

くかながれ

公益財団法人 神奈川県予防医学協会 予防医学事業中央会神奈川県支部 全国労働衛生団体連合会会員

編集・発行人=根本 克幸 発行所 = 〒231-0021横浜市中区日本大通58 日本大通ビル 045 (641) 8501 (代表)

から、

治療ノウハウの確立 ワクチンへの期待

石川義弘・横浜市立大学副学長

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp ⊠kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

『健康かながわ』が生まれ変わります!

本紙は次号から、これまでのタブロイド版 の紙面を大きくリニューアルいたします。

私たちの協会は、1955(昭和30)年、神奈 川県寄生虫予防協会として横浜市で設立さ れました。協会独自の『健康かながわ』は 1968(昭和43)年4月にタブロイド4頁、5,000 部で創刊されました。頁数の変化などはあり ましたが、創刊以来一度の休刊もなく、2021 (令和3)年2月、今回の第630号でタブロイド 版としての最終号となります。長い間お読み いただき、あるいはご執筆いただきました多 くの皆様に、感謝申し上げます。

今後は、更に多くの県民の皆様や健診(検 診)受診者の皆様にお読みいただくため、A4 版・16頁・オールカラーで編集します。また、 WEB版『健康かながわ』も同時配信。一般 の人にもわかりやすい特集内容と、健康に 関する連載コラムなども充実させ、読みや すい構成とします。

予防医学と健康寿命の延伸を目指し、編 集員一同、これからも精進して参ります。 今後とも、『健康かながわ』を何卒よろし

くお願い申し上げます。

2021(令和)3年2月

公益財団法人神奈川県予防医学協会 『健康かながわ』編集員一同

素晴らしい結果である。

LINKAI 横浜金沢ウエルネスセンター

産学官シンポジウム

コロナ時代の 健康管理・健康

の平均と比べると低い水準感染者数、死者数は全世界ただ日本の人口当たりの なる。 80 歳、90歳代では70倍以上にとしたときの重症化率は80 5%になる。30歳代を「1_ の先進国であるアメリカ、 ドイツは200万人で、特人、イギリスが350万人、 で推移している。アメリカ に公衆衛生や感染予防研 感染者数は2、400万

復の道筋ができ、死亡率もないが、去年に比べると治ないが、去年に比べると治については、特効薬はまだ にの せないことが大切だ。治療 がさらに複数の人に感染さ はワクチンの開発、 いま最も注目されて がっている。 いる

Xの指摘もあるが、 本人独自の民意、

染したら、無症状でも外出 ことに注意したい。もし感 が、職場では「大人数で」何度もいわれていることだ しないことに限る。感染者 マスクなしで」 感染が拡大している現在 会話する

と思う。 関係しているのではないか [い要因としてファクター] 驚きだ。日本の感染率が 気遣いも 私は日

発熱、咳など

化しやすいのは高齢者と基症化率は1~2%で、重症

礎疾患のある方で、年齢で

0・03%だ。そのうち重に感染。これは全人口の約

万人が新型コロナウイルス日本ではこれまでに約30

%だが、60歳代以下は0・3

重症化や死亡する割合 は以前と比べて低下

改革『公衆衛生意識の向上いけれど、一方で「働き方

に与えたマイナス面は大き

ウエルネスセンター(運営=当協会)では、1月20康経営」を支援し続けているLINKAI横浜金沢

まだ終息が見えない状況にあるなか、中小企業の「健

新型コロナウイルスの感染拡大から1年以上、

日「コロナとの共生」のヒントを模索するオンライ

ンシンポジウムを開催した。産官学それぞれの立場

Withコロナ時代を語っていただいた。

50歳代以下の0.3%

合人財サービスを展開。

年に設立され、

財サービスを展開。主に設立され、現在は総公大成ERCは197

くことが大切だ。 決して、情報を共有してい

に製造業、物流、食品加工

した。保健所の陽性判定かの派遣先でスタッフが感染残念ながら昨年末に別々

60歳代以上の8.5%

重症化

50歳代以下の0.06% 60歳代以上の 5.7%

の在り方もみせてくれたとえられ、「WithJurt」

など、プラス面もあると考

バーチャル技術の向上」

死亡

と乗りきれるだろう。

割が南米を中心とした外国

で、指示を待つ前に企業とら2日後に連絡があったの

して判断する必要性も感じ

正しい情報を入手して

遣スタッフ約160人の9

籍であることが特徴だ。

新型コロナ感染拡大へ

業への人材派遣を行い、

厚労省ホームページより

していることがわかった。半年後でも中和抗体を保持果、感染から回復した人が ができるかがポイントでワクチンを打った後に抗体 仕組みを開発した。その結を防止する中和抗体を測る 立大の研究グループは感染 あったが、 昨年末に横浜市

種が開始され、イスラエルすでに世界の一部では接 新型コロナウイルスが社合皆さんも接種してほしい。 旬から接種が開始される予 では3人に1人が接種済み される予定である。これは 定だが、今後ワクチンは土 である。日本でも2月中下 分な量が確保されるので、 1年後の結果も発表 問題があれば話し合いで紹の点は一致しているので、 感染者を出したくない、そ 常に伝え続けることも対策 ライベートにおいても感染 対策を強化したが、派遣先第3波以後、スタッフの の1つである。どの企業も はその国の言語で伝える。 覚してもらう。 りに常に注意喚起をして自 なった。スタッフ一人ひと 対策を求められるように からも就業中はもちろんプ 給与明細に

ともデー

着実に準備が進んでいる。で多数の研究開発が進み、 診断

度差を感じた。 設定のない企業があり、温 を徹底している。 対策にはいち早く取り組み 模に関わらず、 社のうち約3割だった。規 対策が行われていたのは38 を行ったところ、徹底した に派遣先にアンケート調査 コール消毒、 不織布マスクの使用、 る。基本的に朝晩の検温、 その内容も常に更新してい 徹底している。昨年11月、アクリル板の設置などール消毒、社内オゾン除ール消毒、アクリル板の設置など 検温やマス

等を高める投資であるとの 取り組みが将来的に収益性 所の健康経営の推進を支援 従業員の健康保持・増進の している。 局が連携して市内事業 健康経営とは、

健康」につながっているこり組みが「従業員の心身のる。「働き方改革」への取トを実感してもらってい 康経営の認知は広がり、出たを施策の柱に、セミナー、特殊会の開催、情報発信を 援」「健康経営の効果測定」 ントをはじめとするメリッ 産性向上やリスクマネジメ ハンドブックの発行等 セミナー、 情報発信な 生健

浜市では経済局と健康 中村隆幸・横浜市

進行中だ。コロナ禍である 策を必須化した。民間企業認証取得の条件に感染症対 と連携したプロジェクトも 開してきた。また健康経営 じめ多面的なサポートを展 てテレワーク導入助成をは 今年度はコロナ禍にお

『局 経営・創業支援課長

健康経営をい

コロナ対策を実施

り組みを強化していきたい。しながら、先を見据えて取して情報収集、情報交換 対応マニュアルを作成した。 緊急事態宣言が発令されて その後は、感染時における 体制を整えていくべきと、 企業としてできるかぎりの いるなか、さまざまな機会を

流行ったとき莫大な感染者、年前に「スペイン風邪」が最後に、日本では100 ワクチンやPCRもなく、

本人はこのコロナ禍もきっ 乗り越えた経験がある。 死者を出したが、それでも 日

以上の登録スタッフの 9割が外国籍、40ヵ国

各企業での取り組みが大切

成瀬有沙·(株)大成ERC代表取締役

そう推進していきたい。 からこそ、

その他、ハンドブックの発行等

横浜健康経営認証制度

健康経営支援拠点の運営支援

横浜市の健康経営の推進

健康経営の効果測定

健康経営支援の柱

より健康ヘシフトするチャンス 全体の健康度を改善する (ポピュレーションアプローチ) ハイリスク者を減らす (ハイリスクアプローチ) 人 数 要治療者を必ず医療へ →リスク低減 良 健 康 悪 ポピュレーションアプローチも強化し、 全体的な健康度を高める ハイリスク者だけでなく、中等度リスク者など 健診事後措置の強化を図る 連携を考える と健康管理が所の労務管理

相互機能し、

ことで、事業

第2回 かながわ健康支援セミナー

わ

が

な

Withコロナ時代における健康管理と労務管理

リモ ート環境における 健康管理の課題とその対応について

2020年12月9日 Zoom配信

管理や労務管理が求められている。今回は、テレワー る産業医や保健師など81人が視聴した。 康管理などについて、にしのうえ産業医事務所の西埜 クにおける健康管理上の課題、リモート環境下での健 植規秀所長が講演した様子を伝える。 新型コロナウイルス感染拡大を機に、多くの企業で Withコロナの生活や働き方を前提とした健康 産業保健に関わ

新しい働き方への対応

評価や上司などから指導を管理においては、仕事への ワークの課題として、自宅 が浮かび上がっている。コ 受けられないことへの不安 整備などがあげられ、労務 の環境あるいは通信環境の 実施された「働く人の意識 年近くになる。昨年10月に しい働き方が導入されて1 に関する調査」では、テレ 新型コロナの感染対策 テレワークをはじめ新

要だ。上司、 もつことが必 化する機会を ションを活性 従業員、人事 産業保

ミュニケー れば、 判断が難しい対応において や復職時における面談など ンライン面談は継続される る。 開が容易といった点応、遠方・分散事業所 軽減、対象者への迅速な対は、時間的・身体的負荷の がら活用したい。 と思うが、これらメリッ ターコロナにおいても、オ などがあげられる。 られる情報の限界、コミュ ニケーションに工夫が必要 遠方・分散事業所の展 一方デメリットは、得 デメリットに留意しな アフ 然がある

は対面面談が望ましい。状 況に合わせ、あらかじめ対 ておくことも必要だろう。 地理的な面で問題がなけ 面談を行う条件を設定 メンタルヘルス不調

康

か

安全配慮義務を果たす

えば、 施することが求められる。 手段を尽くしているかどう 害賠償責任を負う必要があ やエコノミークラス症候群 が大切になってくる。たと 健康情報の提供、啓発を実 会通念上相当とされる防止 安全配慮義務の観点から社 に伴い、健康管理の再徹底 従業員の健康管理上の変化 るだろうか? になった場合、使用者は損 テレワークにおいては、 在宅従業員がうつ病 重要なのは どの活用を勧めるのも一案 ンラインや電話での診療な

響が生まれる

だろう。

テレワーク

面でも良い影 生産性などの

認して欲しい。 ては厚生労働省のHPで確 なクリニックの情報につい 事業者には基礎疾患を有 オンライン診療が可能

図 1

リットとして が増えた。メ ライン面談を が始まりオン

用する場面

イドライン』を参照してほる労働衛生管理のためのガ省の『情報機器作業におけ 詳細については、 厚生労働

委員会などで周知しても一 境の整備、規則正しい生活室内でできる運動や作業環 が生じやすい。そのため、ルヘルス不調といった変化 ムの崩れ、コミュニケー 従業員に伝わるようアプ 部の従業員にしか伝わって 定期的に提供しておくこと とり方などといった情報を ション不足からくるメンタ り・腰痛やオー 足による体重増加、 ローチ方法を検討いただき いないことも多い。多くの が肝心だ。イントラや衛生 リズム、オンオフ・休憩の による疲労蓄積、生活リズ テレワー バーワーク 肩凝

> う工夫している職場もあ つため、雑談の場を作るよだろう。またつながりを持

員にとってはリフレッシュ る。普段話ができない従業

につながる。

次にラインケアの強化も

回復力や強さ、弾力性や元や耐性、挫折や苦境からの

その困難と変化への対応力 外の出来事が起こった時、レジリエンスとは、想定

分のる

ろの判

に戻る柔軟性を意味してい

る。

苦境からの回復、

そ

チャンス より健康ヘシフトする

念される。産業保健スタッ 障害を発症する可能性が懸 態の悪化や脳・心血管障害 病や高血圧などの基礎疾患 う注意喚起することが重要 通院や内服の継続を促すよ 知するとともに、定期的な など二次被害といえる健康 される。その結果、 院や内服を怠ることが散見 である。受診することに強 フはそのリスクを説明、周 での感染リスクを恐れ、 をもつ従業員が、 不安を感じる従業員に コロナ禍において、 主治医へ相談の上、オ 医療機関 健康状

管理職の対応がカギ コミュニケーション **つ**

恐れもあるが、コロナ感染 を機にテレワークが急速に は多い。ウイルス自体への への影響を来たす人の割合 葉が生まれるほど、精神面 「コロナうつ」という言

ので、 含む)、 でなく、すべての従業員の 者が協議し対応することも とも難しいため、主治医か 現可能な労務管理上の配慮 礎疾患を有する従業員だけ だと考えている(図1)。基 康ヘシフトするチャンス」 まっている今こそ、「より健 ていただきたい。 健法学会のHPを参考にし 健スタッフと人事労務担当 らの意見書をもとに産業保 が個人を特定し配慮するこ 関係から産業保健スタッフ もあるだろう。個人情報の 現場での判断が難しいこと を実施する必要があるが、 して3E分析(*)がある した上で、必要に応じて実 ほかにも検討する一 案といえる。 感染予防への意識 詳しくは日本産業保 職務内容等を考慮 が高 例と

健康レベルを高めることが ションアプローチとハイリ 業所特性を考慮した健康で 重要である。前述のような 的に進めていただきたい。 せた健康施策の推進を積極 スクアプローチを組み合わ くりに加え、健康診断の事 適切な健康情報の啓発や事 後措置強化など、ポピュレー

しておきたい。

復職後の働き方をベースに 聞く。テレワーク下におい 判断基準を迷うという声を 復職の条件とすることがい には考えている。 いのではないかと、 ては条件設定が難しいが、 今、 各事業所では復職 個人的

が参考にしていただければ紹介した内容は一部である *感染リスクの分析手法の1つ 管理が求められる。今回、 ルな働き方に対応した健康 現場での判断が求められ き対象者の基準や配慮内容 求められる。また配慮すべ も定められていないため、 スクを低減するよう配慮が する従業員に対し、感染リ

感染状況、職場環境(通勤 る。本人の健康状態、年齢、

子を確認しあうことがいいく、顔が見える形での対応

といった従業員もいる。産でも上司には相談しづらいなどの工夫も有用だ。それ ちなどを引き出すことがで まで以上に管理職の関わり 業保健スタッフや社外の きる。また部下から相談し では話しづらい相談や気持 応を勧めている。会議など りづらい環境下では、これ 談窓口などを整備し、 がわかるよう明示しておく やすいよう、管理職の予定 が重要となる。管理職には、 重要だ。日頃の様子がわか の1など個を意識した対 別の相

ている。

リエンスの持つ力だと考え 成長をしていることもレジ の経験をとおして人間的な の適応力だけではなく、

エ研究所所長)が、レジリ 心理士・医学博士・レジリ 講師の市川佳居氏(臨床 状を呈する人がいる一方、は被災のストレスでうつ症 の被災地支援の時であっかけは3・11東日本大震災 エンスに興味を持ったきっ た。メンタルケアの現場で

機会を増やすことだ。メー

LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター

人々がに

人を思いやり、率先して精大惨事の渦中にいても、他

はどうして、こういられる

いた。「この人たち 復旧作業にあたる

で、生活リズムの乱れ、孤 で、生活リズムの乱れ、孤 でのポイントとしては、第 でのポイントとしては、第 でのポイントとしては、第 でのポイントとしては、第 でのポイントとしては、第

広がったことでの環境変化

も関連するだろう。メンタ

目標を定めて、自身をマネ目標を定めて、自身をマネリーのでながり」。困難な時られ、それを築けるのが「人を人的ネットワークが求める人が、それを築けるのが「人を人のつながり」。危機の時こりがメントしてゴールに向か 求められる。病気にならず「セルフコントロール」がい込まない平常心を保てる スタイル」が必要だ。めには、健康的な「ライフ な人の意見を聞いて考えら 考えに縛られず、いろい 断・決断ができる。1つ 価値観を持っている人は 価値観。しっかりと自 レジリエンスの向上に重要これらのバランスの良さが めに必要な6つの要素(図)。 困難な状況を乗り越えるた れる「しなやかな思考」。 フォーカスし は、短所に について、市川について、市川 自分の軸」 わ

資料提供:レジリエ研究所(株) の長所を知り、りません。自分る努力は必要あて、そこを変え 変わってきます と自然と短 そこを使って新 レンジしていく しいことにチャ

レジリエンス With コロナ時代 オンラインセミナ

に参加するなかでレジリエその後、米国、欧州の学会といった疑問が浮かんだ。うつ病にはならないのか」のだろう、こういった人はのだろう、こういった人は

レジリエンスの6つの要素

レジリエンスを高めるた

ンスに出会った、

2020年12月16日 Zoom配信

ライフ スタイル しなやかな 思考 レジリエンス セルフ 対応力 人との つながり

今後さらにニューノーマ

「レジリエンス」の6つの要素

自分の軸

⑥感受性宿主

⑤侵入門戸

口や鼻、創傷に加え、

チューブ類の挿入部

洗っていれば大丈夫」と安

心させる声がけが有効だ。

カテーテルや

感染を起こす リスクのある人

スタンダードプリコーション

④伝播経路

医療機関で問題になるのは

③空気伝播の3つ。

ことが重要(図)。

他に一般媒介物伝播 昆虫媒介伝播

①接触伝播、②飛沫伝播

防策)として、

主に「病原

スシールドを着用。

②病原巣

②医療従事者

(医療器具も含む)

③排出門戸

(口、鼻、肛門など)

菌がついた手指

断ち切ろう!

ティカルな思考と、

医療器材など

身体の開口部

や創傷、

①患者

③環境

①病因

リケッチア、クラミジ

マイコプラズマ、

細菌、ウイルス、

真菌、原虫、

寄生虫など

んな時こそつながろう 神奈川学校保健研究会

2020年12月12日 (土)、

神奈川学校保健研究会

点を見直して役割を再確認乱が続く今、養護教諭の原新型コロナウイルスの混 行われた。新型コロナウイルスの感染拡大が学校現場 に及ぼした影響と対策を養護教諭同士で共有する会と

袞護教諭の役割とは

と連携し児童・生徒の支援どを経て、現在は外部機関 子どものニーズを察知してに発展した。コロナ禍では をコーディネートする役割 されたことに始まり、 症の予防管理や予防教育な のために学校看護婦が配置 感染

とって継続可能なプランが 計画など、子どもと教員に 必要である。 教員の奮闘と子どもの努

教育のプロとして持ち続けびの原動力であり、不安は ための情報を教諭間で共有 る。少しでも不安を減らす るべきだと高橋先生は考え 実だろう。しかし不安は学 感染率は抑えられている ンスを取りながら諦めず前 力の甲斐があり、学校内の 授業と感染対策のバラ 不安が尽きないのも事

食護教諭の生の声を聞く

どんな悩みが生じているの感染を防ぎ、長期戦の中で ような情報交換が行われた。 教育現場ではどのように 後半は参加者間で次の

度差があり、 (i

■情報への対応

教諭が消毒するが、手間が 教員の共用部の消毒に気を ◎教員が発症して学校閉鎖 かかり継続できるか課題。 つど消毒。 コール消毒液を置いてその 電話機の横にはアル ドアノブは養護

が分かれている。

員こよって異なり、養護教◎ガイドラインの解釈が教■情報・(3) をお願いすることもある。 振り分けて、管理職に対応 た。対応しきれず各部署に 諭に多数の質問が寄せられ

◎コピー機やドアノブなど■教員間の感染対策

にならないように気をつけ

どもがいて、教員間で賛否 から数ヵ月間出席停止の子 登校させる保護者に学校側 から自宅待機をいい出しづ 反対に感染への不安 風邪ぎみでも

尾崎健

With コロナ時代のセルフケア

公認心理師・臨床心理士

教育のプロとしての不安は持ち続けよう

教諭の力が改めて試される仕事を創り出してきた養護 ドプリコーション(標準予 造性」が求められると高橋 応じた解決策を生み出す創 認しておくと、スタンダー 感染予防の基本事項を確 養護教諭には「クリ 問題に 染対策としてはガウンとマ 早退扱いに。養護教諭の感 可能な状態を確認できたら 取ってもらい、自力で帰宅 スメントのためにマスクを 行 している。フィジカルアセ ◎保健室に入る前に検温を い、熱があれば別室に通

では乗り切れず、科学的根事項を設けて管理するだけ 拠を示したうえで「手を ロナ禍の保健教育は、禁止 つ宿主」の連鎖を断ち切る 体・感染経路・感受性を持 またコ ◎ソーシャルディスタンス 活道具やパソコンの消毒に ることも。 ときのマスコミ対応に思え は気を遣っている。 机の消毒は行わないが、 ◎予防対策は感染者が出た 子どもの椅子と

あった。 視覚的に訴えると効果が を意識化するには、足型 ◎保護者間の感染対応に温**■保護者への対応** シールを一定間隔に貼り、

を習慣化するにはレバー式

水道を導入するなどの環

そして、

生活の中で予防策

スク、必要に応じてフェイ 生活では感染予防に対する 動に不公平感を抱く子ども を守らず接近して行う教員 シャルディスタンスを保つ えばグループワークはソー だ。感染対策のガイドライ 認識のずれも否めないよう 指導をお願いしている。 の難しさを実感。管理職に もいて、教員への意識統 がいる。こうした教員の行 ように定めているが、規則 への意識の差を感じる。 現場の声を聞くと、集団 が、教員間で感染対策

ばいいか」明確な記載がなンはあるが「何をどうすれ け、複数の養護教諭で協力 と情報交換する機会を設 は少なくない。近隣の学校 学校側に委ねられるケース い事柄も多く、最終判断を してアイデアを出し合い乗

中でも精神的安定を維持す ぬぐえません。そんな世の 染する、させる」の不安は ようですが、依然として「感 接種体制もようやく整った るかを考えてみましょう。 るためにどんなことが出来 から1年が 新型コロナウイルス流行 ワクチン

誰の役に立っているか?

ます。 ついて研究したことがあり以前、私は「貢献感」に と仮説を立て、「貢献感」 スを感じる度合いが低い いる感覚が高い人はストレ 「抑うつ感」 「誰かの役に立って の関係を調

い人ほど抑うつ感が低い」査した結果、「貢献感が高

に立つか」を考えてみるこ とです。

りぎりの納期でやっている で電気自動車の組み立てグ のに不良品を出すと上司に ループの班長さんが、 自動車メーカー

ストレスを乗 下も思うよう り越え、仕事 いるとしま た状況でやる ない」といっ に動いてくれ 気をなくして

な人」に対して「どんな役「社会」「所属組織」「身近具体的には、この仕事が 見失って、精神的不安定に 落ち込みが少ないのです。 そんな時は、自分が誰に(何 この仕事をしているのかを より飛躍的に生産性は向上が多くなりました。それに ることは精神的安定を促進 の役に立っていると意識す えてみましょう。 れた仕事の成果と納期だけ た。目の前にある細分化さ なり業務が細分化されまし は組織に所属して働くこと する可能性があるのです。 あります。自分が誰か(何か) 因果関係まではいえません ストレス状況下でも気分の なることもあるでしょう。 に追われると、 トレスの感じ方には関係が が、少なくとも貢献感とス ていると感じている人は、 した一方で、 ことがわかりました。 近代社会において私たち 役に立っているかを考 組織が大きく 何のために

ヺ い」「在宅勤務で思うよう飲みに行きたいのに行けな 勤務を工夫して乗り越え、 レスを感じるものですが、 スクをすることはわずらわ しい」などさまざまなスト に仕事がはかどらない」「マ

で何かを得る喜びより、他た、喜びの研究では、自分ことがわかっています。ま 結果が出ま `こ。 うが長期間持続するという 低減したり、幸福感が増す 幸せを願うことで不安感が 役に立つでしょうか? 同様に考えてみるとどうで 着用することで、誰の何に ことを控え、不自由な在宅 しょう。旅行や飲みに行く わずらわしくともマスクを 幸せの研究では、他人の

部

もたらすことが盛んに研究 えが、自分の心にプラスを 人のプラスになる行動や考 このように最近では、他

結果が出ました。



地球と社会へ寄与できる 減、環境保護、持続可能な から考えてみましょう。 社会に対して・CO2

なく納期通りに出荷できる 生き残りをかける自社に貢 飲できる ガソリン」の自動車業界で ▋身近な人に対して・不良 |所属組織に対して・「脱

長や報酬につながるといっ を乗り越えることが自己成 でも思い浮かぶことでスト 上がることで家族が喜ぶ と上司が喜ぶ。班長として く、誰かのプラスにもなっ た自分へのプラスだけでな レス軽減につながります。 と部下が喜ぶ。ボーナスが 部下の成長を手助けできる …すべてでなくとも1つ 仕事のストレスは、それ

第

16

(厚労省)

国民健

康・

栄養

調

食生活

•

運動習慣

に

関

心

ある

改善するつもり

しはない

4人

に

「関心はあるが改善す

や運動の習慣に

つい

25・3%となっている。

が

快適 WORK のススメ

労働衛生コンサルタント事務所オークス 竹田 透 所長・産業医



花粉症の季節に…

新型コロナ対策を行っているさなかにも、花粉症状に悩まされる 時期がやってきました。昨年は、あまり花粉症状が気になりません でした。これは、新型コロナ対策で外出をできる限り控えたり、外 出時にマスクをしていたりしたから、という理由もあるのですが、 -番関係していたのは花粉の飛散量が少なかったことのようです。 花粉飛散量は、前年夏場の気象状況と関連しているといわれます。 残念ながら、東日本の今年の花粉飛散量は、例年より多いと予想さ れており、花粉症の方は十分な対策が必要です。

花粉症の有病率についての正確な調査は行われていませんが、平 成28年度の東京都の調査では、都内のスギ花粉症推定有病率は48.8 %であり、ヒノキなどの他の花粉症もありますので、2人に1人は スギ花粉に悩まされていることになります。鼻水、鼻づまり、発作 的で連発するくしゃみ、目のかゆみなどが花粉症状の主な症状です が、皮膚のかゆみ、頭痛、だるさ、不眠などの症状も出ることがあ り、花粉症状が出ている期間は、不快な思いをするだけではなく、 日常生活や仕事にも影響を及ぼします。花粉症による労働生産性の 低下や労働損失が認められる、との学術研究も行われています。

花粉症対策で最も効果が出るのは、花粉の曝露を受けないことで す。在宅勤務だけを行っているといいのですが、外出したり職場に 出勤したりする場合には、マスクや眼鏡(ゴーグル)をすること、 髪の毛や衣服へ付着する花粉を室内に持ち込まないように注意する ことが必要です。しかし、今は感染予防の目的で職場でも窓を開け た換気が推奨されています。窓を開けると室内に花粉が入ってきて しまうため、花粉症の人にとっては大事ですが、感染症予防との両 立はなかなか難しいことです。抗アレルギー剤の内服や目薬、点鼻 薬の使用で、症状を抑えることも必要になります。数年前に保険適 用になった舌下免疫療法も検討してみるのもいいでしょう。

早く、花粉も感染も気にせず過ごせる季節が来るといいのですが。

奈川健康づくり推進会議)

日にオンライン

Ο

H A M

A』(主催=

未保健フォーラム 今回で4回目とな

目となる

in Y

セミナーの形で開催された。

テーマは「Withコロ

受診者が減少している。 見を目的とするがん検診の 会のがん検診は ルス感染症の影響で早期 早期発見・治療が重要とな がんに罹る時代。 う回答が最も多かった。 者動向調査によると昨年度 くなる人を減らすためには 日本対がん協会が昨年8 しかし新型コロナウイ 同会支部に行った受診 本では2人に1人が がんで亡

わ

な

数とともに進行がん発見もいので、来年度以降、発見自体は減少するわけではな 今年は、 ん、肺がん、乳がんを取りともに増加している大腸が 多くなるといわれている。 純にがん発見数が4千 く少なくなる計算だ。 診者数が3割減すると、 このような背景もあり、 がんを発見している。 コロナ禍におけるが がん

リスクを減らす」と題して早期発見と禁煙で肺がんの 正憲先生、「乳がんと新型コ 藤沢市民病院副院長の西川 記念病院乳がんセンター 口 土井卓子先生がつとめた。 ナウイルス感染症のウ

先生は「まだ実態がわから んの動向や特 療選択も少なくなり、 療選択も少なくなり、予後う点。進行してしまうと治 うことが危惧される」とい 治療の受診控えで発見が遅 どの解説を行ったが、共通 めることになる。 していたのは がん検診をめぐって土井 討議の場では、 進行がんへ進んでしま 前や特徴、 重症化リスクを高 それぞれのが 「がん検診や 治療法な コ 口

王病院内科副部長の大久保防と早期発見」と題して山

意を示し、

がん検診と早期

女性25・0%(図)に上った。

康な食習慣を妨げる理由

もりはない」は男性2・6%、

ど)が忙しくて時間がない

性で10・7%だった。また の割合は男性で16・5%、

習慣の定着の妨げになる点

(家事・育児な

で26・3%に上った。運動合は、男性で23・9%、女性

関心はあるが改善するつ

「関心がない」と回答した人

女

発見の大切さを訴えた。

政雄先生、「検診受診による

演と討議が行われた。ん検診の重要性につい

ジストは

「大腸がんの予

肺がん、乳がんの専門医3人を迎え、溝寅が守りれた。におけるがん検診の大切さ」。シンポジウムでは大腸がにおけるがん検診の大切さり、シンポジウムでは大腸が におけるがん検診の大切さ」。シンポジウムでは大腸がん、催となった。テーマは昨年来課題となっている「コロナ禍大による緊急事態宣言発出もあり、オンライン配信での開毎年開催されている。今年は新型コロナウイルス感染症拡 検診、がんの正しい知識などの最新の情報を提供するため、 回がん克服シンポジウム (主催=同実行委員会)が2 00万件で、 がん予防へ向けてが 万3千

開催された。同シンポは、

表 2020年がん罹患数予測上位5位

/	総数		男性		女性	
	部位	罹患数	部位	罹患数	部位	罹患数
	全がん	1,012,000	全がん	582,200	全がん	429,900
1位	大腸	158,500	前立腺	95,600	乳房	92,300
2位	胃	135,100	胃	93,300	大腸	68,600
3位	肺	130,000	大腸	90,000	肺	43,100
4位	前立腺	95,600	肺	86,800	胃	41,800
5位	乳房	92,900	肝臓	27,800	子宮	28,200

「国立がん研究センター がん情報サービス」より

コロナと乳がん 乳がんにかかりにくい生活はコロナにかかり にくい生活と重なります 自分の体調に気を配りましょう 感染予防・自己触診 大切です 検診は感染に気を付けて行っています 治療は危険を増やしません 患者さんも感染しないよう協力が必須です

オンラインで講演を行うシンポジストの土井先生

ナに感染しないようご協力 います。

保先生も西川先生も賛同 ください」と話した。大久 ださい。がんが見検診を受診してく ~3月とは違い、なかった昨年の2 ずに治療をしてく とって安全だと思 今はこの1年をか 民の皆さんもコロ ださい。同時に市 つかったら怖がら 分に感染症対策を けて考えに考え どこの医療機 検診機関も十 安心して

調査」でわかった。

元年国民健

康

栄養

習慣の

改善につ

61

7

もりはな

い」とした人の割

関心はあるが改善するつ

厚生労働省が昨年公表した が4人に1人いることが、 るつもりはない」という。

13・9%、女性で11・1%。い」と答えたのは男性でも同じ傾向で、「関心がなも同じ傾向で、「関心がなる動習慣の改善について

『事業年報52号』を発行しました

、現状への一助になればと、

3講演が行われ

講演は、

クル

『事業年報』

ス号船内での感染対策にも

わり、コロナ禍当初から

・ダイヤモンドプリンセ

この感染症と向き合ってき

当協会の令和元年 度の事業報告。 統計表を中心に掲 載しております。



ける企業・事業場の感染症

ナ・ニューノーマル下にお

対策」。このコロナ禍をい

か

に乗り越えるか、

模索の続

『事業年報』は当協会のHPからもご覧になれます。

神奈川県予防医学協会 情報サービス 検索

スマホの方は 右のQRコードから ご覧になれます。



お問い合わせ・ご意見は、下記アドレスまで お願いします。

kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

ロナ以外の課題にも取り 診や循環器検診のようなコ えましょう。 な視点で、 は大きいです。ぜひ前向き コロナ禍で産業保健の役割 を伝えた。和田氏は 福祉大学大学院 ける感染症対策」 んでください」 般企業での感染防止対策 が登壇。 意志決定者を支 医学研究科 (国際医 一と題し、 企業に がん検 この

ロナ対策 る「IHI瑞穂工場での 式会社IHI 安全安心確保のために」。 け対策 すべては従業員 3人目は三廻部肇氏 産業医)に コ ょ

た講演。 小企業診断士)

産業保健フォーラム in YOKOHAMA

Withコロナ・

企業・事業場の感染症対策

ーノーマル下における

オンラインセミナーで開催

た公衆衛生

一のス

ペシャリ

Ź

想定外への対策~」と題し症BCP策定のポイント~ 感中

層」の実態調査は初めてで、 が38・1%で最も多かった。 食習慣改善の意思

35・3%と最も多く、次いで

事や家事・育児が忙しく

層への啓発や支援を推進

ていきたいとしている。

、時間がない」が27·5%、

としては

「特にない」

が

100% 5.8 男性 14.6 21.4 7.9 15.6 21.3 女性 ■関心はあるが改善するつもりがない ■ 1 カ月以内に改善するつもり ■ 改善に取り組んでいる(6 カ月末満) □ 改善に取り組んでいる(6 カ月以上) □ 問題はなく改善する必要はない(令和元年 11 月調査 4,465 世帯を無作為抽出、有効回答は 2,836 世帯)

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も 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