

今月の主なニュース

- 産業保健に関わる方へ
With コロナ時代の5つの提言
国際医療福祉大学医学部公衆衛生学教授 和田 耕治
- 休校・外出自粛で増える
子どものスマホ依存にどう対処するか
医療ライター 石田 雅彦
- 「保健室」
横浜市立南吉田小学校 増子 真樹子
- WEB版「かながわ卒煙塾」開講
新コラムスタート・産業医による
- 「快適WORKのススメ」①

4面

3面

2面



うつと食生活

—「コロナうつ」に負けない食事とは—

食事は「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」によって栄養の効果が異なる。これを『時間栄養学』といい、うつ病の予防にこの視点を取り入れた食生活について、帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科の野口律奈教授に寄稿いただいた。

新型コロナウイルスの影響により「コロナうつ」という言葉が生まれるほど、国民の心の不調が懸念されています。今回は、心の不調の代表である「うつ病」と食生活の関係についてお話しします。

うつ病の増加

うつ病患者は非常に増えており、2014年に過去最高の111万人を記録しています（厚生労働省患者調査）。うつ病患者の増加率をみると、2014年までの15年間でおよそ2・5倍に膨れ上がっています。うつ病患者の増加は、自殺者や休職者が増加させ、社会や経済に大きな影響を及ぼします。

こうした状況を受け、厚生労働省は2011年、がん・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病に、うつ病などの精神疾患を加え、5大疾患に指定しました。さらに201

食事を中心として生活リズムを整える

え、「食事療法」や「運動療法」が注目されています。

うつ病と生活習慣病は双方の関係

うつ病患者という「食」欲がなく痩せている「食」思っていないませんか？実は逆なのです。うつ病患者には肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病が多く、生

活習慣病患者にはうつ病が多いという相互関係があります。つまり、「生活習慣病予防の食生活」うつ病予防の食生活「なのです。なかでも特に重要なのが、食生活を中心とした生活リズムの整備です。以前お話しした（※）「時間栄養学」のとおり、決まった時刻に起床し、朝日を浴び、朝食をしっかり食べて体内時計を整えましょう。

また、「地中海式食事」がうつ病を予防する食事パターンとして推奨されています。地中海式食事は、野菜・魚介類・豆類が豊富な

食事で、伝統的な和食との共通点が多いです。和食の良さを見直してみよう。

うつ病を予防・改善する栄養素とそれを含む食品

うつ病に関わる栄養素や食品についての研究も進んでいます。現時点でわかっている点について、まとめてみました（図）。

①トリプトファン 必須アミノ酸の1つで、神経伝達物質のセロトニン（気分安定）やメラトニン（睡眠）の材料となります。主菜をしっかりと食べることがトリプトファンを不足させないコツです。忙しかったり、やる気がなかったりすると、おにぎりだけ・パンだけ・麺類だけという主食偏重の食事になりがちです。おかず、特に主菜をしっかりと食べましょう。

②葉酸 ビタミンB群の1種です。水溶性のため調理

体内ビタミンDレベルの低下が一因とされています。

④EPA・DHA 不飽和脂肪酸の1つで、青魚に多く含まれています。週に3回くらい魚を食べましょう（こちはある程度の食いだめができるため、毎日食べなくてもOKです）。また、自然災害で重度のストレスを経験した人のPTSD（心的外傷後ストレス障害）発症リスクを調査したところ、体内EPAレベルが高い、魚の摂取量が多いと発症リスクが低減することが報告され、注目を集めています。自然災害が多いわが国にとって、EPA・DHA（魚）は重要な栄養素（食品）だといえるでしょう。

⑤鉄 鉄不足もうつ病を引き起こします。そこで、鉄鍋の使用をお勧めします。鉄鍋で調理すれば、どんなメニューも「鉄入り」

図 うつを予防・改善する栄養素とそれを含む食品

① トリプトファン	乳製品、肉、魚、大豆製品、ナッツ類、バナナ etc	
② 葉酸	ほうれん草などの緑黄色野菜、納豆、レバー、イチゴ、オレンジ etc	
③ ビタミンD	魚、きのこ類、日光にあたる	
④ EPA・DHA	青魚（サバ、イワシ、アジ、サンマ etc）	
⑤ 鉄	レバー、肉の赤身、魚の血合い、青菜、大豆製品、海藻類 etc	
⑥ 乳酸菌	ヨーグルト、みそなど発酵食品	
⑦ 緑茶		

⑥乳酸菌 うつ病患者は腸内細菌（乳酸菌やビフィズス菌）が少ないと報告されています。乳酸菌やビフィズス菌を含む食品に加え、これらのエサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂って、善玉菌を増やしましょう。

⑦緑茶 緑茶の摂取量と抑うつ症状の逆相関が報告されています。毎食後に緑茶を1杯飲みましょう。

運動、調理の効果

「運動」は減量などの身

体への効果、糖尿病などの生活習慣病への効果に加え、ストレス発散など心の健康維持への効果が注目されています。うつ病患者に対する運動療法は、抗うつ薬投与とほぼ同等であったと報告されています。

また、筆者は「調理」によるうつ病症状の改善効果を報告しています。現代社会には調理を外部化する動きが広がっていますが、こうした動きがうつ病患者の増加に無関係だとは思えません。調理の効果は、調理する人とそれを食べる人の双方にもたらされます。新型コロナウイルスによる新しい生活様式が始まる今だからこそ、「調理」を家庭内に取り戻してはいかがでしょうか？



産業保健に関わる方へ with コロナ時代の 5つの提言

和田耕治 国際医療福祉大学医学部公衆衛生学教授

企業 働く人たち

非常事態宣言が解除され、ほとんどの企業が新しい働き方を模索しながら再開されている。しかし、新型コロナウイルス感染症は、依然として予断を許さない状況が続いている。今号では前号に引き続き、政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議、厚生労働省のクラスター対策班と、最前線で活動をしてきた国際医療福祉大学医学部公衆衛生学の和田耕治教授に、産業保健スタッフへ向けたこれからの企業における新型コロナウイルス対策について寄稿していただいた。

企業における 新型コロナウイルス対策

PART II

筆者は、2月中旬から横浜に停泊していたダイヤモンドプリンセス号での現場対応から今日に到るまで毎日、新型コロナウイルスとの関わりを深めてきた。特に、初期は中国、そしてその後は欧州や米国、さらには南アメリカや中東での感染拡大による悲劇が報じられるなかで、日本では比較的感染者の数や死亡者も抑えられてきた。

「新しい生活様式」として、今後も中長期に職員や顧客

社会経済活動と感染拡大防止の両立にあたっての基本的な考え方

- ▶ 緊急事態宣言の解除は、市民一人ひとりの協力の下で実現した成果。
- ▶ しかし、諸外国の例からもわかるように、対策を緩和すると、感染が再燃する可能性。
- ▶ そのため、社会経済活動のレベルは、**段階的に**引き上げていく必要。
- ▶ これまでの3か月の経験で、
 - ・感染リスクが高い場所や、
 - ・基本的な感染対策（人と人との接触削減、マスク、手洗いの徹底）が感染拡大抑制に非常に有効である
 ということがわかってきた。
 - 2つの肝 ①感染拡大が加速する場（クラスター連鎖の場）の徹底回避
 - ②基本的な感染対策の徹底
- ▶ 社会経済活動と感染拡大防止の両立は、こうした肝を抑えつつ、社会経済を段階的に再開するという、メリハリのついた対策が重要。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（2020/5/14）」より

を守っていくことが期待されている。

仲間である産業保健職や産業保健に関わる皆さんに5

2 1年間は感染の広がり 方を慎重に見守る

今後、日本や世界での感染拡大がどうなるかは1年

それぞれの事業をリスク評価し 自主的にガイドラインの作成を

つの提言を行いたい。

1 中長期に起こりえる さまざまなことを想定 して備えをする

勤務している、または契約のある企業においては、業績の低迷ならびに、地域における感染拡大の影響による仕事の増加または減少などがあり得る。感染対策だけでなく、テレワークを推進することによる新たな課題も見えてきた。

さらには、今後の経済状況によつては、雇用にも影響を及ぼす可能性を想定して、働く人の健康をどうモニターングして、どう守るのかを早めに考えて備えをした

程度の様子をみないとわからない。日本が、欧米と比較して感染拡大を抑えられた理由はまだ明らかにはされていない。日本人には特別な遺伝子があり、それで感染しにくいとか、BCGや日本脳炎のワクチンが効いているなどの諸説があるようだが、説に過ぎない。季節性の可能性も指摘されており、夏のほうが流行しにくいのではといわれているが、これもまだわからない。ただ、冬場にはかぜやインフルエンザなどがある程度流行することを考えると、診断が困難になる可能性はある。さまざまな対策を行いながら、徐々にわれわれがこの感染症とどう

3 コロナの特徴をつかんで 効果的に対応する

この感染症の特徴はある程度わかってきた。感染の拡大がとまらない状況においては、ステイホームといった、やや大規模な自粛が必要である。一方で、ある程度流行が抑えられた状態では、感染拡大リスクの高い場所での大規模な集団感染を抑えれば、今後は、大規模な自粛はしなくてもよい可能性がある。中国や台湾はすでにそれが実践されているようである。

感染拡大リスクの高い場所というのは、いわゆる3密といわれる場所、特に声を出したり、呼吸が増すような場所である。こういう所では、行った先でQR

5 不安な人や弱者には 特に配慮する

不安な人や弱者はさまざま

この原稿が皆さんに届いた時に新型コロナウイルスの感染がどうなっているかわからない。今後ともさまざまな局面があるが、やはり一冬は超えてみないとわからないことも多い。こうしたときこそ産業保健に関わる者に期待が集まっているし、その期待に皆で応えたい。

4 海外との往来は慎重に

現在、日本はほぼ鎖国の状態である。今後、海外との往来を再開するにしても、現地の流行状況によってどの程度の人の移動を許可するかの判断は難しい。国内への感染者の流入は、日本に入国する人にまで感染が広がっているかどうかで決まる。現地の流行状況



保健室

横浜市立南吉田小学校
養護教諭

増子 真樹子

南吉田小学校は下町情緒あふれる横浜橋商店街の近くにあり、親子代々本校に通っている児童がいる一方で、外国籍や両親のどちらかが外国籍という「外国につながる」児童も数多くいます。

区の研究会でユニバーサルデザインに基づいた置の手順の掲示物がコミュニケーションにとっても役立っています。

私は、新1年生や転



保健室経営の研究をしていて、日々子どもたちと過ごす中でイラストを用いた絵カードや、救急処

入・編入で出会った子どもたちに必ず伝えていることがあります。それは「困ったときは保健室に

来てね」です。新しい環境で何か困ったことが起こった時に頼れる場所であってほしい、という思いからそのように伝え

ています。昨年、外国につながる児童が、「先生、クリスマスツリーの折り方教えて」と保健室にきました。はじめはなぜ折り紙の折り方を聞

休校・外出自粛で増える 子どものスマホ依存に どう対処するか



学校 子どもたち

新型コロナウイルス感染症対策での一斉臨時休校により、3カ月近くにわたり学校は休校となり、暇をもてあました子どもたちはつい、スマホやゲームに没頭していたのでは？今回は子どものスマホ依存について「大人はどのように対処したらよいのか」をテーマに、海外での動向や研究に詳しい医療ライター石田雅彦氏に寄稿いただいた。

子どもがスマートフォン（以下、スマホ）を使った犯罪の被害にあう事件が目立つようになっています。休校や外出自粛で自宅待機が増え、子どもがスマホのゲームやSNSに依存するようになり、困っている保護者も少なくありません。米国でも子どものスマホの使い過ぎが問題視され、

「WAIT UNTIL 8TH」（8年生まで待ってね）（写真・<https://www.waituntil8th.org>）という運動が広がりをみせています。スマホの問題点は、いったいどこにあるのでしょうか。

スマホ自体は、単なるデジタル・デバイスに過ぎません。なかに入れることのできるゲームやSNSといったアプリケーション（以下、アプリ）が問題になります。これらのアプリの多くは、インタラクティブ機能があつて依存性が強く、リアル世界のコミュニケーションを阻害し、子ども

をも狙った性犯罪の温床にもなりかねないのです。依存症は、物質依存、プロセス（行動）依存、薬物依存の大きく3つに分類されていますが、新型コロナウイルス感染症の対策で休校措置が続く、外出自粛が要請されると、時間が経つにつれて子どもも何かおもしろいことがないかと考え、スマホ依存やゲーム依存になるかもしれません。保護者も自宅でテレワークをするように、今ではネットを介したオンラインサービスが充実しています。ゲームやギャンブル以外にも、オークションを含む

米国では14歳まで

制限しようという試み

ネット・ショッピングにハマってしまう子どももいるでしょう。さらに、YouTubeやTikTokなどの無料動画サービス、定額の動画視聴サイトもたくさんあ

るので、動画や映画のビンジ・ウォッチング（Binge Watching、まとめ見）による子どもの依存状態にも注意が必要です。2019年、WHOはギャンブル依存症とともにゲーム障害（Gaming Disorder）を病気（国際疾病）のガイドライン（ICD-11）に入れました。何かに対して執着する状態になり、自分をコントロールできなくなるような状態を依存といいますが、その中でも極度に強い依存状態が依存症という病気です。ゲームの多くがインターネット上でプレイされている

ことから、インターネット・ゲーム障害（Internet Gaming Disorder）と用語を使い分けていますが、学会などでは次第にインターネットやスマホへの依存も病的な障害や依存症としてとらえていく趨勢にあります。スマホ依存にはチェック調査のためのスケールがあり（短縮版、SASS-V）、このスケールはスマホ使用などに関する10項目に6段階（まったく違う、まったくその通り）でチェックして評価します。この点数が31点以上になると、スマホ依存（Smart phone Addiction）の危険性があると診断されます。スマホ依存は、就学前の児童と10代後半の若年成人がなりやすいとされ、子どもだけでなく大人のスマホ使用に関してもチェックできます。

話とメール機能のみの携帯端末を使わせるよう推奨しています。スマホを使いこなす子どもの学業成績は、必ずしも良くはありません。むしろ認知能力が低くなり、成績が下がる傾向があることがわかっていますし、スマホを使わない子どもの方が成績が良いという調査結果もあります。新型コロナウイルス感染症で学業の遅れや学校生活がな

いことによる対人関係への影響が心配されています。が、スマホの過度な使用は、脳を変化させ、前頭葉の大脳皮質を薄くしますし、対人関係

でもあまり笑わなくなるなど問題が生じやすくなるようです。スマホを使い過ぎること健康への直接的な悪影響も出ています。例えば、スマホの使い過ぎで運動不足になり、食生活も乱れがちになることもわかっていますが、夜間のスマホ使用によって睡眠不足になることで肥満になるという調査研究もあります。単調になりがちな自粛生活では、しっかりと計画を立てて規則正しい生活をおくることが必要です。家族で子どもと積極的にコミュニケーションをとるようになり、運動も過度にならないように計画して定期的にやるようにするといいのではないのでしょうか。各家庭で子どものスマホの使用を禁止しても、学校で広まってしまっているとなかなか難しいのは洋の東西を問わないようです。友



(WAIT UNTIL 8TH ホームページより)

だちのほとんどがスマホを使っている場合、親は自分の子どもからねだられると許さざるを得ないでしょう。よく「子どもの自主性を信じて使用法のルールを取り決めればよいのでは」という意見がありますが、欲望に忠実でのめり込みやすい子どもに、依存性の強いゲームやSNSの使用制限を課するのはむしろ逆効果なのではないかという研究もあるのです。一方、親同士、学校、地域のコミュニティなどが連携し、子どものスマホ使用に制限をする社会的なネットワークが効果的であり、そうしたコミュニケーションが難しい場合には子どものスマホ依存が強くならないという研究も少なくありません。

依存症に関する医学は遅れているといわれています。依存症にならないようにするための予防が重要です。「WAIT UNTIL 8TH」のホームページでは、Microsoft、Apple、Google、eBay、Yahooなどの創業者やCEOらが自分の子どもにスマホの使用開始をできるだけ遅くしていること紹介していますが、これらは一般的にもかなり有名な事例だと思います。依存症には非常に幅の広いバリエーションがあり、ゲームやスマホには脳を変化させる作用があります。子どもが使い始める時期をなるべく遅らせることが大切で、子どもにゲームやSNS機能が備わったスマホを与えるのは「WAIT UNTIL 8TH」が主張するように早くても10代半ばにすべきです。それまでは友達と遊び、自然に触れ合い、本を読んで過ごすほうがいいのではないのでしょうか。

快適 WORK のススメ

労働衛生コンサルタント事務所オックス
所長・産業医 竹田 透



①

在宅勤務、テレワークによる健康問題

新型コロナウイルス感染症の対策として、多くの企業で在宅勤務が導入されました。緊急事態宣言は解除されましたが、第2波を防ぐためにも在宅勤務を継続することが望まれています。今回は在宅勤務の準備なしにスタートしたこともあり、健康上いくつかの問題が生じてきています。

その1つが従来と異なる生活を送らなければならないストレスと、コミュニケーションの質と量が大幅に減ることによるメンタルヘルスへの影響です。テレワークの活用で職場の上司や同僚と連絡をとりながら仕事を行っていても、必要最小限のやり取りになってしまいがちで、特に一人暮らしの場合は孤立感・孤独感を感じやすくなります。

一方、身体的な問題も生じています。自宅で仕事をする環境を用意していなかったために、座卓で仕事を続けていて腰痛を感じたり、打ち合わせもインターネット会議になるためにVDT作業が長時間となり眼精疲労が強く出たり、と職場の労働衛生対策で解決してきたことが在宅勤務で問題となっています。さらに、運動量の低下と食生活の変化により体重が増加するなど、生活習慣病リスクを高める状況もあります。

問題がはっきりすれば、そこへの対処方法は従来の健康管理で行ってきたことから応用可能です。そこに、現在の情勢にあったツールを活用していくと効果的です。例えば関西大学大学院の池見陽教授が「新型コロナウイルス～ストレスを緩和するコツ～」という動画をYou Tubeに公開しています*。このような情報を、ネットを使って配信する方法も1つです。

また、インターネット会議のアプリを活用して、相談対応を行うことも有用です。働き方の大きな変化にあわせて、健康支援の方法も変化していかなければなりません。

* <https://www.youtube.com/watch?v=QmhQNUbPNOU>

今年4月に改正健康増進法が全面施行され、受動喫煙防止対策が強化された。オフィスや一定規模以上の飲食店など多くの人が集まる施設は原則屋内禁煙。違反した場合は罰則も設けられた。

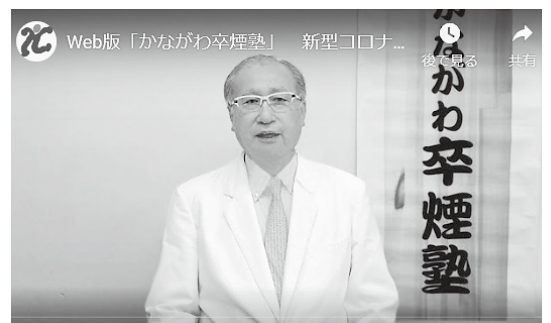
今年、厚生労働省が公表した「平成30年国民健康・栄養調査」によると、「習慣的に喫煙している人」の割合は17・8%。男女別にみると男性29・0%、女性8・1%となっている(図)。ここ数年の喫煙率は減少傾向ではあるが、年齢階級別で見ると30～60歳の男性の割合が高く、3割以上が習慣的に喫煙しており、働き盛り世代に多い。一方、喫煙者のうちたばこをやめたいと思う人は32・4%と3割を超えている。

かながわ健康財団では県と共催し、毎年、世界禁煙デー(5月31日)にあわせ、たばこをやめたい人をサポートする「かながわ卒煙塾」を開催している。今年も新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、県民を集めての「卒煙塾」を延期せざるを得なくなった。そこで県医師会とも共催し、Web版「かながわ卒煙塾」を開講し、動画配信することとした。

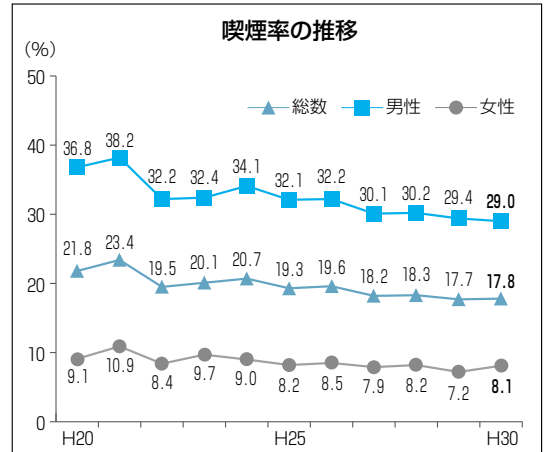
新型コロナウイルス感染症のリスクを高める「塾」を5月に開講している。しかし、今年も新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、県民を集めての「卒煙塾」を延期せざるを得なくなった。そこで県医師会とも共催し、Web版「かながわ卒煙塾」を開講し、動画配信することとした。

かながわ健康財団は、毎年、たばこをやめたい人を対象に「かながわ卒煙塾」を開催している。今年も新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点からWeb版「かながわ卒煙塾」とし、4月30日から5月31日の世界禁煙デーへ向けて全5回開講、動画配信した。神奈川県、神奈川県医師会が共催、禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川県協議会事務局、当協会が協力。

「たばこのことをWeb版」かながわ卒煙塾」開講



長谷先生の講師によるWeb版「かながわ卒煙塾」現在、公開中
かながわ健康財団HP
<http://www.khf.or.jp/>



回	内容
第1回	新型コロナウイルス感染症とたばこ
第2回	テレワークは卒煙のチャンス～イライラとニコチン依存症～
第3回	禁煙はどうやるの?～はじめの一步～
第4回	ニコチン依存症とたばこの害
第5回	禁煙治療の方法(禁煙治療)～かながわ卒煙塾の紹介～

新型コロナウイルス感染症のリスクを高める「塾」を5月に開講している。しかし、今年も新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、県民を集めての「卒煙塾」を延期せざるを得なくなった。そこで県医師会とも共催し、Web版「かながわ卒煙塾」を開講し、動画配信することとした。

新型コロナウイルス感染症に対する取り組みについて

当協会では、従来より健康診断業務における感染症対策を行っています。今回の新型コロナウイルス感染症の拡がりを受けて、さらに徹底した対策を行い、受診者の皆様に安心して健康診断を受診していただけるよう取り組んでいます。詳細につきましては、当協会ホームページをご覧ください。

スマートフォンの方は右のQRコードからご覧になれます。



新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄付のお礼

新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなか、複数の企業、団体の皆様から弊会に医療物資等のご寄付を多数いただき、心より感謝申し上げます。ご寄付いただいた医療物資は、有効に使用させていただきます。

依然として予断を許さない状況にありますが、引き続き全職員が一丸となり、安心・安全な健康診断と診療の提供に努めてまいります。

トヨタ自動車株式会社 ウェルポ 安全健康推進部様：
フエイスシールド 株式会社日立製作所ヘルスケア横浜営業所様：フエイスシールド 三菱ケミカル株式会社様：フエイスシールド、アルコール
横浜油脂工業株式会社様：石鹸、マスク

(50音順・6月15日現在)

よこはま 発祥の地めぐり

本初のホテル「ヨコハマ・ホテル」に、西洋人がヘアサロンを開いたのが、西洋理髪店の最初だといわれています。日本人による理髪店は、1869年、小倉虎吉が外国人居留地内(現在の中華街付近)に開業したのが最初です。明治時代の文明開化の象徴といわれるザンギリ頭の像が、発祥の地の記念碑として山下公園内にあります。

西洋理髪 発祥の地

—ザンギリ頭をたたいてみれば 文明開化の音がする—



御影石のザンギリ頭の石像は、目の部分には「ZAN GIRI」、口の部分には「YOKOHAMA」の文字が刻まれている。

個人情報の取り扱いについて

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。

「健康かながわ」は、当協会のホームページからご覧になることができます

健康かながわ 検索



今後、WEB上で見るので郵送は不要だと思われる方は、下記アドレスまでご連絡ください。また、『健康かながわ』についての、ご意見・ご感想などもお寄せください。
✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp