも時間栄養学

食事療法にも時間栄養学が適用できます。例えば、高血圧で減塩している方。塩分は夕食後に排出されやすいので、朝食と昼食でしっかり減塩し、夕食は少し緩めることが可能です。3食均等に薄味にするより、メリハリをつけた減塩食の方が継続しやすいと思います。

体内時計の乱れはさまざまな病気の原因に

体内時計のズレは、さまざまな不調や病気の原因になります。体内時計が乱れやすいシフトワーカー(交代勤務)は、肥満や糖尿病、メンタル疾患も体内時計の乱れが一因とされています。体内時計は、夜更かしや寝る前のスマートフォン(ブルーライト)など、食事以外の生活習慣でも乱れますから、食事を含めた生活全体を見直すことが大切です。体内時計を整える食事法を参考に、できることから実行してみてください。



高年齢労働者の安全と健康確保の進め方

企業 働く人たち

急激に少子高齢化が進む日本にあって、50歳以上の労働者の割合が増加し続けている。政府は、1億総活躍社会、人生100年時代を掲げ、希望者が70歳まで働けるよう雇用環境の整備を進め始めた。一方、労働災害をみると50歳以上の労働者が労災認定件数の約半数を占め、高年齢労働者の安全と健康確保が企業に求められてきた。そこで今回は、産業医科大学産業生態科学研究所作業関連疾患予防学研究室非常勤助教の岩崎明夫先生に、高年齢労働者の安全と健康確保の進め方について寄稿していただいた。

高年齢労働者の労働災害の現状

高齢化が進むわが国では、全人口と労働人口の減少が始まっており、定年延長や再雇用拡大、年金受給年齢の引き上げなど、国をあげて1億総活躍社会を目指す流れがあります。労働現場でも、熟練労働者の不足や若者の新規採用の難しさなどから労働力確保は急務であり、高年齢労働者の活躍は重要です。

一方で、労働災害では、50歳以上の労働者の労災認定件数が全体の約半分（48%・2016年）を占めています。労働災害の千人率（2016年）は、どの業種においても50歳以上では50歳未満より高く、それぞれ50歳以上が2・72、50歳未満が1・69と約1・6倍もあります。特に、製造業、小売業、社会福祉施設ではその傾向が目立ちます。また、図のように、事故型別のうち、特に墜落・転落、転倒では、50歳未満と比較して50歳以上の労働災害の千人率が非常に高い傾向があります。

労災認定の約半分以上が50歳以上 エイジアクション100の活用で対策を

これらは、高年齢労働者が以前とは異なる職種につき不慣れな場合、年齢と比べて高負荷作業がある場合、熟練労働者であっても年齢とともに身体・精神機能

能の低下で以前と同じではない場合等の複数の背景や要因が考えられます。特に、身体・精神機能では、視力、聴力などの感覚、バランス能力などの生理的機能の低下は比較的早く始まり、筋力の低下は脚力から始まり、特徴がある一方で、知識や技能などの仕事や訓練で獲得した能力は長期間保持されること、経験と技能の蓄積でより高度で複合的な作業能力（熟練）を獲得できること、というよい面があります。

さらに、高年齢になるほど、身体・精神機能の個人差は広がり、多様性が増していきます。このような高年齢労働者の特徴を考慮した働きやすい職場づくりが

図 事故型別の労働災害の違い

事故型別の年千人率（2016年）

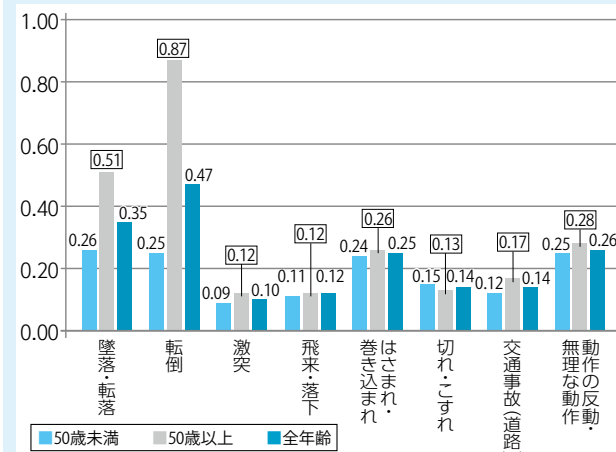


表 主な業種別の最優先取り組み事項

	転倒防止 (3-(1))	墜落・ 転落防止 (3-(2))	腰痛防止 (3-(3))	はさまれ・ 巻き込まれ防止 (3-(4))	交通労働 災害防止 (3-(5))	熱中症 予防 (3-(6))
①製造業	○	○	○	○		
②建設業	○	○	○			○
③交通運輸業	○	○	○		○	
④陸上貨物運送事業	○	○	○		○	
⑤小売業	○	○	○			
⑥社会福祉施設	○		○			
⑦飲食店	○					
⑧ビルメンテナンス	○	○				
⑨警備業	○				○	○

(エイジアクション100より)

どのような結果か、高年齢労働者の作業に重量物や作業スピード等の点で高負荷作業があるか、高年齢労働者に増加する健康課題として

高年齢労働者の安全と健康確保対策の進め方

国は中央労働災害防止協会による「エイジアクション100」を公表し、事業者はそれにより事業場の実情に即して優先して取り組む事項の選定、職場改善策の検討等を行うことができます。

まず、最初は「事業場の現状の把握」が大切です。高年齢労働者の雇用状況としてどのような作業にどのくらいの人数が従事しているか、近年の労働災害の発生状況としてどのようなタイプの労働災害がどのような原因で発生しているか、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムを採用している場合は

て生活習慣病やがんなどの疾病罹患状況はどうか、高年齢労働者の体力面はどうか、事業場の規模による実施体制はどうか、などを把握しておくことが大切です。

表は業種別の優先取り組み事項です。衛生委員会から実施計画に関して意見を聞くことやPDCAサイクルの仕組みにより、年々事業場の取り組み状況を改善してレベルアップしていくことも大切です。エイジアクション100は、9つの大項目

優先度の検討の参考となります。

次にエイジアクション100のチェックリストを用いて、事業場の対応状況の現状を把握し、実施できている内容から優先度を検討します。

表は業種別の優先取り組み事項です。衛生委員会から実施計画に関して意見を聞くことやPDCAサイクルの仕組みにより、年々事業場の取り組み状況を改善してレベルアップしていくことも大切です。エイジアクション100は、9つの大項目

このように、高年齢労働者の特性と労働災害における転倒事故対策の重要性は

目とそれに連なる中項目と小項目からなり、合計100項目の「安全と健康確保のためのチェックリスト」で構成されています。このチェックリストを埋めていくことで、総合的に事業場の現状を把握できます。詳細は、文末の参考URLを参照してください。

関連があり、職場での適切な対策の必要性が認識でき、その実施状況をチェックすることができそうです。「エイジアクション100」では、このような対策のポイントも詳しく解説されています。また国は、今年度末をめどに「高年齢労働者が働きやすい職場環境の実現のためのガイドライン(仮)」を策定予定です。

産業保健スタッフが留意すべき点

高年齢労働者の特徴は、比較的均質な若年労働者と比較して、身体・精神機能だけでなく、仕事の熟練度、異動・転職などによる仕事上の変化、健康度や疾病状況などにおいても、非常に多様な状態の労働者であるという点です。そのため、年代による特徴を捉えた全体としての対策の推進とともに、その経験の違いや状態の多様性を捉えた個別の対応をバランスよく推進することが大切といえるでしょう。

参考：中央労働災害防止協会「エイジアクション100」
URL：<https://www.jisha.or.jp/research/ageaction100/index.html>

風しんの抗体検査・予防接種の無料クーポンは有効期限にご注意ください

風しんで最も怖いのは、妊娠初期（20週ごろまで）の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに、難聴や心疾患、白内障など先天性風しん症候群を引き起こす恐れがあります。しかし風しんは、ワクチンを接種することで予防できます。

そこで国は、現在の予防接種法で行っている風しんの予防接種対象者に、抗体保有率の低い世代の男性を対象者に加え(下表)、今年度から無料クーポンを配布しました。

令和元(2019)年度の対象者

今年度は、昭和47(1972)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日生まれの男性に対して、住民票のある市区町村からクーポン券が発送されています。対象者であってもクーポン券がない場合は、この制度を利用することができません。手元に届いていない方は、住民票のある市区町村にご確認ください。

当協会では、定期健診や特定健康診査を受診している方には、健診と同一機会に風しん抗体検査ができるような体制を準備しています。しかし、現在発行されているクーポンの有効期限は、令和2(2020)年3月末です。期限にご留意の上、ご活用ください。

クーポンを使っ
ての抗体検査に
関するご予約は、
当協会 検診計画部二課
☎045(641)8572

保健室

大井町立相和小学校
養護教諭

柳川 優里香

本校は全校児童58人の小規模校で、学校の周りには田畑が広がり、豊かな自然と温かい地域の方々に恵まれた環境の中にあります。また、毎朝行う「朝マラソン」で体力をつけている子どもたちは、本当にたくましく、



欠席児童ゼロの日も珍しくありません。
赴任してすぐのある

時、3年生の女の子が泣きながら来室し、「歩く」と膝が曲がるの」と言い

ました。初めは、どこかけがをして、痛くて泣いているのかと思う、いろいろ調べたのですが、異常なし。どうやら、歩いているときに自分の膝が曲がることに初めて気付き、骨が折れたと思い不安になったようでした。実際に私の歩く様子を見せ、同じように膝が曲がっていることを確認すると「良かった」と安心し、晴れやかな笑顔で保健室から出て行きました。子どもは、自分の体やその成長について不安に思ったり、切実に悩ん

だりすることがあり、それをこのように解消・解決していくのだと感動しました。そして、子どもの不安・悩みを理解するには大人の「当たり前」で物事を捉えてはいけないうのだと考える出来事となりました。

そんな出来事もあり、健康教育には力を入れています。自分の体に興味を持つことが、生涯健康に過ごすことの第一歩に繋がると考えています。今後も養護教諭として、その一助を担えれば嬉し

気になる子どもの「できた」が増える



神奈川学校保健研究会

学校子どもたち

神奈川学校保健研究会の10月例会が10月26日、当協会で開催された。神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授・笹田 哲先生を招き「気になる子どものできた！が増える 体・手先の使い方」のテーマで発達に気になる子どもへの支援について学習場面を想定した具体的な研修を行った。県内の養護教諭ら10人が参加した。

発達の違いにより体や手先が上手く使えず、学校生活になじめなくなる児童は少なくない。「身体の不器用さゆえの失敗は目に見えてクラスメイトに伝わるため、児童の心に不完全感が芽生え自己有能感や自尊心が低下し学習意欲がそがれてしまう」と笹田哲先生。講座では成果のあった事例をもとに、体の使い方を向上させる指導法を学んだ。

学校生活で避けて通れない動作のひとつが「書字」。鉛筆の持ち方、筆圧の強さ、運筆のスピードなどに問題を抱える児童に指導する際、いきなり書き方を修正しようと試みても成果は出にくい。効果的なのは、体の動き（姿勢・手の動き・見る動き・認知の順に4ステップで行うピラミッド構造の修正指導法（図））。上手に文字を書くには、まず足を床につけて上半身を安定させ、腰を起し背筋を伸ばした姿勢を維持させるのがポイントになる。

そのうえで適度な筆圧で疲れず、長く書ける鉛筆の持ち方を指導するといふ。それができると、先生の指示に従って教科書を見ながら縦書きでマス目からはみ

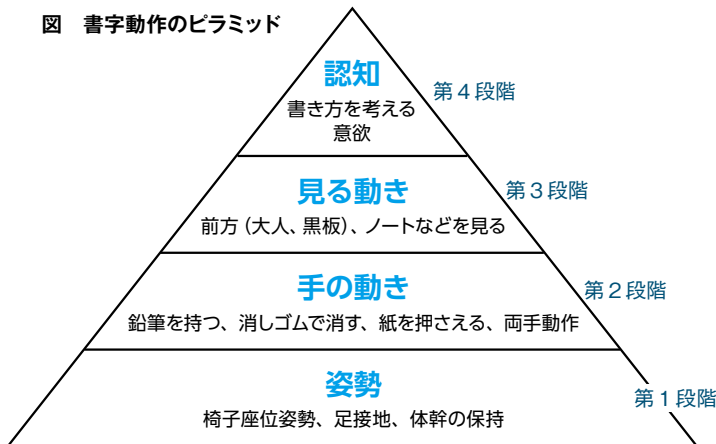


手先の動作向上は姿勢から見直す

出さないうちに文字を書けるようになり、しっかりと見ると必要なのは首と眼球の動きも養われる。最終段階として書き方を考える意欲が生まれる。

その結果、学習意欲の低下を招く。姿勢の崩れが引き起こす弊害は他にもあり、体の歪み、肩こり、視力の悪化、呼吸が浅くなるなど。給食では咀嚼・嚥下・消化に問題が生じ、こちらも見逃せない。座位姿勢の崩れが口頭注意で直らない場合は、身体ガイドを入れたり、体幹を鍛える遊びプログラムを取り入れたりするのにも効果的である。正しい姿勢を保持するには、筋力アップに加えバランス感覚の強化も重要になるという。また、筋肉が鎖のように密集している肩甲骨を動かすと体の末端部分がスムーズに動くため、体育の準備体操などで肩甲骨回しを取り入れてほしい。

第二段階は手の動き。間違った鉛筆の持ち方の代表例は、先端持ち、親指でつばり持ち、垂直持ち、人差し指の第一関節が下向きに曲がる逆「く」の字持ち。先端持ちの場合、芯が指で隠れるため体を傾け斜め横



1月例会のお知らせ

神奈川学校保健研究会

日時／令和2年1月25日（土）14:00～16:00
会場／神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部3階健康測定室
講師／片山 佳代子先生（神奈川県立がんセンター臨床研究所がん教育・サバイバーシップ支援研究ユニット主任研究員・医学博士）
テーマ／「がん教育のこれからと今後の展開」子どもたちに何を伝えるのか」
2012年6月「第2期がん対策推進基本計画」に初めてがんの教育・普及啓発が盛り込まれ、続く第3期基本計画においてもがん教育・普及啓発は、分野別施策の3本柱を支える重要な基盤として、また避けられないがんを防ぐための施策として、がんという疾患の包括的な理解を国民へ促すものとして期待されています。

そもそもなぜがん教育ががん対策に盛り込まれたのか？ 2012年以降多くの学校でがん教育を実施してきた演者が、がん教育の現状と課題、そしてこれからのがん教育の展望について講演します。（講師 記）

ぶらり神奈川
フォト紀行

『二宮町・吾妻山公園』



写真提供: 神奈川新聞社

吾妻山公園の頂上にある展望台からは、箱根、丹沢、富士山が360度、手に取るような近さに感じられる大パノラマが広がります。また相模湾を一望する南側は、晴れた日には大島や初島も望めます。公園内では四季折々さまざまな植物が楽しめ、この時期は、雪の富士山を背景に早咲きの菜の花畑が見頃になっています。毎年1月～2月にかけて、菜の花ウォッチングが開催されています。

200人を超える聴衆が集まり、学生た

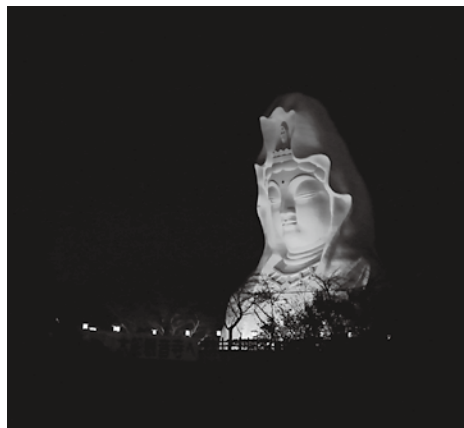


写真4 ピンクにライトアップされた大船観音

「乳がんは身近な病気、早く見つければ治る病気。ぜひ身近な人を誘って、乳腺に目を向けてほしい」と、それぞれの思いを語った。土井代表は、「現在、乳がんは罹患率も死亡率も上がっています。死亡率を上げないためには、正しい薬物治療ができることと検診受診率が高いことです。今日来た人は、3人の人に、乳がん検診の大切さを伝えてください」と結んだ。

写真3 点灯式
左から、木下博勝、麻倉未稀、土井卓子、観音寺キャラクターのちゃん、国際ソロプチミスト鎌倉・前川あやこ、大船観音寺護持会・小野田康成、鎌倉市保健福祉部・内海正彦、当協会・根本克幸（敬称略）



「楽動（らくどう）体操」をはさみ、木下先生の「がん死を防ぐには、早期発見早期治療しかない。1人でも多くの人が検診の重要性を伝えてほしい」、富田さんの「正しい知識を持って、周りの友人に検診を勧めるなど、いいおせっかい」をしてほしい、麻倉さんの「定期的に検診して、安心した毎日を過ごしてください」、西澤先生の「乳がんだと告げられた時に後悔をしないために、検診を受けてください」、岡本先生の「乳がんは身近な病気、早く見つければ治る病気。ぜひ身近な人を誘って、乳腺に目を向けてほしい」と、それぞれの思いを語った。



写真2 大学構内に展示されたマンモグラフィ検診車。見学者には検診について説明がされた

ち、家族連れなどがそれぞれの立場で、乳がんについて考えるきっかけとなった。会場を大船観音寺に移しての点灯式は、小学生のジャズバンド「リトル・エコー・アンサンブル」によるオープニング演奏で始まり、麻倉未稀さんによるミニコンサートで会場が盛り上がり、日暮れと同時にライトアップへのカウントダウンが始まった（写真3）。大船観音がピンクにライトアップされる姿（写真4）は遠目にも注目され、立ち止まって見上げる人や、周辺からカメラに収める人々の姿も恒例となった。



全国労働衛生団体連合会（全衛連）の創立50周年記念式典が10月29日浅草ビューホテル（東京都台東区）で開催された。全衛連は、その前身である全国労働衛生検診機関連合会として昭和44年に設立。当初、20機関が参加していた。当初、協会もその20機関に名を連ね、当協会初代理事長の青

当協会から3人の功労者表彰

全衛連創立50周年記念式典

木異が副会長として会の設立に関わっている。全衛連の紀陸孝会長（写真）は「設立当初20機関に過ぎなかった会員は、120機関に拡がり、職域を中心として定期健康診断、がん検診、人間ドックなど年間5,000万人の方々に提供されるようになりました。このように大きく発展したのは全衛連草創期における先達の労働衛生向上にける熱い思いと、これを確実に継承・発展させてきた会員各位によるところが大きかったと思います」とあいさつをした。

個人情報について
当協会では、本紙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。この個人情報は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。



左から 岡田さん、畠山選手、神ノ田課長



トークセッション

健介選手がトークセッションに参加（写真下）。神ノ田課長は今回の法改正について「受動喫煙対策はこれまでのマナーから一歩進めてルールを導入することになった。今後はマナーとルールを車の両輪にして取り組んでいきたいと思う」と語った。

岡田さんは「ルールとマナーで気持ちのいい社会になるといいですね」とコメント。畠山選手はラグビーチーム内のルールになぞらえ「いいラグビーチームはグラウンド外でもルールを作り、チームの文化として残している。この対策が当たり前の社会になり、将来の子どもにも残していけばいいと思う」と述べた。

その後、受動喫煙対策推進マスコット「けむいモン」が登場し、全国のご当地キャラクター（7府県）とコラボレーションした新ポスターが披露された。

ピンクリボンかながわin鎌倉2019 鎌倉女子大学でのトークショー & 大船観音ライトアップ



写真1 トークショー
左から、土井卓子、木下博勝、富田京子、麻倉未稀、岡本直子、西澤昌子（敬称略）

今年で5年目を迎える『ピンクリボンかながわin鎌倉2019』主催の『ピンクリボンかながわ・鎌倉市』が、11月2日に開催された。今年は会場を、大船観音寺での大船観音のライトアップに加え、『ピンクリボントークショー』は鎌倉女子大学の学園祭「みどり祭」のイベントとして行われた。

トークショーは、ピンクリボンかながわ代表の土井卓子医師（湘南記念病院乳がんセンター長）が、ゲスト

に鎌倉女子大学教授の木下博勝医師、戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニックの岡本直子医師、戸塚共立第2病院乳腺外科の西澤昌子医師、ピンクリボンふじさわ実行委員長で歌手の麻倉未稀さん、同・副実行委員長で作詞家の富田京子さんを迎え（写真1）、来場者を巻き込んだ軽快なトークが繰り広げられた。

途中、NPO法人スマイルボデネットワーク代表理事の岡橋優子さんによる