

予防医学を「日常」に——。

健康 かながわ

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

With コロナ時代のセルフケア
こころサプリ

協会だより
かながわ健康支援セミナー

特集

いまさら聞けない

コロナの話 Q & A

social distance

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

SPRING
2021

VOL. 631

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



健康かながわ バックナンバー

360号～630号まで23年間の健康かながわのバックナンバーは当協会ホームページから閲覧できます。サイト内検索を利用いただきミニライブラリーとしてご活用ください。



横浜キャベツ

横浜市は全国の市町村でも有数のキャベツの生産地。収穫量は全国でも10位（2018年）と多く、「横浜キャベツ」のブランド名でも呼ばれています。5月から6月には「春キャベツ」と、10月から12月には「秋冬キャベツ」が収穫されます。疲労回復や風邪の予防効果もあります。

INDEX

01 根本代表理事からのごあいさつ
『健康かながわ』の
リニューアルによせて

02 特集
いまさら聞けない
コロナの話 Q & A

08 Column プロが答える
お悩み相談室 Vol.1
テレワークでの運動不足のお悩みを解決！

09 Column 知って納得
なんの数字？ Vol.1
「30.5%」

10 Topics 活動報告
協会だより
◎正しく怖がるインターネット依存・ゲーム障害
◎withコロナ時代のピンクリボンかながわ交流会

12 Column With コロナ時代のセルフケア
こころサプリ Vol.5
「新型コロナの功罪を考える」

協会からのお知らせ

【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』の リニューアルによせて

『健康かながわ』は、昭和43年4月に予防医学知識の
普及啓発を目指して創刊されました。

創刊から53年目の本年は、
新型コロナウイルスの感染拡大から1年以上となりましたが、
収束の兆しが未だ見えない状況です。

コロナ禍の中ですが『健康かながわ』は、更に多くの県民の皆様や
健診(検査)受診者の皆様にお読みいただくため誌面を一新しました。

WEB版『健康かながわ』をホームページに同時掲載するとともに
「ニュースレター」としても、皆様に直接お届けさせていただきます。

仕事の合間やひと休みの時間に、ゆっくり読んでいただければ幸いです。

これからも『健康かながわ』を通して、
皆様に役立つ情報を発信できるよう誌面の充実に取り組んでまいります。
よろしく願い申し上げます。

今後の『健康かながわ』にご期待ください。

公益財団法人
神奈川県予防医学協会
代表理事

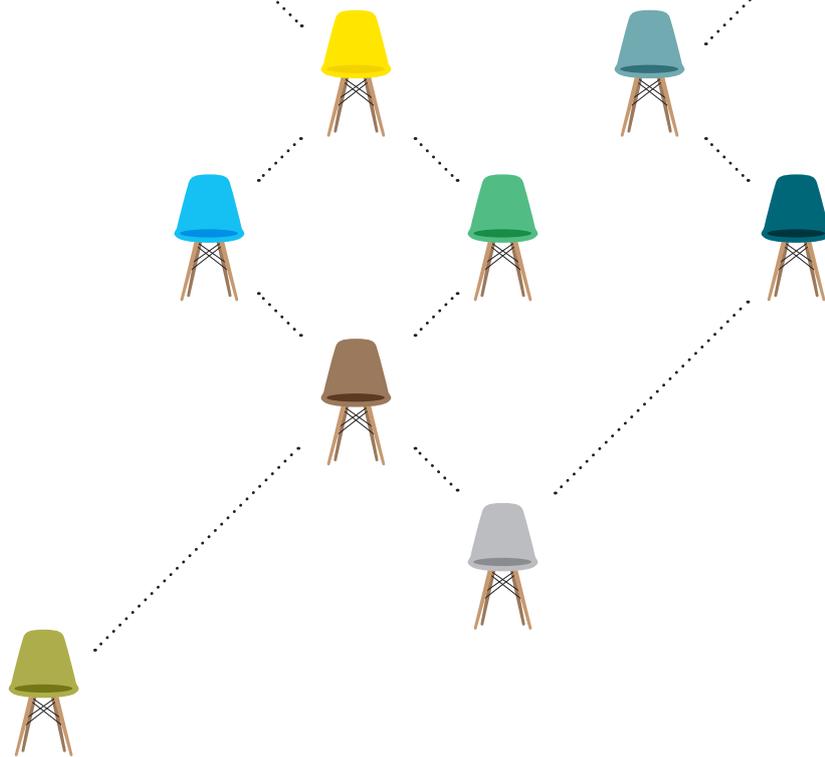
根本克幸



コロナの話 Q & A

新型コロナウイルス感染症の発生から1年以上が経ちました。感染対策や症状についての情報が溢れ、判断に迷うこともあります。そこで、厚生労働省の専門家会合のメンバーでもある和田耕治先生監修の下、素朴な疑問への答えや知っておきたいことについてまとめました。

監修：和田耕治 Kouji Wada
小林理 Osamu Kobayashi (当協会中央診療所長)
江成典子 Noriko Enari (当協会臨床検査部 臨床検査技師)



国際医療福祉大学医学部
公衆衛生学教授・医学系大学院教授

和田 耕治

産業医科大学医学部卒業。臨床研修医、専属産業医を経て、カナダ・マギル大学産業保健学修士・ポストドクトラルフェロー、北里大学大学院博士課程修了。北里大学医学部衛生学公衆衛生学助教、講師、北里大学医学部公衆衛生学准教授を経て、国立国際医療研究センター国際医療協力局医師として国際的に活動。2018年より現職。厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策アドバイザー・ボードメンバーも兼務。



Q1

新型コロナウイルスの感染経路とその対策は？

A1

主な感染経路は①飛沫感染 ②マイクロ飛沫感染 ③接触感染の3つがありますが、より重要なのは①飛沫感染 ②マイクロ飛沫感染への対策です。

1

飛沫感染

会話や咳やくしゃみをする時、直径5マイクロメートル以上のしぶき

2

マイクロ飛沫感染

新型コロナウイルスの特徴とされる感染経路です。通常の会話で出る

(飛沫) が飛び散ります。ウイルスが含まれた飛沫を浴びると、口や鼻などの粘膜を通して感染します。会話での飛沫は1〜2メートルほど飛び、マスクの着用や人と人との間に**1〜2メートルの距離**をできる範囲で取ることが重要です。混雑を避けるなどの対応もよいでしょう。

飛沫は1〜2メートルくらい飛びますが、一緒に出てくる1〜3マイクロメートルの飛沫は、ふわふわ浮き、それがエアコンなどで流れて空気中を5〜7メートルほど漂います。この細かな粒子の中にウイルスが含まれていた場合、健康な人がそれを吸い込むことによって感染します。マイクロ飛沫も、飛沫同様、歌ったり大声を出したりする場で発生するため、狭く密閉された空間での飲食や会議では特に注意が必要です。

定期的な換気を心がけるようにしましょう。二酸化炭素濃度が1,000ppm以下であれば、空気が比較的に入れ替わっているという目安になります。二酸化炭素が測定できなければ、換気の目安として「30分に1回以上、数分程度、窓を全開にする」「窓が1つしかない場合は、ドアを開ける」といった方法で換気しましょう。

新型コロナウイルスでは、飲食店での感染が非常に多いといわれています。

！ 感染リスクが高まる「5つの場面」

- 場面 1** 飲酒を伴う懇親会等
- 場面 2** 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面 3** マスクなしでの会話
- 場面 4** 狭い空間での共同生活
- 場面 5** 居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。(休憩室、喫煙所、更衣室など)

※参照 <https://www.mhlw.go.jp/content/000687179.pdf>



重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患がある人は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合、早めに相談しましょう。

感染拡大地域において症状があった場合には、早めに受診をする、または他の人と接触しないように繰り返し呼びかけることが大事です。

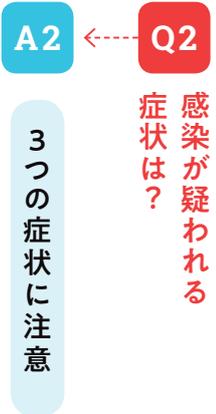
ます。黙って食べる「黙食」や、家族など普段一緒にいる相手と、最大4人までの少人数かつ短時間であれば、感染リスクは下げられます。

3 接触感染

ウイルスに汚染されたモノ、例えばドアノブや手すりに触り、その手で目や口、鼻などの粘膜を触ることでウイルスが体内に侵入し、感染してしまうことです。接触感染を防ぐには、**定期的な手洗いや手指消毒**が最も有効です。

事業所などで室内やドアノブを一生懸命に消毒する姿も見受けられま

すが、感染防止効果を考えると手洗いを徹底することのほうが重要です。接触感染対策で環境の消毒にばかり時間や労力、費用をかけ過ぎないようにしましょう。

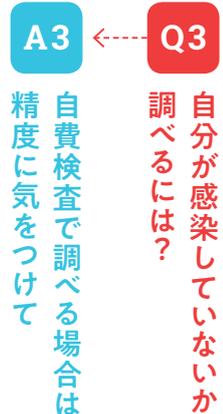


新型コロナウイルス感染症の初期段階では、「喉が痛い（または喉の違和感）」「咳」「発熱」の症状が

発症前後2日間はウイルス量が多い

新型コロナウイルスを最も人に感染させやすい期間は、症状が出現した前後2日間です。この期間はウイルス量が最も多いといわれています

また、花粉症との区別が難しいです。「倦怠感」は睡眠不足など、本人の生活習慣と主観次第なのでわかりづらい部分があります。よく受診につながるのは「味覚と嗅覚の障害」ですが、これは発症してから3〜4日経ってから出てくることが多いようです。息苦しさや倦怠感、高熱等の強い症状がある場合には早めに医療機関に電話して相談しましょう。



出かけた後、出社をするなどして感染を広めているケースがまだまだ見られます。日頃から自分の体調に敏感になり、少しでも違和感を感じたら休むことが必要です。

新型コロナウイルスの検査は、発熱などの症状のある人や濃厚接触者であれば、保健所や医療機関で無料の検査を受けることができます（行

検査種類	抗原定性検査	抗原定量検査	PCR検査
調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる
検査実施場所	検体採取場所で行う	検体を検査機関に搬送して実施	検体を検査機関に搬送して実施
判定時間	約30分	約30分+検査機関への搬送時間	数時間+検査機関への搬送時間

いまさら聞けない
コロナの話
Q & A



政検査)。一方で、帰省や出張などの社会活動のために陰性を証明したいという人もいることでしょう。この場合は、自己負担での検査(自費検査)となります。しかし自費検査であっても、検査を行う医療機関と衛生検査所には検査の精度を確保する基準が設けられていますので、これをクリアしている検査機関(※1)を選ぶことです。安価に自宅で行える市販の検査キットなどもありますが、現在厚生労働省が精度について検証途中であり、精度が担保されていません。また自費検査では、検査結果を通知するだけで医師による診断を伴わない機関もあります。この場合、たとえ結果が陰性であっても感染していないとはいえないかもしれません。そして検査結果は検査時点でのことであり、その後の感染の可能性もあるこ

⚠️ 職場における感染リスクの高い「7つの場面」

- 場面 1 体調が悪くても出勤する
- 場面 2 狭い場所でミーティングをする
- 場面 3 飛沫が付着しやすいモノを共用する
- 場面 4 休憩室で飲食や会話をする
- 場面 5 ランチや懇親会をする
- 場面 6 歌を歌う
- 場面 7 社員旅行へ行く

とや偽陰性(感染しているのに陰性となること)の可能性もあるので、陰性の判定が出た後でもマスクや手指消毒などの感染対策は必要です。(当協会 臨床検査技師・江成典子)

Q4 職場で行う感染予防対策は?

A4 健康管理者と相談できる体制が肝要

職場での対策の大きなポイントは、
①ウイルスを持ち込まない ②広げない ③つばされない、ことです。

※1: 厚生労働省のHP「自費検査を提供する検査機関一覧」を参照
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-jihikensa_00001.html)



報告してくれてありがとう。
しっかり休んでください。

治ったら職場に戻るよう、
こちらも支援します。



まずは働く人が自分で体調を確認し、体調が悪い時は安心して休めるようにすること。そしてマスクや手洗いをし、おしゃべりや飲食の場面を減らして、感染を広げないことです。

健康（衛生）管理者は、まず体調が悪い人が安心して休める体制を整えること。職場で感染者が出た際には、感染した従業員が精神的につぶされたり、事業が継続できなくなつてつぶされたり、周囲から批判されることでつぶされないようにしよう。感染者が出たらどうするか、事前に対策を考えておくことは重要です。これを機に「従業員の健康を大切にする」前向きな職場環境を作っていくことが大切です。

感染への不安を持つ従業員に対しては、なぜ不安に思うのかを聞き出

し、必要な対策を教えることが大切です。往々にして小さなリスクを大きく、大きなリスクを小さく見ることがあります。通勤が不安に感じる方もいますが、特に飲食や会話をする場面、普段会わない人と話をする場面に注意するよう伝えましょう。

Q5 職場で感染者が出たらどうすべき？

A5 最初の対応を大切に

従業員から感染の報告があったら、まずは「報告してくれてありがとう。しっかり休んでください。治ったら職場に戻るよう、こちらも支援します」といった声かけが大切です。新型コロナウイルスには誰が感染してもおかしくないのです、決して責めたりせず「もしこのままお話できるなら、秘密は守るので、症状がいつ出たか、そして誰と会議や会食をしたのか教えていただけますか？」と尋ねましょう。

職場で最初に報告があった人が、必ずしもその職場で初めての感染者とは限りません。周囲に体調不良者

がないかの確認を行います。具体的に聞き取りが必要なのは、喉の違和感や咳などがいつからあったか、もしその間に会食した人がいたら、その人に教えてもいいかも確認しましょう。

把握できていない感染者がいる可能性は常にあります。普段から、感染者の報告があった場合の対応を練習しておきましょう。とはいえ、コミュニケーションの仕方が良くないと、従業員は不信感を抱いてしまいます。これを機に、職場での人間関係をいかに深めていくかを重視して対応しましょう。

Q6 症状が出たら、会社はいつまで休む？

A6 目安は症状がなくなってから72時間

①発症後に少なくとも8日が経過して、かつ②各種薬剤の内服のない状態で発熱、咳、喀痰（かくたん）、下痢、全身倦怠感などが消失してから72時間（3日）以降が望ましいとされています。これは体内のウイルス量が8日間で減るため

どのくらいで会社に
復帰できるの？

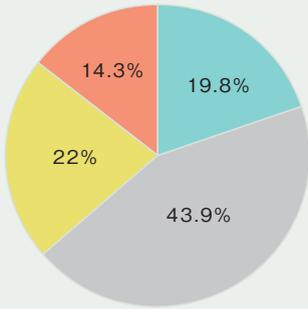


で、このことを目安に考えると、PCR検査で感染が確認されなかったケースでも、すべての症状がなくなつてから72時間（発症後の経過が8日に満たない場合はさらに不足日数を追加）は自宅待機の上、出社してもらう必要があるでしょう。

ただし感染者であった場合は、ウイルスの排泄期間は比較的長く、また再陽性となる場合もあるため、復職後も4週間程度は外出時のマスク着用、顔やマスクを触る時や食事前などの手洗いの徹底と、健康状態の毎日の確認（毎朝の検温）をお願いし、発熱や風邪症状があればすぐに報告してもらうようにしましょう。少ない人員で運用している職場など、それほど長く休めないという場合でも、症状がなくなつて少なくとも48時間の自宅待機期間が必要です。24時間では、翌日また症状が出て濃

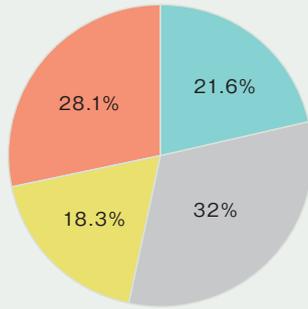
自分はあまり健康ではない

[665人]



自分は健康ではない

[153人]



一般市民の新型コロナウイルスに関する意識調査

(調査対象:1都3県の20~69歳の男女3,760人、2021年3月5日実施)

- できるだけ早く接種したい
- ある程度の人が接種され、副反応がないことを確認してから接種したい
- あまり接種したいと思わない
- 接種したくない

健康が不安な方へのケアが大切ですね。



厚接触者を作ってしまったというケースもあり、不十分です。一方で、「PCR検査で陰性が証明できないと出社させない」などの陰性証明を求めるようなことはしないようにしましょう。

従業員も不安を抱えながらの職場復帰です。自宅待機やマスク着用などの対策によって、たとえ感染者であったにせよ周囲への感染リスクは大幅に低減できていることを理解し、決して不利な扱いや差別をしないことも大切です。

Q7 ワクチンに期待できることは？

A7 発症や重症化などの予防効果が認められています

ウイルスに対する免疫をつけ、発症や重症化を予防する効果が認めら

れています。病原体（ウイルスや細菌など）そのものや、病原体を構成する物質などをもとに作ったワクチンを接種すると、体内に病原体を攻撃する物質「抗体」が作られます。これによって万が一感染しても重症化を防ぎます。多くの人が接種を受ければ社会全体で免疫ができ、医療機関の負担も軽減できるでしょう。

ただし、ワクチンを接種したからといって何の対策もしなくてもよいということではありません。ワクチン接種が多くの人にいき渡るのに時間もかかりますし、抗体持続期間もまだ不明です。引き続きもうしばらくは、マスクの着用や3密を避けるなどの感染対策をしながら生活する必要があるでしょう。

Q8 コロナ禍に健康診断に行っているの？

A8 コロナ禍でも、がん検診での早期発見は重要です

不要不急の外出を控えようと健康診断（健診）を先延ばしにしたり、医療機関での感染が不安で健診を控えるという話を聞きます。しかし健

診は必要なもので、定期的に行うことが大切です。とくにがん検診は受診を控えることでがんの発見が遅れ、進行した状態で発見されればその後の治療や生存率にも影響します。

健診（検診）で「要精密検査」や「要再検査」の判定が出ている人が、コロナ禍だからと検査を先延ばしにするのは危険です。欧米では、便潜血検査の陽性者が内視鏡検査を1年先延ばした結果、進行がんの発症率が2倍になったという報告もあります。

また新型コロナウイルスに感染して重症化しやすいのは、糖尿病、高血圧、呼吸器疾患などの基礎疾患のある人です。こんな時期だからこそ健診を通して自分の身体の状態を知り、コロナ禍に負けない健康づくりをする必要があるといえます。

(当協会中央診療所長・小林理)

Q9 健診での新型コロナウイルスの感染対策は？

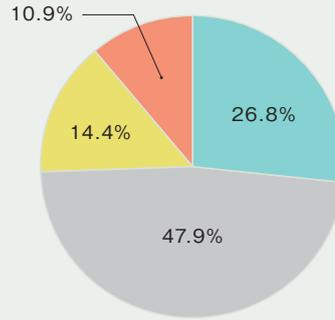
A9 手洗い・消毒・マスク着用 3密対策が基本です

この時期健診を受けるためには、感染対策を徹底している医療機関を

国際医療福祉大学の和田耕治先生が、新型コロナウイルスの予防接種への考え方についてアンケート調査を実施しました。自分が健康であると思うかという問いに対し「そう思わない」と答えた人の中で、ワクチンを「接種したくない」「あまり接種したくない」という人は約46%に上ります。ワクチン接種については基礎疾患のある人を優先しましょうという流れですが、実はそうした人ほどワクチンへの不安は大きいのです。「医療従事者はこの事実を謙虚に受け止めて、丁寧に説明をしていくことが求められるでしょう」と和田先生。

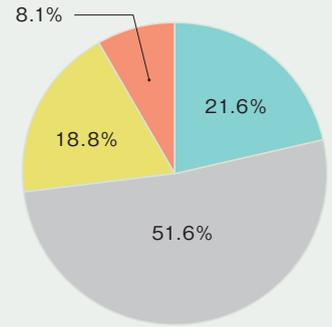
自分は健康だ

[1,071人]



自分はまあ健康だ

[1,871人]



いまさら聞けない
コロナの話
Q & A



当協会の
感染予防対策

(当協会中央診療所長・小林理)

選んで受診しましょう。集団健診が不安な方は、個別健診に切り替えるのも一つの方法だと思います。

当協会では、検温、手洗い、消毒、マスク着用という基本的な感染対策を受診者の方にもご協力いただき、徹底しております。施設の対策としては、予約人数を制限し、待合室では椅子の間隔をあけて座っていただき、空気清浄機や窓の開放などで換気を充分に行っております。さらに視力検査や眼底検査など健診スタッフと受診者の距離が近くなる場所には、ビニールパーテーションを設置し、飛沫拡散防止に努めております。

そのほか当協会で行われている感染症対策については、ホームページをご覧ください。

Column

和田耕治先生からのメッセージ

コロナ禍を乗り越えるためにいま私たちにできること

新型コロナウイルスの発生から1年が経ち、感染力の強い変異株が見つかるなど収束の目処は立っていません。しかしワクチン接種が始まり、長いトンネルの向こうに光は見えつつあります。大事なことは、後ろ向きにならず、今をおろそかにしないことです。

感染対策の主体は、政府から自治体、地域、そして個人へと移ってきています。一人ひとりが感染をしない、させないことがとても大切です。今はできる限り感染対策をしながら、工夫して日々を楽しみましょう。

たとえばオンラインで遠方の友人と会話をし

たり、普段は目を向けなかった自宅の近所を散策したり。新型コロナウイルスの流行で人々の生活様式がすっかり変わってしまったことは事実ですが、今までの価値観をポジティブに見直すチャンスでもあります。これほど多くの方が健康に関心をもっている時代は、そうありません。

新型コロナウイルスだけでなく、メンタルの健康やがん検診など、多くの方が自分の体調に目を向けているこの時期だからこそ周知できることもあります。ピンチをチャンスに変え、他人に親切にし、困っている人を助け、そして前向きに日々を過ごしていきましょう。

お悩み

テレワークの時間が増えて、自宅で椅子に座りっぱなし。腰回りのこわばりを感じます。腰が軽くなる運動ってありますか？



大切なのは、腰回りの筋肉に柔軟性をもたせることです！

イスに座る時間が長くなると、背もたれに寄りかかったり、足を組んだりと姿勢が乱れてきます。すると骨盤が後ろに傾き、股関節を動かす役割のある腸腰筋（ちょうようきん）や、腰から背中にかけてある脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）が緊張して柔軟性が失われます。これが、腰回りのこわばりを感じる原因です。これを解消するには、それぞれの筋肉を伸ばし、柔軟性を持たせてあげることです。

また、座位時間が長くなるにつれ、総死亡リスクも高まるという研究報告もあります。

テレワークで時間の区切りがつけにくい時だからこそ、一定時間が来たら立ち上がり、体を動かすように心がけてはいかがでしょうか。

今回は、腰回りのこわばりを解消するエクササイズを2種類紹介します。



Withコロナの健康支援

神奈川県予防医学協会のオンラインセミナー(有料)

新しい生活のヒントとなるオンラインセミナーを、対面+オンラインで開催。またアーカイブを利用して、後日お好きな時間にご視聴いただけます。

在宅ワーカー向けセミナーの一例

「座りすぎを防いで、筋力もUP!」

講師：健康運動指導士

座位時間が長いと死亡リスクが高くなることは知られています。脚・お尻・体幹の筋力を落とさない正しいトレーニング方法や、同じ姿勢を続けることによる慢性疲労対策をアドバイスいたします。

料金など詳細はこちらをご覧ください。



プロが答える

お悩み相談室

VOL.1

その悩みワタシが お答えします！



当協会・健康運動指導士
小林辰也（こばやしただつや）

パーソナルトレーナーの経験をもとにした、個人の身体状態に合わせたアドバイスが好評。プライベートでは、現在キャンプにハマっている。

腸腰筋を 伸ばしましょう！



右膝を立てて左膝は床につけ、足を前後に広げます。この時、左足の甲は床につくように寝かせてください。そして左足の股関節を伸ばすよう意識して、痛みを感じない程度に腰を前に出します。その姿勢で10～15秒。足の前後を入れ替えて、さらに10～15秒。勢いをつけず、自分の体重でゆっくりと伸ばす感じがコツです。左右交互に2回。

脊柱起立筋を 伸ばしましょう！



床に腰を下ろし、膝を曲げたまま足首を持ちます。そのまま背中を丸める感じで、ゆっくりと頭を下げていきます。下げ切ったところで10～15秒静止。このとき勢いはつけず、自分の頭の重みで腰から背中、首にかけてじっくりと伸ばします。



その姿勢から足首を持ったまま、伸ばせる（痛みを感じない）ところまで膝を伸ばしていきます。体の柔らかい人は足首からつま先に持ち替えて10～15秒静止。この時、骨盤が前傾していることと腿の裏側の筋肉（ハムストリング）が伸びていることを意識しましょう。これを2回繰り返します。

知って
得する



なんの数字？

Vol.

1

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 回取り上げる数字は、「30.5%」。これは2020年にがん検診を受診した人が前年に比べてどれだけ減ったかを表した数字です。がん征圧を目的とする日本対がん協会が、全国のグループ支部を対象に行った調査で、5つのがん検診（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）の受診者が2019年の567万796人に対して、2020年には394万1,491人にまで減り、対前年比で30.5%の減少となりました。

当協会でも県内市町村のがん検診を実施していますが、同調査と同様に約3割減となっています。これは新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた結果です。

3割減と聞いて少ないと思うか、多いと思うか。昨年の緊急事態宣言下の4、5月の8割減を考えれば“多少は持ち直した”と見えるかもしれません。ただ、この30.5%という数字のインパクトは、考える以上に深刻です。

がん検診がここまで大きく減少することで危惧されるのは、がん発見の遅れです。日本対がん協会では全国にあるグループ支部で年間約1,100万人の

がん検診受診者がおり、約1万3,000人のがんを新たに発見しています。

減少した受診者数に2018年度の各がん発見率を用いて推計すると、約2,100人のがんが未発見となっている可能性があります。日本対がん協会グループ以外のがん検診や、別の病気の治療中に偶然発見されるがんなども合わせれば、「2020年の日本では少なく見積もっても1万人以上のがんが未発見となっている」ことが危惧されます。

検診間隔が空くことで、発見がんに占める進行がんの割合は増えると言われています。そればかりか、そのまま検診離れになってしまう方が出てくる可能性も否定できません。昨年1年間のがん検診受診者の減少は、数年先まで影響を及ぼすのです。30.5%という数字をあなごるなかれ、ということですね。

病気は待ってくれません。当協会はもちろんのこと各健（検）診機関では、国のガイドラインに則った感染防止対策を徹底して実施しています。ぜひとも定期的ながん検診を受けていただきたいと思います。

この数字って
なんじゃ？



神奈川県予防医学協会のイベント紹介

協会だより

当協会が関係するイベントを紹介します。
今回は、コロナ禍で自宅時間が増えたことでも危惧されるインターネット依存・ゲーム障害についての講演と、ピンクリボンかながわの交流会の模様をお伝えします。

かながわ健康支援セミナー

TOPICS

1

正しく怖がろう！インターネット依存・ゲーム障害 その理解と予防・対応

日時…2021年2月18日（木）

会場…オンライン

主催…神奈川県予防医学協会

講師…独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

臨床心理士 三原聡子氏



詳しい内容は
こちら

適切なサポートのために 依存を正しく理解する

依存は「依存行動とその行動による問題」と定義され、どちらか一方だけでは依存に至らない。依存行動とは酒、薬物などの物質、ゲーム、ギャンブルなどの行動がやめられなくなることを指す。依存行動に手を出すと中脳から快感物質のドーパミンが分泌され、その行動が連続すると脳は快感物質が出ている状態を普通とみなす。分泌が途絶えると禁断症状が出るため、行動を

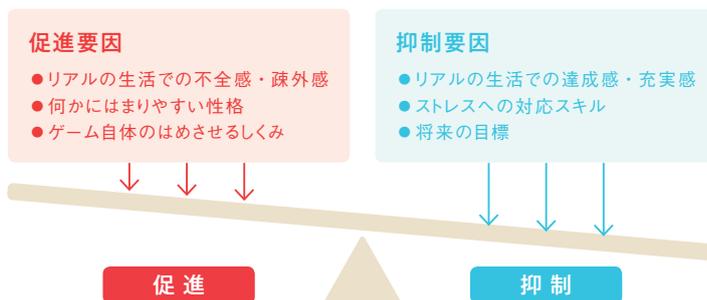
続けるように脳が指令を出して依存に陥ってしまう。こうした特定の物質や行動を好む「嗜癖」に陥りやすい人は、普通の人が心地良いと感じる程度では満足できず、強い刺激を追い求めて連続飲酒などに走る「報酬欠乏症候群」のリスクが高いこともわかっている。ゲーム障害は、ゲームを行う頻度、熱中度、期間をコントロールできず仕事や学業よりゲームを最優先するのが特徴だ。しかも仕事、勉強、健康面などに問題が生じてもやめられない状況が一定期間続き、本人をとりまく環境

に著しいダメージを与えていく。こうした条件がすべてあてはまる場合にゲーム障害と診断される。インターネットやゲームへの依存が続くと、体は運動不足による骨密度の低下、視力低下、栄養の偏り、エコノミー症候群といったダメージを受け、脳については感情や欲望を司る島皮質という部分が死滅する。また精神面のダメージも大きく、意欲低下、うつ、ひきこもり、自殺願望が生じる場合がある。加えて退学や解雇、課金による浪費と借金、家族が家庭内暴力に悩むケースも少なくない。完全なゲーム断ちによって心身のダメージは回復するが、少しなら大丈夫だろうと再開すると、あっという間に依存状態に後戻りする「再発準備性」の高さも指摘されている。

インターネットやゲームの依存は、促進要因（現実生活の不全感や、はまりやすい性格）が抑制要因（現実生活の充実感やストレス発散）を上回ることで発症すると考えられ、逆の状態を作ることが克服のポイントとなる。

ネット・ゲーム依存の発症（仮説）

それは、促進要因と抑制要因のバランスに依存する



2

Withコロナ時代のピンクリボンかながわ交流会

日時…2021年3月27日(土)

会場…ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテル

主催…ピンクリボンかながわ(事務局)当協会)

司会…ピンクリボンかながわ代表

土井卓子医師(湘南記念病院乳がんセンター長)

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ピンクリボン運動の自粛が相次ぐ。昨今、神奈川県内で運動に取り組む企業、団体、教育機関、サバイバーらが

つながりを深め、情報交換のための交流会を開催。当日は密をさけるためにYouTubeでの同時配信も行った。司会を務めたのは、ピンクリボンかな



当日の配信動画
はこちら

がわ代表の土井卓子医師(写真)。それぞれの参加者が活動内容や啓発への思いを発表した。

歌手の麻倉未稀氏と元プリンセス・プリンセスの富田京子氏が運営するピンクリボンふじさわ、

代わる活動時間を増やし、強制ではなく自分の意思でプレイ時間を減らせるようにサポートしていく。

家族内で対応が困難なら医療機関に助けを求めるのが得策だ。その際に「あなたは病気だから検査に行く必要がある」という誘導は自尊心を傷つけて拒

否感を生むため、「私」を主語にして「私はあなたが心配だから検査を受けてみない？」と伝えるアイ・メッセージの手法が効果的。通院を続けると必ず改善に向かうため、必要があれば躊躇せず依存症の治療施設や相談窓口を利用したい。

NPO法人あいおぶらす、NPO法人カンパニーデカンパニーなどサバイバーを中心に活動する団体や個人からは、「コロナ禍でもがんになる人を支える活動を続けたい」という思いと共に、活動時の感染対策の工夫や、オンラインを駆使したWithコロナ時代のピンクリボン運動のあり方を紹介した。

識にもとづく健康推進を行っている」と話した。この時期に今できる啓発を考え、気持ちをひとつにする機会となった。

※この交流会は、(公財)横浜観光コンベンションビューロー横浜MICE開催支援助成金により開催いたしました。

〈交流会参加団体〉(発表順・敬称略)

ピンクリボンふじさわ/NPO法人あいおぶらす・乳がん体験者コーディネーター・医療・介護・健康・エンディングライター・NPO法人カンパニーデカンパニーピンクリボンよこはま・湘南モノレール株式会社・株式会社ダスキン南関東地域本部・有限会社ダスキン原沢・横浜市水道局事業推進部・キリンビバレッジ株式会社首都圏地区本部・東京キリンビバレッジサービス株式会社・株式会社伊藤園神奈川東地区営業推進課・鎌倉女子大学・学校法人岩崎学園横浜医療情報専門学校・願成寺附属ばらの幼稚園・国際ソロプチミスト横浜みらい・横浜中ライオンズクラブ・横浜繊維振興会(動画参加)・神奈川県健康医療局保健医療部・横浜市健康福祉局保健事業課)



With コロナ時代のセルフケア

こころサプリ Vol.5

こんな時代でも健やかに過ごしたい。

働く人に寄り添う臨床心理士・尾崎健一先生による
こころに届ける言葉のサプリです。

今号は

新型コロナウイルスの功罪を考える

今回のコロナの功罪を考えるとまず、罪として大きいのは健康被害と経済活動の低下でしょう。

2021年4月現在、感染者数は50万人を超え、倒産した企業は1年間で1、100社にのぼると報道されています。また、「感染する、させる」という不安感と他者との接触の制限からくる孤独感に加え、誹謗中傷といった人々の攻撃性増大から社会的混乱もたらされました。これらによるメンタルヘルスへの影響は計り知れないほど大きいものです。新型コロナウイルス流行との因果関係は明確ではありませんが、ここ10年間減少し続けていた自殺者数は2020年には増加し、特に若年層と女性の増加率が顕著です。背景にどんな要因があるのか検証が待たれます。

一方、功の部分としては、働き方が大きく変化しました。テレワークの受け入れについては組織風土と立場によって賛否があります。多くの職場でテレワークに必要インフラや制度が一気に進んだと聞きます。新型コロナウイルスの影響がなければここまでテレワークが急進的に浸透することはなかったでしょう。働き方改革が叫ばれながらも、なかなか進まなかった風潮の中で現状を打破する推進力となったことは間違いありません。また、日本の人口動態統計によると2020年の死亡者数は前年に比べて減少しました。特に、新型コロナウイルス以外の肺炎やインフルエンザの死亡数が大きく減っています。これはマスクや手洗いといった基本的予防活動が感染症対策としていかに有効かを示したと言えるでしょう。

人の行動を制御するためには法規制のような「してはいけない」という外的圧力には限界があり、各個人の「したほうがよい」という内的動機のほうが国全体の健全性を左右することを示唆しました。個人主義が進む中、自己と他者の両方を尊重する倫理観は、日本でも薄れつつあるものの、改めてその必要性が見直されています。

この様な倫理観が世界に広がるならば、とかく罪の側面に目が行く新型コロナにも、「功があった」とのちに言われることになるかもしれせん。



公認心理師・臨床心理士
尾崎健一

メーカーおよびEAP(従業員支援プログラム)にて人事、メンタルヘルス対応の業務を経験後、独立。現在、企業のメンタルヘルス、人事労務のコンサルティングを行っている。「仕事の悩みを自信に変えるドラッカーの言葉」「もしブラック・ジャックが仕事の悩みを答えたら」(日経BP社)など著書多数。株式会社ライフワーク・ストレスアカデミー代表取締役

協会からのお知らせ！

◎当協会が横浜健康経営認証クラスAAAを更新

横浜市では、従業員等の健康保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益性等を高める投資であると捉え、経営的な視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」の概念を幅広く普及させるため、健康経営に取り組む事業所を、横浜健康経営認証事業所として認証しています。

当協会は平成30年度に認証（クラスAAA）を取得。このたび更新が認められ、3月28日パシフィコ横浜メイ

ンホールで行われた認証式に代表理事・根本克幸が出席し、城 博俊副市長（写真左）より認証状が授与されました。



◎風しん抗体検査（予防接種）クーポン券をお持ちの方へ

これまで風しんの予防接種を受ける機会が一度もなかったり、他の世代より抗体保有率が低い世代の男性を対象に、令和元年度から3年間（令

和4年3月31日まで）に限り、お住まいの市町村から無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けることができるクーポン券を配布しています。

当協会では、健康診断と同一機会に抗体検査ができるような体制を整えています。クーポン券の期限などをご確認の上、ぜひご利用ください。

対象 昭和37（1972）年4月2日から
昭和54（1979）年4月1日生まれの男性

※対象にもかかわらずお手に届いていない方は、住民票のある市町村にお問合わせください。また、すでにお手に届いているクーポン券の有効期限が過ぎている場合でも、検査を受けられる場合がありますので、発行の市町村にお問合わせください。

ご予約 / 当協会検診計画部 ☎045 (641) 8572



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

SPRING 2021
2021年5月15日発行 第631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 株式会社ノウハウインターナショナル
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>





一緒に描く、健康生活。

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。

受診者一人ひとりがつくるオリジナルな人間ドック。

充実したオプションメニュー

がん検診、循環器専門プログラム、
睡眠時無呼吸検査など。

コーディネーターが あなたの健康づくりをサポート

人間ドックを受診される前から受診後まで、
いつでもご相談にのっています。

健診から二次検査、 フォロープログラムまでサポート

医師や保健師、管理栄養士など
専門スタッフが丁寧に対応します。

対話を大切にする健診

検査終了後、当日結果のわかるデータと
診察の結果をもとに医師が説明します。

新型コロナウイルス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 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