

予防医学を「日常」に——。

健康 かながわ

YOKOHAMA STADIUM

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

形質細胞
Plasma cell

NK 細胞
Natural killer cell

B 細胞
B cell

ヘルパーT細胞
Helper T cell

マクロファージ
Macrophage

好中球
Neutrophil

キラーT細胞
Killer T cell

ワクチン
Vaccine

特集

コロナと戦う

免疫と ワクチン

教えて!「検査」のこと
[学校検尿]の現場を知る

協会だより
禁煙・受動喫煙防止活動を推進する
神奈川会議・総会

免疫チーム
Starting Member

1 ワクチン

2 樹状細胞

3 キラーT細胞

4 マクロファージ

5 好中球

6 ヘルパーT細胞

7 形質細胞

8 NK細胞

9 B細胞

樹状細胞
Dendritic cell

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

SUMMER
2021

VOL. 632

<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。

表紙の話



横浜スタジアム

神奈川県予防医学協会に隣接し、今号の表紙で描かれた「横浜スタジアム」は、ハマスタの愛称とプロ野球球団・横浜 DeNA ベイスターズの本拠地として知られます。東京五輪では、ソフトボールと野球の会場として使用される予定です。(2021.7.8 当協会屋上からの風景)

INDEX

01 横浜さんぽ

YOKOHAMA AIR CABIN / 「横浜の空をさんぽする」

02 特集

コロナと戦う

免疫とワクチン

07 Column 知って納得

なんの数字? Vol.2
「37.5℃」

08 Column 教えて!検査のこと Vol.1

[学校検尿]の現場を知る

10 Topics 活動報告

協会だより

- ◎禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議「第23回総会」
- ◎ピンクリボンかながわ「よこはま花と緑のスプリングフェア2021」
- ◎神奈川学校保健研究会「養護教諭が育てる―変化の時を生きる力」

12 Column With コロナ時代のセルフケア

こころサプリ Vol.6
「テレワークのメンタルヘルス」

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





横浜 さんぽ

Vol.

1

◆ 横浜市 / YOKOHAMA AIR CABIN

横浜の空をさんぽする

JR桜木町駅前から新港地区の運河パークを結ぶ、片道約630m（全長約1、260m）の日本初となる最新式の都市型ロープウェイ「ヨコハマエアキャビン」。

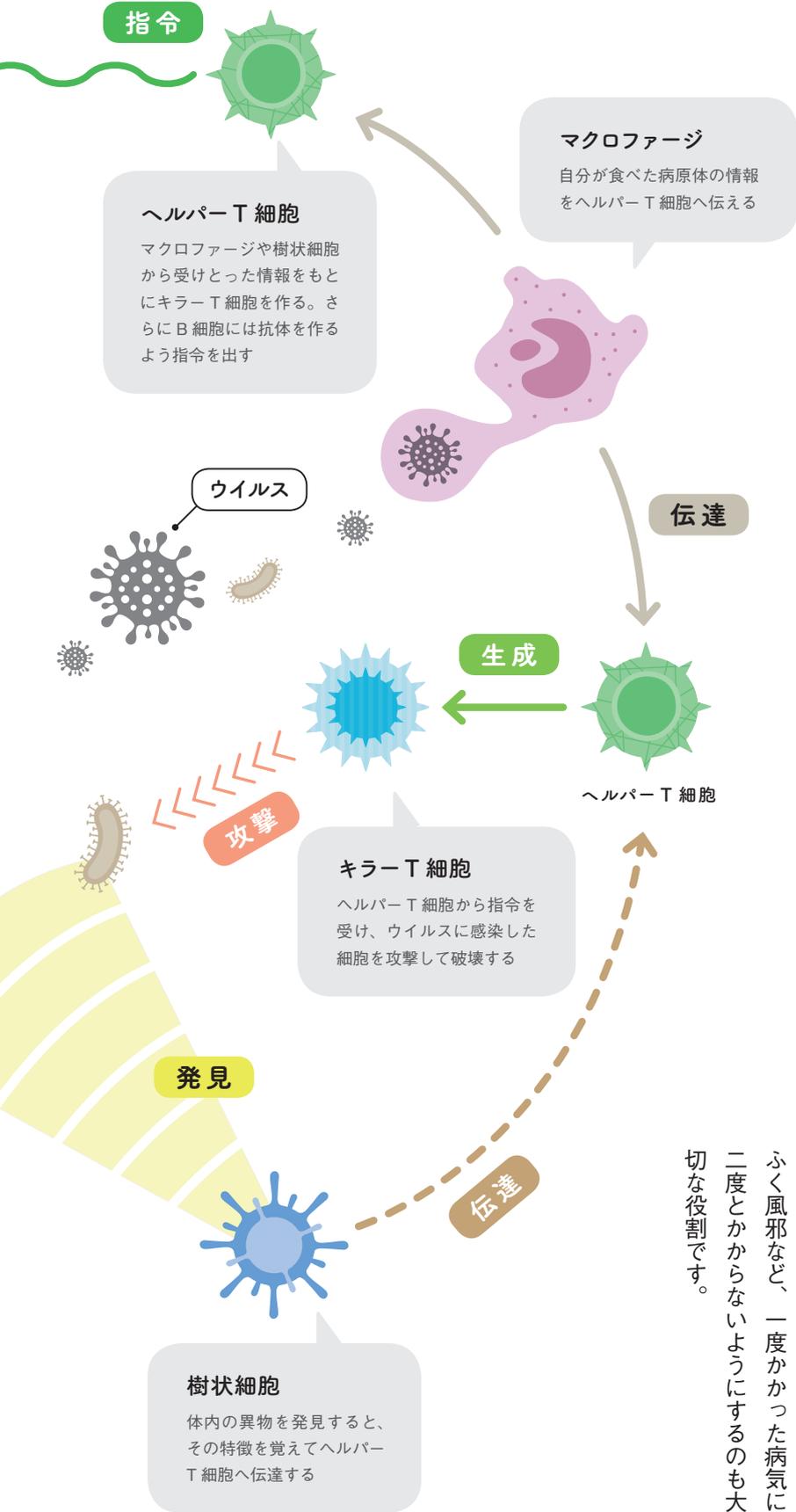
8人乗りのキャビンは、バリアフリー対応で、窓を大きく取ってあるため、みなとみらいの街並みを空から眺めることができます。ロープウェイの駅舎「桜木町駅」と「運河パーク駅」は、夜になるとライトアップされ、横浜の夜景に彩りを添えます。運賃は片道大人1,000円、子ども500円。みなとみらいの空中散歩で、この街の新しい魅力を見つけてみてはいかがでしょうか？

access 桜木町駅 / JR「桜木町駅」東口徒歩1分・横浜市営地下鉄「桜木町駅」北1口徒歩1分
運河パーク駅 / 横浜高速鉄道みなとみらい線「馬車道駅」4出口（万国橋口）徒歩7分

／ 知っておどろき！ ／

コロナと戦う

免疫細胞のはたらき



免疫とワクチン

新型コロナウイルスの流行で、よく耳にする「免疫」という言葉。「集団免疫がコロナウイルス収束の鍵」ともいわれますが、そもそも「免疫」とは何でしょうか。横浜市立大学附属病院の加藤英明先生に解説していただきます。

横浜市立大学附属病院
感染制御部部长

加藤 英明



横浜市立大学卒業。2015年横浜市立大学附属市民総合医療センターの感染制御部助手を務める。2016年横浜市立大学医学部で血液・免疫・感染症内科の助教に。2017年横浜市立大学附属病院感染制御部講師となり、現在は部長に就任。専門は感染症。感染症の疾患背景・リスク因子の解析、一般細菌／真菌の疫学（分子疫学含む）、ワクチンの有効性の検討を行っている。また、感染制御部部长として、病院内の感染管理や耐性菌対策、流行性感症の管理や環境整備を指揮する。

私たちの体を病気から守る
免疫システム

私たちは生活の中で、常に多くのウイルス、細菌など病原体の危険にさらされています。こうした病気の原因となる物質は病原体から体を守ってくれているのが「免疫」です。免疫は、外部から侵入したウイルスや細菌を攻撃したり、がん細胞に変わってしまった体内の細胞を追い払ったりしてくれます。はしかやおたふく風邪など、一度かかった病気に二度とからないようにするのも大切な役割です。

B細胞

ヘルパーT細胞から指令を受けて病原体を認識し、抗体を大量に作り出す形質細胞へと分化する

変身

抗体

形質細胞

B細胞が成熟してできる細胞。抗体を作り、ウイルスが細胞に感染する前に防御する

感染した細胞

好中球

白血球全体の45～75%を占め、体内に侵入した細菌やカビを殺菌。感染症から体を守る

攻撃

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）

ほかからの指示がなくても、細胞内に入り込んだ病原体を攻撃することができる

自然免疫と獲得免疫の見事な連携プレー

免疫には大きく分けて「自然免疫」

と「獲得免疫」の二種類があり、それぞれが相互に作用して働いています。自然免疫とは、体が異物に対して攻撃をする仕組みで、人間が生まれつき持っているものです。一方、獲得免疫は以前侵入してきた異物が再び入ってきた時に攻撃する仕組みで、ワクチンはこの仕組みを利用しています。

では、異物（病原体）が体内に侵入するとどうなるのでしょうか。まずは血液中をパトロールしている白血球のうち「好中球」や「マクロファージ」という免疫細胞が、病原体を食べて攻撃します。それと同時に、マクロファージは病原体の情報を他の免疫細胞に伝えます。さらに、自然免疫の細胞たちが排除しきれな

かった病原体に対しては、免疫の第二部隊ともいえる「獲得免疫」の細胞が攻撃を始めます。木の枝のような形をした「樹状細胞」が、病原体の情報を「ヘルパーT細胞」に伝え、ヘルパーT細胞は「キラーT細胞」を増やします。キラーT細胞は病原体に感染した細胞を攻撃します。これと同時にヘルパーT細胞が、

個別のウイルスの情報をもとに攻撃する「抗体」を作るよう、「B細胞」に命令するのです。これらの細胞が働いて抗体ができるまでには数日間かかります。その間、免疫細胞の活動によって発熱や痛みなどさまざまな病気の症状が出るといわれています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）もまた、私たちの体の細胞内で新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）というウイルスが増えて起こる感染症です。球状の新型コロナウイルスからネジのような突起が突き出している図を目にしますが、この突起は「スパイクタンパク」と呼ばれ、コロナウイルスは

このスパイクタンパクを人間の細胞にくっつけて侵入し、細胞内で増殖します。人類が初めて経験するウイルスですから、抗体を持っている人はいません。多くの細胞が感染すると強い炎症反応によって重症化し、亡くなる人も多いのです。

**いまあらためて知る
新型コロナウイルスのこと**

そこで鍵となるのがワクチンです。ウイルスや細菌などの病原体をもとに作ったワクチンを接種すると、抗体ができて、免疫細胞が攻撃の準備をします。あらかじめ体内に抗体を作っておくことで感染そのものを防いだり、感染したとしても重症化を防ぐことができます。

現在、国内で承認されている新型コロナウイルスのワクチンのうち、ファイザー社、モデルナ社製の2種類はいずれも mRNA（メッセンジャーアールエヌイー）ワクチンと呼ばれる新しいタイプです。これは、新型コロナウイルスのスパイクタンパクを作る遺伝情報を含んだ「mRNA」というものを体に入れて、ウイルスのスパイクタンパクの一部をリンパ球に覚えさせるもので



す。実際に新型コロナウイルスが体内に入ってきたときに「以前戦ったことがある」と認識できるようにするものです。コロナウイルスのタンパクをそれと認識したリンパ球は、すぐさま抗体を作ったり、ウイルスを直接攻撃することができるといわれています。

**2回接種で
95%の感染抑制効果**

この新しいワクチンは、基本的に2回接種する決まりになっています。理由は、ワクチンの1回接種後よりも2回目を接種した後に、抗体の量や強さをあらかず「抗体価」が大き

く上昇することがわかっているからです。

アメリカの論文では、偽薬であるプラセボ（生理食塩水）と本物のワクチンをそれぞれ約1万8,000人ずつのグループに接種したところ、プラセボのグループでは3ヶ月後に162人が感染しましたが、ワクチンを接種したグループでは約2週間後から感染者が減り始め、3ヶ月後には1万8、198人のうちわずか8人しか感染者がいませんでした。こ

mRNA ワクチンの仕組み



④ 感染した体内の細胞を殺す免疫ができる

【 mRNA ワクチンの効果 】

新型コロナウイルスワクチン BNT162b2 (Pfizer/BioNTech) の有効性を検討するため、全参加者36,523人を対象にしてワクチン接種群とプラセボ接種群に分けて試験を行った。

	摂取した数	2回目接種後の発症数
ワクチン接種群	18,198例	8例
プラセボ接種群	18,325例	162例

出典：Polack FP, et al. Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. N Engl J Med. 2020 31;383(27):2603-2615.

れにより、ワクチンの有効率は95%に達すると考えられます。

またイスラエルでは世界に先駆けて国民へのワクチン接種が行われ、ワクチンを接種していない人の感染率は1ヶ月半で3%だったのに対し、接種した人の感染率は1回目だけでも6割減、2回目の接種を終えた場合は9割減という結果が出ています。

気になる副反応は全体の1割程度に

ワクチン接種に際して、多くの人々が副反応を気にしていると思います。1回目の後に出やすいのは、いわゆる「アナフィラキシー」と呼ばれるアレルギー反応です。これはmRNAワクチンに含まれる「ポリエチレングリコール」という成分が、一部の人にアレルギー反応を起こす可能性が報告されています。

実際に横浜市立大学附属病院の臨床でも、約2,000人の接種を行った中で2人、0.1%ほどの人がアナフィラキシーとみられる症状を経験しています。しかし、すぐに対処することで重篤な状態になることはありません。

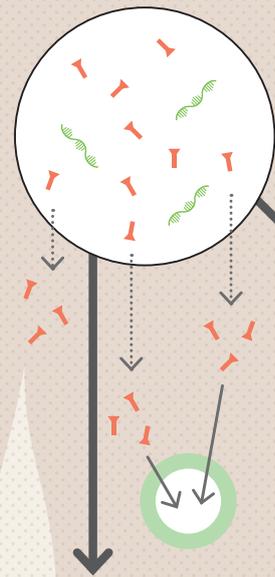
2回目の後には、免疫が強く働い

ていることによる「発熱」や「節々の痛み」、それから「全身の倦怠感」などが出やすいようです。約1割の人に37度台以上の発熱や倦怠感が出ますが、これらはワクチンがしっかりと効いているからこそ副反応と考えられます。2〜3日で落ち着きますし、アセトアミノフェンやロキソニンなどの一般的な解熱鎮痛薬を使つて対処すれば、それほど心配はないでしょう。

不安を強く感じる人は副反応が出やすい場合も

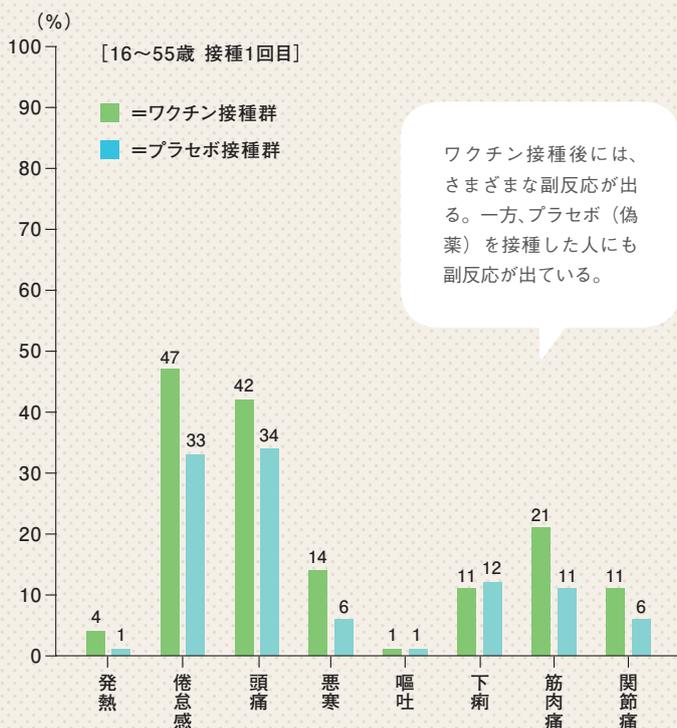
また女性や若年層には副反応が出やすいともいわれています。こうした背景には、個人が感じる不安の強さも関係していると考えられます。アメリカのごく初期のデータでは、偽薬として生理食塩水を接種したグループでも約4割が頭痛を訴えました。日本でも厚生労働省が同じようなデータを出しており、「ワクチンを接種する」という行為自体が何ら

②細胞が取り込み 新型コロナウイルス特有のタンパク質を作る



③免疫細胞が タンパク質を取り込んで学習し、抗体ができる

【ワクチン接種の副反応】



出典：Polack FP, et al. Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. N Engl J Med. 2020 31;383(27):2603-2615.

かのストレスとなって副反応を引き起こしている部分もありそうです。

また、血液をサラサラにする薬（バ イアスピリンやワーファリンなど）を 飲んでいる人の場合、接種時にしっ かり押さえないと、接種した部分が 腫れて血腫ができるおそれがあるた め、事前に申告が必要です。免疫を 抑制する薬、特に関節リウマチのメ ソトレキセートやJAK阻害剤とい われる免疫調整薬を使っている人も、 ワクチン接種の前後1週間は服薬を 控えるなどの細かな規定があります。 こうした薬を服用している人は、主 治医にあらかじめ確認しましょう。

**不確かな情報に惑わされず
冷静な判断を**

mRNAワクチンは他のワクチンに比べて、接種時の注意が極めて少ないワクチンです。「接種してはいけない」という人はほとんどいません。副反応に関しても、現在はワクチンの接種後にもとの病気で亡くなった人や、ワクチンとは関係ない病気や怪我などもすべて報告することに なっていますので、必ずしも関連があるとは限らないものもあります。ワクチンに対する不確かな

情報には、あまり振り回されないほうがいいでしょう。

**1年後も回復者の
9割以上で中和抗体が持続**

横浜市立大学の研究グループが、新型コロナウイルス感染症の回復者250人に対して実施した大規模な追跡調査では、感染から1年経っても、9割以上の方がウイルスへの再感染を防ぐ力のあるとされる「中和抗体」(注)をもっていることがわかりました。この「中和抗体」の量は、感染から6ヶ月後の時点からはやや減少するものの、多くの人が感染から1年経っても新型コロナウイルスの「従来株」に対する抗体を

中和抗体とは？

ウイルスや細菌など、病気の原因となるもの(抗原)が体内に入ってきた際、それを排除するために作られるタンパク質を「抗体」といいます。「抗体」のうち、ウイルスの増殖を抑え、感染症を予防する力をもっているものを特に「中和抗体」と呼びます。

もっているということです。

ただし「変異株」については、従来株よりは抗体の量が少なくなる傾向が明らかになったので、引き続きワクチン接種を進めるなどの対策が求められます。

**人口の8割が接種すれば
集団免疫の獲得も**

どれくらいの方がワクチンを接種すれば「集団免疫」を獲得できるかについては、まだはつきりしていません。ただ、水痘や風しん、麻しんなどでは、適切なワクチン接種率が8割から9割を超えると大きな流行が抑えられるといわれています。

水痘や麻しんは空気感染で、同じ空間にいただけで感染を広げてしまうのに対し、新型コロナウイルスは飛沫感染が主な感染経路という違いがあります。つまりマスクや換気などの対策を追加で行えば、ワクチン接種率が8〜9割までいなくても流行を抑制できる可能性が高いといえるでしょう。

一方、感染対策をまったく行わなければワクチンを接種しない人を中心にウイルスは広がりますし、接種した人でも20人に1人は感染してし

当協会中央診療所も
横浜市協力医療機関として
個別接種を始めました

新型コロナウイルスワクチン接種

当協会中央診療所(横浜市中区)では、横浜市と連携を図り、新型コロナウイルスワクチン接種の協力医療機関として体制を整備し、65歳以上の方や高齢者施設従事者及び障害者支援施設等従事者を対象とした個別接種を開始しました。64歳以下の方を対象としたワクチン接種も順次開始する予定です。

※横浜市のワクチン接種の詳細な情報は
こちらで検索し、ご参照ください。

横浜市 新型コロナウイルスワクチン 検索

まうので、当面はマスクやソーシャルディスタンスの確保といった対策を続ける必要があります。ワクチンの接種率が8割に達するには、まだまだ時間がかかります。あくまで感染対策をしながら接種率を上げていくことが、収束への近道といえるでしょう。

知って
得する

なんの数字？

Vol.

2

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、「37.5℃」。新型コロナウイルスの流行初期には、この数字が大きく取り上げられました。そうです、**発熱の基準となる体温**です。

そもそもなぜ発熱するのかというと、今号の特集でも取り上げた「免疫」の働きが関係しています。

ウイルスや細菌などに感染すると体温は上がります。これには大きく2つの理由があります。1つ目が、ウイルスは熱に弱く、発熱によってその増殖を抑えようとするため。もう1つが体温を上げることで、免疫細胞の働きを活性化させ、体を守るためです。

ではなぜ、37.5℃からが発熱といわれるのでしょうか。感染症法の届出基準に、「発熱とは体温が37.5℃以上を呈した状態をいい、高熱とは体温が38.0℃以上を呈した状態をいう」とあります。では、37.5℃が法的基準となったのは、なぜでしょうか。

ここで考えたいのが「平熱」です。基本的に体温は早朝には低く、夕方がいちばん高くなります。その差は1℃以内。また、年齢によっても変化しません。乳幼児のころは高く、成長とともに

に少しずつ下がり、10歳ぐらいで一定に落ちつきます。しかし、高齢になるにつれ低下していきます。体温は個人差が大きいため、**日頃から体温を測り、自分の平熱を知ることが大切です。**

少し古いデータですが、1957年に東京大学で健康な男女3,000人以上の体温を調べた報告によれば、平均体温は36.89℃というものでした。

ここからは推測ですが、平均体温を基準として、1日のうちの体温変化±0.5℃を考慮すると、37.5℃を超える体温は平熱の範囲を超える、つまり発熱と考えたのではないのでしょうか。

あるいは、感覚的に37.5℃を越えると悪寒などの発熱症状が出る人が多いから、そこからが発熱基準となったのかもしれない。

いずれにしろ37.5℃はあくまで目安です。今では、新型コロナ専門外来受診の目安から、「37.5℃以上の発熱」というのが削除されています。自分の平熱よりも体温が高く、体調が悪ければ、発熱基準に満たなくても、熱があることを伝えるようにしましょう。

監修：当協会医師 岡部英男（健康創造室室長）

この数字って
なんじゃ？





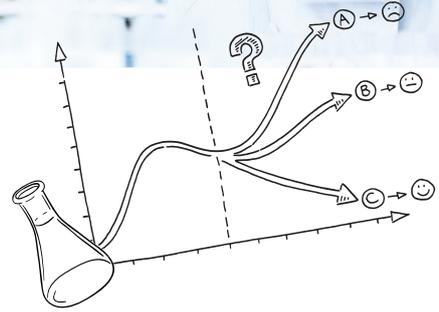
学校に行けない子どもを減らしたいという願い

小学生の頃、新しい学年のはじまりには尿検査がありました。当時は、おしっこで何がわかるの？と疑問に思うこともあったのではないのでしょうか。小・中学校を対象にした学校検尿は、1973（昭和48）年5月に施行された学校保健法（現・学校保健安全法）改正により義務づけられました。それより遡ること10年前の1963（昭和38）年10月、全国に先駆けて学校検尿に取り組んだのが、神奈川県予防医学

協会（以下、当協会）でした。学校検尿による腎臓病検診に当協会がいち早く取り組んだのには理由があります。当時、学校を長期欠席する児童の原因疾患の第1位は、腎炎やネフローゼなどの腎疾患でした。「学校に行きたいに行けない子どもたちを少しでも減らしたい」そんな思いから取り組みをはじめ、結果として腎疾患で長期欠席をする、あるいは運動制限を必要とする児童生徒の減少に貢献してきました。当時の検査は、煮沸法とスルホサリチル酸法の二法を用いて蛋白のみが行われていました。その後、開発されて

間もない試験紙を用いて一次検尿を実施するようになります。試験紙法は現在も実施していますが、試験紙自体には多くの検討が加えられ検査精度は高められています。また、その後の法改正により、潜血と糖の検査が加わりました。蛋白と潜血は、腎疾患の発見を目的として、糖は糖尿病の発見を目的としています。当協会の学校検尿は、一次検尿では試験紙で蛋白、潜血および糖を実施し、蛋白陽性者はスルホサリチル酸で確認しています。二次検尿は、2019（令和元）年度から検査法を変更し、試験

紙法で蛋白、蛋白/クレアチニン比および潜血を検査しています。加えて、尿比重を参考値として測定。さらに三次精密検診では、医師の診断、生化学的検査などが行われます。また、当協会独自の至急再検や緊急受診勧告も、腎疾患の早期発見につながっています。携帯性のいい採尿容器が開発され、家に持ち帰り採尿することで、一次検尿を早朝尿で検査できるようになりました。これにより、体位性蛋白尿による蛋白偽陽性者が減るなど大きなメリットがあります。体位性蛋白尿とは、健康な児童生徒



教えて! **検査** のこと

[学校検尿]

① 現場を知る

学校検尿は、児童生徒の「腎臓病」と「糖尿病」を早期に発見し治療につなげるための尿検査です。神奈川県予防医学協会では、全国に先駆けて学校検尿に取り組んできました。今回は、臨床検査部の検査の現場に行ってみました。

学校検尿の流れ



尿検体の受付

各学校から集められた尿検体を検査室で受付。受け渡しに間違いがないよう、厳重なチェックを行う



学校・学年ごとに仕分け

受付が終わった検体は、学校ごとの大袋に入った小袋を学年別、クラス順に並べ、似た学校名の取り違いがないう識別用の色カードと合わせて次工程へ



専用ラックに並べる

尿検体を尿袋から取り出し、ラックに並べる



容器のフタをカット

検査の前に、容器のフタをあらかじめ専用の機器でカットする。検査のスピード化にとって必要不可欠



一次検尿専用機へ

蛋白・潜血・糖の試験紙法3項目に加え、蛋白陽性検体にはスルホサリチル酸法が実施できる ZD-601 (P) を一次検尿専用機として使用。処理速度が早く、1時間に約1,200検体を検査できる



二次検尿専用機へ

二次検尿は、蛋白、蛋白/クレアチニン比、潜血および比重を US-3500 で実施している



必要に応じて沈渣検査

二次検尿の定性検査で異常が認められた場合は、尿中成分を顕微鏡で確認する尿沈渣(鏡検法)が追加される

の10%程度にみられる生理的な蛋白尿で、立っている姿勢の間にだけ蛋白尿が作られ、横になって安静にしているときはみられません。一方、慢性腎炎の蛋白尿は寝て安静にしてもみられるという特徴があります。すなわち起床直後の早朝第一尿に蛋白尿が見られるかどうかで、体位性蛋白尿と腎炎を区別することができます。

早朝第一尿採尿の注意点は、検査前日の就寝直前に排尿を済ますことと、

検査当日の起床直後に採尿することの2点です(※)。正しく採尿することで、必要のない二次検査を減らすとともに、児童生徒や家庭の不安、負担も減らします。

**1日3万件の尿検体
必要なのはマンパワーと準備**

毎年4月から始まる学校検尿に向けて、2月には検査機器のメンテナンスを実施し、準備を整えます。当協会は

県内28市町村の公立学校から腎臓病・糖尿病検診を委託されており、4月の最盛期には学校検尿の一次検査だけで1日に3万件以上、学校数にして80校以上の検査を行います。これほどの検体数を処理するためには、臨床検査技師や検査前準備を行うマンパワーが必要ですが、常に正確な検査を行うための精度を高精度で維持することは、前日から検体受

付などへの事前準備が非常に重要です。毎日、翌日に検査をする学校名、クラス数、予定数、検査項目などを確認し、受け入れ体制を整えます。また全員で、その日の作業内容を共有しています。

こうして県内各地から集められた検体は、正確に、そして迅速に処理され、臨床検査技師の管理の下、左表のような検査工程を進んでいきます。





**公益財団法人
神奈川県予防医学協会
集団検診センター**

横浜市金沢区にある集団検診センターでは、血液検査・生化学検査などの各種検査を行っています

※小児の検尿マニュアル：日本小児腎臓病学会、P.58



TOPICS

神奈川県予防医学協会のイベント紹介

協会だより

当協会では、県民のみなさまの健康に役立つ活動を数多く行っています。「協会だより」では、そうした活動の中で、当協会が関係するイベントの取り組みについて紹介します。

TOPICS

1

第23回総会・講演会開催

禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議

日時…2021年5月30日(日)
会場…オンライン
主催…禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議(事務局＝当協会)
協力…かながわ健康財団



詳しい活動はこちら

禁煙・受動喫煙防止活動を推進する

神奈川会議(会長…長谷章・長谷内科
医院院長)は、1999(平成11)年11月
に設立。設立当時、喫煙が呼吸器疾患、
循環器疾患、がんなどの健康障害の明
白なリスクファクターであるにもかかわらず、
若者の喫煙増加が顕著であり、
一方で喫煙者の7割が禁煙を希望しな
がらもニコチン依存症から抜け出せず
に挫折しているという状況がありました。
このような状況を改善しようと、
医療現場のみならず地域や職場、学校
に向いて禁煙や受動喫煙防止(当時
は「分煙」)を推進することを目的に

同会は発足されました。

同会は毎年、5月31日の世界禁煙デ
ーを中心に総会・講演会を開催してお
り、今年で23回目。講演は、「コロナ禍
の『喫煙所』問題」(講師…横浜市立大
学循環制御医学教室・石田雅彦氏)と
「お口の健康と喫煙」(講師…神奈川県
歯科医師会常任理事・加藤尊巳氏)を
テーマにオンラインで開催されました。

コロナ禍の「喫煙所」問題

石田氏が参加する研究グループが行
った意識調査によると、喫煙者の3分
の2が喫煙所内ではたばこを吸いたくな
いという回答でした。実際に、横浜市
内某駅前の喫煙所に足を運ぶと喫煙所
の外で喫煙している人も数多くおり、
吸殻のポイ捨ても見受けられました。
また多くの喫煙所は天井があいており、
周辺への受動喫煙の影響もあります。
喫煙所内に入ってみると人との間隔
は密で、マスクをしてたばこは吸えな
いため、新型コロナウイルスのリスクも大き
いと考えられます。石田氏は「そもそ
も健康に害のあるたばこを吸う公衆施
設(喫煙所)を設置する必要があるのか」



あいさつをする長谷会長

お口の健康と喫煙

と疑問を呈し、解決のために行政への
働きかけを提案しました。

歯科医師の立場から喫煙問題にも取
り組んでいる加藤氏は「喫煙者は歯周
病にかかりやすく悪化しやすい。また
口腔がんになるリスクは7倍にもな
る」と喫煙者と非喫煙者の写真などを
示しながら解説。禁煙をすることです
リスクは確実に低下し、歯周病の治療効
果も高くなるといいます。また母親の
喫煙による子どもへの影響にも言及し、
受動喫煙によって虫歯になる確率が高
くなると紹介しました。

さらに歯周病は心臓病や糖尿病、肺
炎など多くの病気の原因となりますが、
新型コロナウイルス感染症やその重症化に関係し
ていることもわかっており、「歯と口
の健康維持は新型コロナウイルス予防にもつな
がる」と講演をしめくりました。

「よこはま花と緑のスプリングフェア2021」での啓発活動

ピンクリボンかながわ

日時…2021年4月9日(金)～11日(日)
会場…横浜公園ほか
主催…よこはま花と緑のスプリングフェア運営委員会



詳しい活動はこちら

チューリップの季節を迎えると、「よこはま花と緑のスプリングフェア」が横浜公園を中心に開催されます。昨年は新型コロナウイルスの影響で中止になりましたが、今年は4月9日(金)～11日(日)の3日間、無事行うことができました。

ピンクリボンかながわ(事務局)と当協会では、乳がんの早期発見・早期治療のための啓発ブースを、横浜公園に毎回設置。自己触診方法のリーフレット



公園内には満開のチューリップ。オープニングセレモニーで、横浜市消防音楽隊の演奏や花のアレンジメントなどが披露されました。



啓発ブースでは、手袋や消毒液など感染対策をして、来場者に向けてしこり触診体験などを実施しました。

配布や、乳房模型によるしこり触診体験などを通し、少しでも自分の身体や大切な人の身体のことを考えていたいただきたいと思っています。特にこのコロナ禍では、感染を心配した検診控えによる影響が心配されています。こういう時こそ検診の大切さをお伝えする必要があると考えています。

神奈川学校保健研究会 養護教諭が育てる「変化の時を生きる力」——ウイズコロナをチャンスに——

神奈川学校保健研究会

日時…2021年6月12日(土)
会場…オンライン
主催…神奈川学校保健研究会
講師…丹野節子(「きらっと」たんの個別支援教室主宰)

教員の経験をもつ丹野先生は、発達につまづきを持つ子どもの支援や学校への助言をしています。

子どもへの支援者が「変化への対応力」を育てられる考え方と、具体的支援について①見えにくい優先事項「安心」②実行機能③回復力④アドボカシー⑤結びつけて解決、をキーワードに解説されました。発達に多様性がある子どもたちは、自分の得意・不得意がわかり、自分の主張がわがままとして否定されないように支援を得る力、「アドボカシースキル」(下表)を育てることが大切になります。

子どもが生きる力を育むために必要なものが「安心」。子どもと大人が一緒に「喜び合う」ことで、共感的で対等、安心な関係はつくられます。

「嬉しい」といい添えると困難を克服する活力を子どもに与えることができますとのアドバイスもありました。

アドボカシースキル

- 自分の権利を守る力
 - 自分の可能性を最大限に発揮する
 - 自分が「困っていること」がわかる
 - どんな「助け」が必要かわかる
 - 「助け」を求められることができる
 - 理由を説明できる
- 援助要請スキル
(例…大学入試の時間延長ノートテイク支援など)

2021年度会員を募集しています

例会は年6回。開催月は6・9・10・12・1・2月です。年会費は3,000円です。入会をご希望の方は神奈川学校保健研究会ホームページよりお申し込みください。9月例会の案内もご覧ください。新型コロナウイルス感染予防のため例会はオンラインセミナー(ZOOM)です。ネット環境が整わないなどでオンライン参加が困難な方は、会場での聴講ができます。



入会希望はこちら

With コロナ時代のセルフケア

こころサプリ Vol.6

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

テレワークのメンタルヘルス

前号でコロナの功罪を検討し、功としてテレワークが促進されたことを挙げました。テレワークは、個人の事情と仕事の両立をはじめとした多様な働き方に貢献する一方、マイナス面も懸念されます。物理的なやり取りが必要な業務に支障が出たり、コミュニケーションの難しさなどに苦労した人も多いことでしょう。ここでは、メンタルヘルスへの悪影響を考えてみます。テレワークでは、職場で傍にいる人にちょっと尋ねる、一緒にランチをとる、雑談する、といった「些細だけれども重要なやり取り」がなくなり孤独感が増します。また、出社組とテレワーカーが混在する「まだらテレワーク」では、各立場からみた「不公平感」や、サボっていると思われるかという「不安感」、お互いに「仕事を頼みにくい」といった心理的ストレスが増大します。さらには、相手の動作や表情、雰囲気から無意識に受け取っていた情報が激減します。

つまり、コミュニケーションがとりにくく、人間関係に影響するストレスが増大し、異変に気づきづらい、といったメンタルヘルス悪化の要因となる環境が生まれてしまったのです。

職場でのメンタルヘルス不調の兆候として「遅刻や欠勤」というサインがありました。テレワークでは勤務時間を自己申告としたり、オンライン会議でビデオをオフにすることも多く、そのサインを読み取ることも難しくなりました。この環境では、ストレスマネジメントやコミュニケーションの工夫といった個人に任せるだけの対処では不十分で、組織としての取り組みが必要です。まずは管理職が「テレワークにおける部下のやり辛さは何か」を把握し、問題解消に動き出すことが必要です。時には、コミュニケーション量が増えるように仕事を組み換えたり、敢えて雑談時間を設けるなど、仕事の合理性追及だけでなく方法を取り入

れる場面も出てくるかもしれません。また、上司部下の会話の頻度を増やしたり、仕事だけでなく体調面を確認するなどといった関わり方の変化も求められます。

これらは一見、現場の負担を増やすように見えます。しかし、テレワークは早晩導入されたはずで、コロナ禍がそれを早めただけのこと。私たちは、新しい道具や課題の出現の度に、従来の方法を変えることで問題を乗り越えてきました。これを機に、変化せざるを得ないことを受け入れ、行動を始めましょう。



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に答えたら」（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！

◎ 芦田敏文専門委員(当協会)が厚生労働大臣功労賞を受賞

環境科学部で、長年にわたり作業環境測定師の資質向上や測定・分析技術の精度向上などに尽力してきた芦田敏文専門委員(写真)が、厚生労働大臣功労賞を受賞しました。功労賞は、長年、労働安全衛生に尽くし、日本の安全衛生水準の向上・発展に多大な貢献をした個人に対する表彰です。(公社)日本作業環境測定協会の常任理事をはじめ、(公財)安全衛生技術試験協会の理事、(公社)全国労働衛生団体連合会の労働衛生検査専門委員などを10年以上にわたり務める芦田の活動が評価されました。



◎ 「ピンクライトアップ2021」が 開催されます

10月のピンクリボン月間に合わせ、1日(金)～3日(日)の18時～22時の間、神奈川県庁をはじめとする県内各地の建造物がピンク色にライトアップされます。日頃から乳がん検診受診率の向上の啓発を行っているピンクリボンかながわ(事務局=当協会)の活動に、ご賛同いただいた団体・施設の協力を得て実施いたします。



お問い合わせ ピンクリボンかながわ事務局 ☎0120-406-561

◎ 人間ドックの二次検査に大腸 内視鏡検査を受診いただけます

人間ドックを受診されて便潜血反応が陽性だった場合、今までは外部の医療機関での精密検査をご紹介しておりましたが、6月から、当協会内でも大腸内視鏡検査が受診できるようになりました。人間ドックでの医師による所見説明の際に該当所見があった場合は、医師にご相談ください。



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

SUMMER 2021
2021年8月15日発行 第632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ご覧いただけます。 <https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>



いつもの定期健診にプラスした 検査で健康をサポート！

神奈川県
予防医学協会の



あなたに
ぴったりの
検査をプラス！

あなたが選ぶ自己負担検査です

定期健診といっしょに受診できるので
忙しい方でもわずかな時間で安心をプラス！

- + ヘリコクター・ピロリ抗体検査
- + 肺がん検診（マルチディテクタ CT）
- + 動脈硬化検査
- + 女性のがん検診（乳がん・子宮がん）
- + 骨粗しょう症検診
- + 前立腺がん検診
- + ものわずれチェック
- + アレルギー検査



プラス ONE についての料金・お申し込みなど
詳しくはこちらをご覧ください。



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。