公益財団法人
神奈川県予防医学協会

AUTUMN
2021

VOL.
633

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

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

特集

コロナで変わりゆく
働き方

WORKATION ／ REMOTEWORK
OFFICEWORK

教えて！「検査」のこと
［作業環境測定］の現場を知る

協会だより
ピンクリボンかながわ
ライトアップ 2021

予防医学を「日常」に――。

健康かながわ

AUTUMN 2021 | VOL. 633

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

芦ノ湖

毎年正月に行われる箱根駅伝の往路ゴール、復路スタート地点となっている芦ノ湖。霊峰富士を望む景勝地として古くから観光開発がされており、湖畔の宿泊施設は人気があります。ちなみに、日本で初めてブラックバスが放流されたのも、この芦ノ湖です。

INDEX

01 横浜さんぽ Vol.2
GUNDAM FACTORY YOKOHAMA／「こいつ、動くぞ！」

02 特集
コロナで変わりゆく
「働き方」

07 Column 知って納得
なんの数字？ Vol.3
「420分」

08 Column 教えて!検査のこと Vol.2
［作業環境測定］の現場を知る

10 Topics 活動報告
協会だより
◎「ピンクリボンかながわライトアップ2021」
◎「身体を守る免疫の話」―コロナ禍のストレスと感染対策―
◎「かながわ卒煙塾」に講師派遣協力

12 Column With コロナ時代のセルフケア
こころサプリ Vol.7
「ワクチン接種のはざ間では」

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」への意見・感想を募集してます　kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

©創通・サンライズ

横浜さんぽ

Vol. 2

◆中区／GUNDAM FACTORY YOKOHAMA

「こいつ、動くぞ！」

山下ふ頭に現れた実物大の〝動くガンダム〟を前にして、アニメ『機動戦士ガンダム』の主人公、「アムロ・レイ」のセリフを口にすると、何ともいえない感動があります。〝動くガンダム〟が展示されている施設、ガンダムファクトリーヨコハマのエントランスを入ると、〝動くガンダム〟のバックストーリーが写真で解説されており、いやが上にも気分は盛り上がります。そしてついに全高18mのモビルスーツとのご対面です。毎時20分と45分には、〝動くガンダム〟の演出が行われます。入場料金は大人1、650円、小人1、100円。

access／横浜高速鉄道みなとみらい線「元町・中華街駅」4出口（マリンタワー口）徒歩7分
横浜市営連節バス“ベイサイドブルー”バス停「山下ふ頭」下車徒歩3分

※公開期間などの詳細は、公式サイトhttps://gundam-factory.net/にてご確認ください。

コロナで変わりゆく
働き方

WORKATION ／ REMOTEWORK
OFFICEWORK

新型コロナウイルスは社会にさまざまな影響を与えています。私たちの働き方にも変化が生まれています。そこで、変化にあった従業員の健康管理のあり方について、産業医の先生と企業総務の専門家に伺いました。

にしのうえ産業医事務所 所長
西埜植 規秀（にしのうえ のりひで）

産業医科大学医学部医学科卒業。松下電器健康保険組合産業医を経て、2005年よりライオン株式会社統括産業医として勤務。2015年、にしのうえ産業医事務所開設。複数企業の産業医として活躍。

株式会社Hite&Co. 認定ファシリティマネージャー
金 英範（きむ ひでのり）

早稲田大学建築学科卒業。オフィス設計事務所勤務を経て、米大学院へ修士留学。以降、総務、ファシリティマネジメンをインハウスで実践。近著に『戦略総務 実践ハンドブック』がある。

多様化する働き方と健康管理の課題

長引くコロナ禍で、私たちの働き方は大きく変わりました。以前はオフィスへの通勤が当たり前でしたが、現在では通勤、自宅でのテレワーク、サテライトオフィス、もしくはワークとバケーションを組み合わせた働きながら休暇をとるワーケーションなど実にさまざまです。

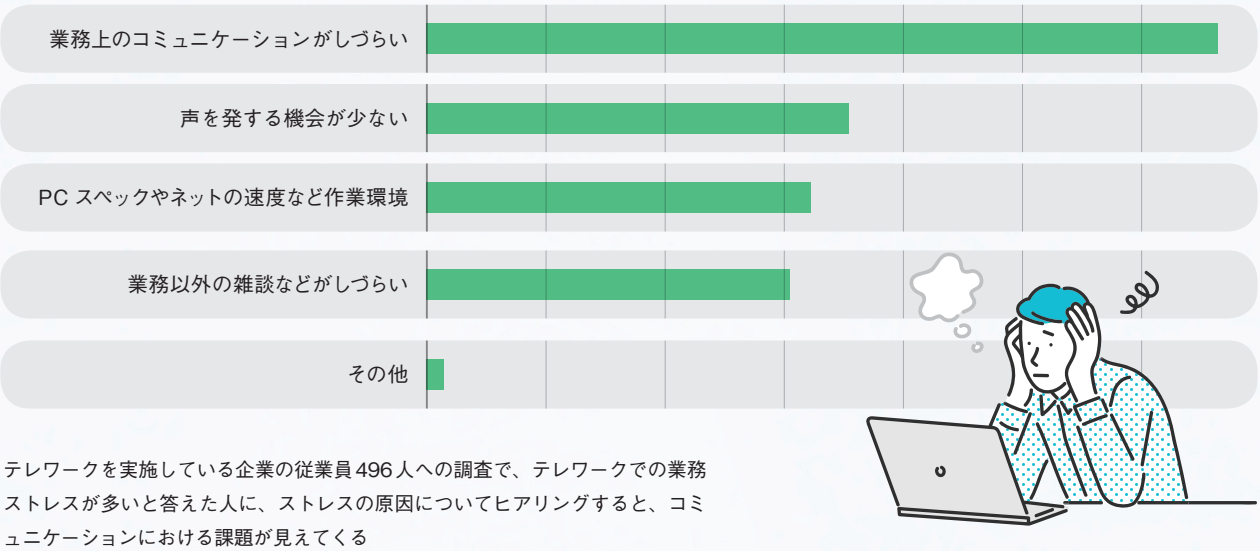
株式会社パーソル総合研究所の調査によると、2021年7月末時点における正社員のテレワーク実施率は全国平均で27・5％。最も高い東京都での正社員のテレワーク実施率は47・3％でした。今後コロナが落ち着いたとしても、従来どおりの働き方に戻る可能性は少ないでしょう。

働き方が多様化するなか、人々の健康維持にはどのような課題があるのでしょうか。にしのうえ産業医事務所所長、西埜植規秀先生によれば、テレワークによりオフィスと異なる環境下で仕事をするようになった結果、「運動不足による体重増加や疲労蓄積、作業環境によっては肩こりや腰痛に悩まされる人も増えている」そうです。画面越しで相手の細かな表情がわからないなどのコミュニケーション不足から、メンタルの不調を訴える人も増えています。

新たなストレスや不安に求められる対応

メンタルヘルスの悪化について、株式会社Hite&Co.代表取締役社長で企業総務のコンサルティングなどを手がける金英範氏は、日本

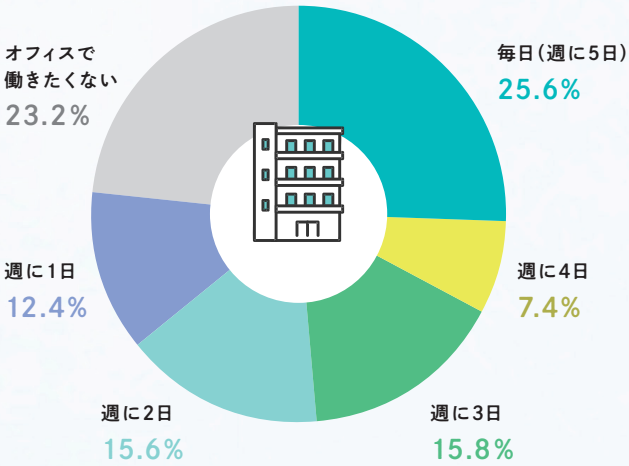
【テレワークでストレスが多くなる原因】



テレワークを実施している企業の従業員496人への調査で、テレワークでの業務ストレスが多いと答えた人に、ストレスの原因についてヒアリングすると、コミュニケーションにおける課題が見えてくる

出典：トレンドリサーチ「テレワークに関するアンケート」

【週何日オフィスで働きたいか】



従業員20人以上の企業に勤める従業員500人への調査で、「週5日」（25.6%）と、「オフィスで働きたいと思わない」（23.2%）が上位を占め、人それぞれに希望する働き方に違いがあることが見えてくる

出典：WeWork Japan「コロナ禍長期化における働き方意識調査」

企業に特有の問題を指摘します。

「日本企業の多くは、個人の職務範囲が限定されていない『メンバーシップ型雇用』です。職務内容が明確に定義され、成果で報酬が決まる『ジョブ型雇用』とは異なり、具体的な成果よりも、上司の監視下でまじめに仕事をするといった勤務態度が評価される仕組みです。『ジョブ型』だと、従業員はどこにいようが自分の仕事をこなせばいいのですが、『メンバーシップ型』では一律のオフィス環境が前提で、上司が部下の勤務態度を監視してしまう。テレワークによって相手の姿が見えないだけで『サボっているのでは』とネガティブに捉えてしまうこともあるのです。それ以前に、テレワークできる人とそうでない人の間では、勤務体系の違いから不公平感が生じてしまうこともあります」

結果的に会社への帰属意識が薄れ、生産性の低下や、上司と部下の信頼関係の構築不足によるハラスメントの発生など、さまざまな問題が出てきます。また成果をアピールするのが苦手な人はかえってプレッシャーを感じるなど、新たなストレスを生み出してしまうのです。

テレワークが続く中でメンタルヘルス不調者として表れやすい傾向を西埜植先生はこのように指摘します。

「新入社員や中途入社、異動、昇進など環境変化が生じた人には特に注意が必要です。環境変化が生じた場合、業務内容を新たに学ぶことに加え、対人関係を新しく構築することが必要となり、うまく業務が進まないと1人で抱え込んでしまい体調悪化につながることがあります」

一方、テレワークをしていない人たちの間では、通勤時やオフィスで新型コロナに感染するのではという感染不安も高まっています。

「事業者には、こうした感染不安をしっかり払拭できるような対応が求められます」（西埜植先生）

職場環境と従業員の健康レベル、そして生産性は密接に関係しています。会社が行う健康管理の重要性は、ますます大きくなっているのです。

健康の基本は定期健診 オンラインも活用して促進を

では具体的に、コロナ禍で企業はどのような点に気をつけて従業員の健康管理をすればいいのでしょうか。基本となるのは健康診断です。生活習慣病やがんなどの疾病を早期発見、早期治療していくことの重要性はいうまでもありません。これまでどおり働けるかどうかを判断する就業判定や適正配置のためにも、健康診断のデータは欠かせないものです。ただ新型コロナの流行拡大を受け、「受診を控えたい」と考える人が一定数いるのも事実です。

「健康診断の実施は法律上事業者の義務となるため受診率100％を目指して実施されていると思います。しかし、その後の再検査や受診などは義務ではないため事業者内で取り組みが疎かになっている可能性があります。コロナ禍で受診控えをしている従業員の意識・行動をいかに高めていくかも大きな課題です」（西埜植先生）

今後はオンラインも活用して、事後措置を推進していくべきだといいます。従業員一人ひとりの働き方や健康に焦点を当て、よりきめ細やかな対応が求められるでしょう。

65歳以上の従業員が増えれば 認知症への取り組みも必要に

今後は認知症への対応も必要になります。今年4月施行の改正高年齢

コロナで変わりゆく

働き方

【注目すべき従業員それぞれの事情】

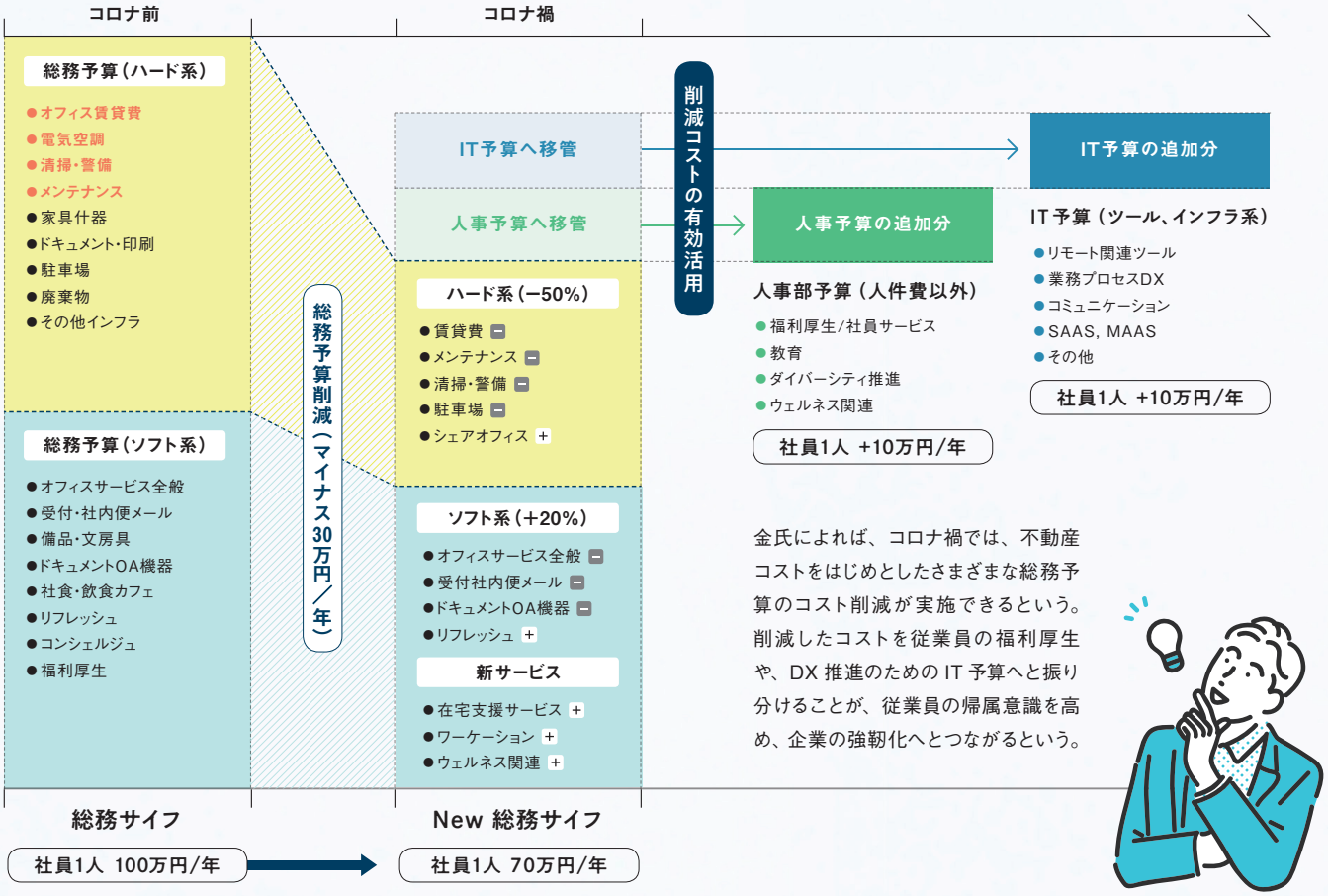
「在宅ワークをどう思いますか？」

新しい働き方において、通勤か在宅かの選択は職種によって決められるケースもあるが、従業員それぞれの生活環境に応じた働き方を提供する必要がある。夫婦関係や子どもの成長過程など、プライバシーに配慮しながら最適な方法を見出したい

資料提供：株式会社 Hite&Co. 金英範氏

【総務予算の社内再投資シミュレーション】

資料提供：株式会社 Hite&Co. 金英範氏



金氏によれば、コロナ禍では、不動産コストをはじめとしたさまざまな総務予算のコスト削減が実施できるという。削減したコストを従業員の福利厚生や、DX 推進のための IT 予算へと振り分けることが、従業員の帰属意識を高め、企業の強靭化へとつながるという。

者雇用安定法で、事業者には70歳までの就業機会の確保が努力義務化されました。ところが西埜植先生によれば、60歳代後半で認知症を発症している人の割合は約3％で、60歳代前半までの10倍近くにも上ります。

「組織内で高年齢労働者が増えるにつれ、がんや認知症などの有病率が増え、疾病構造と産業保健上の課題に変化が生じる可能性があります。そうした点をふまえ、産業保健に老年医学の要素も取り入れることが必要になるでしょう」（西埜植先生）

若年層からの予防活動も含め、できるだけ長く健康で働いてもらう仕組みづくりが必要といえそうです。事業者が従業員の健康増進を重視することは、「あなたの存在をしっかり考えている」というメッセージにもつながります。金氏はこれを「組織に対する信頼が高まる取り組み」と評価します。

「福利厚生の一環として、個人の健康状態に向き合う健診メニューの充実などをアピールすれば、従業員との信頼関係強化につながります。テレワークの普及などで組織への帰属意識が失われがちな現代だからこそ、従業員のエンゲイジメントを高めるべきでしょう」（金氏）

従業員の健康増進に対する取り組みは、帰属意識の醸成のみならず、疾病の早期発見や、健康な生活習慣を身に着けてもらうことによる組織の利益にもつながります。こうした「健康経営」の観点からのアプローチが、より求められるのです。

経済産業省が事務局を務める「次世代ヘルスケア産業協議会」が2016年に公表したデータによると、健康リスクが低い組織と高い組織を比較した結果、高リスク層では休職や生産性の低下などによる損失コストが1・4倍（1人あたり30万円程度の損失増大）にもなることがわかりました。従業員が健康であれば、1人あたり年間30万円の損失削減になります。

では、具体的にどのような働き方が求められるのでしょう。次に「新しい働き方」について考察します。

一人ひとりに寄り添った働きやすい職場づくりを

新しい働き方で欠かせない点について西埜植先生は、「一律ではなく、個にも配慮した働き方を提供すること」だと話し、こう続けます。

【新しい働き方で変わるワークスペース】

資料提供：株式会社 Hite&Co. 金英範氏

密を避けるための
必要空間

テレワークやフリーアドレスの活用で、
実質的なオフィス利用人数を増やしながら
フロア面積は削減できる

コロナ以前、従業員1人あたりに必要だった10㎡のオフィスのフロア面積も、テレワークで出社人数を減らし、フリーアドレスでデスクの固定化を解消することで、削減することができる

「コロナ収束後もテレワークの活用は続き、在宅と出社を組み合わせた働き方をする企業が増えるでしょう。どの働き方が生産性の向上につながるのか、従業員それぞれをよくみて対応することも求められるでしょう」

テレワークの導入によってオフィス関連のコストをカットし、従業員の福利厚生へと振り分けることで、「新しい働き方」を促進することができると金氏は説明します。

「出社する人数を減らせば、これまで1人あたり10㎡必要だったオフィスのフロア面積が6㎡まで削減できます。削減できる不動産関連コストは1人あたり年間30万円にもなり、その一部の10万円（1人／年間）でも福利厚生の予算に回せば従業員がより能力を発揮しやすい職場づくりが可能になるでしょう」

福利厚生の考え方も柔軟に捉えることが重要となりそうです。

「大規模なレイアウト変更でなくとも、例えばオフィスの壁紙を変えるだけでもいいのです。壁紙を元気が出るような明るい色に変えたら雰囲気が良くなり、従業員のやる気が増したという事例もあります」（西埜植先生）

「テレワークの従業員にマッサージチケットを配布したり、オフィスをリラックス効果のある音楽や香りで演出したり。夕方になると夕陽のような色に変わるLEDライトの導入なども効果が期待できるのではないでしょうか」（金氏）

すでに多くの企業でさまざまな取り組みが進んでいますが、従業員の健康と業績向上につながる「新しい働き方」において、何より重要なのは健康管理です。

最後にこれからの時代に求められる「新しい健康管理」の考え方について、西埜植先生がこう話します。

「働き方も多様化し、高年齢者も増えてきます。これからは継続的な健康管理を行うため中小企業でも健診データを含めたデジタル化が求められます。また、健康管理の基本となる健康診断では、年齢や生活習慣、家族歴などに応じたオーダーメイドの項目選択ができる環境づくりが必要になってくるでしょう」

コロナで変わりゆく

働き方

無料オンラインセミナーのご案内
（アーカイブ配信）

30分に1回立つことでリフレッシュ！

座位時間が長くなると下肢への刺激が少なくなり、歩くために一番必要な脚・お尻の筋肉量の低下がすすみ、姿勢が崩れます。いつまでも若々しくあるために、今からできる筋力トレーニングの方法をアドバイスします。

講師：小林辰也（健康運動指導士）

申込み

kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp
にメールを送信。視聴方法を返信いたします。

知って得する

なんの数字？

Vol. 3

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。

1日のなかで座っている時間と立っている時間、どちらが長いですか。今回の数字「420分」は、日本人の成人が平日に座って過ごす平均時間です。シドニー大学などオーストラリアの研究機関によると、調査を行った20ヵ国のなかで日本人の座位時間は世界最長ということがわかっています。働き方がテレワークに移行しつつある昨今は仕事でパソコンに向かい、休憩時間になるとリビングのソファでテレビを観る生活が定着し、座位時間はますます長くなっているかもしれません。

「420分」は勤勉な日本人を象徴するような数字ですが、座りっぱなしの生活が健康に良くないことは明らかで、2型糖尿病、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、がん、認知症などの罹患率が高く、飲酒や喫煙と同じく健康リスクを上げる要因として問題視されています。また、運動習慣のあるなしに関わらず、座り過ぎると寿命が短くなることもわかっているのです。

座りっぱなしによる健康リスクを減らすには、「座っている時間を短くする生活」を心掛けることが第一。世界保健機関（WHO）も「座位行動を減らすことはすべての人に健康効果をもたらす」と明言しているので、立って作業するスタンディングデスクを取り入れたり、休日のゲームに費やす時間を減らしたりして工夫したいものですね。

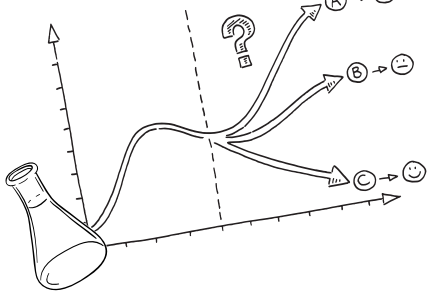
世界20ヵ国の座位時間（中央値）

420分	日本・サウジアラビア
360分	台湾・ノルウェー・リトアニア・香港・チェコ共和国
300分	スエーデン・スペイン・カナダ・ベルギー・アルゼンチン
240分	米国・ニュージーランド・中国・豪州
210分	インド
180分	コロンビア・ブラジル
150分	ポルトガル

また、健康維持には適度な運動も大切です。適度とはいったいどのくらいかというと、WHOのデータを参考にするなら18歳～64歳の成人の場合、中強度の有酸素運動であれば少なくとも週150分～300分、高強度では少なくとも週75分～150分です。しかしなにより大切なのは、運動を無理なく楽しく続けるということ。手軽なウォーキングから始めてみるのもいいですし、運動する時間がとれない人は椅子に座ったままふくらはぎを揉む、つま先を引き上げる、足指をグーパーするだけでも硬くなった脚の筋肉がほぐれて血流を改善する効果があります。体力やライフスタイルに合わせて実践してください。

自分の体と向き合い、仕事と健康を両立させるために座位時間や運動習慣を見直してみましょう。

医療ライター　北林あい



教えて！ 検査 のこと

［作業環境測定］の現場を知る 2

従業員の健康を守るために、事業者に義務付けられている労働衛生管理。神奈川県予防医学協会は、事業者の労働衛生管理をトータルにサポートしています。今回は、その中から作業環境測定の労働衛生管理の現場を紹介していきます。

労働安全衛生法の改正など最新の情報を当協会の労働衛生コンサルタントが動画で解説しています。

化学物質管理の主流となる事業者の自律的な管理とは？

はじめに労働衛生管理について確認していきたいと思います。労働衛生管理とは、「健康管理」「作業管理」「作業環境管理」の3つの管理が三位一体となり、これに労働衛生教育を加えた4つからなります。

具体的には、①労働者の健康障害を未然に防ぎ、健康増進につなげる「健康管理」②健康影響を及ぼす要因を管理し、影響を少なくする「作業管理」③良好な作業環境を確保する「作業環境管理」の3管理が基本となり、これらを行う際に重要となるのが、「作業環境測定」です。

作業環境測定とは、いわば作業場の健康診断。測定の結果が第1管理区分ならば現場の環境は〝良好〟、第3管理区分であれば、有害化学物質の影響が無視できず改善が必要、つまり健康診断の〝所見あり〟に相当します。

作業環境測定と並んで重要なのが「特殊健康診断」です。なかでも、労働者が有害物質を体に取り込んでいないかを調べる「代謝物検査」は、労働衛生管理における重要な指標です。

ところが、労働衛生管理の基本である「作業環境測定」「特殊健康診断」「代謝物検査」は、多くの事業所において、それぞれ別の検査機関や測定機関が行っている現状があります。背景には、

Column

労働安全衛生法の改正と、化学物質の管理の将来

「職場における労働者の安全と健康を確保」することを目的とした労働安全衛生法は1972年に施行され、順次改正が行われ50年が経過しています。今回の改正では、労働者への健康障害発生リスクが高い特定化学物質に溶接ヒュームが追加され、マンガンおよびその化合物に対する管理が強化されました。

それだけでなく、2021年7月19日に行われた厚生労働省の「職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会」では、これからの化学物質管理のあり方について、これまでのように化学物質ごとの法令規制、つまり行政指導型ではなく、事業者自らによる「自律的な管理」を基本とすることが求められています。

具体的には、事業者が自ら化学物質のリスクアセスメントを実施し、ばく露防止の措置を自ら選択して実行する仕組みへと大きく方向転換されていくと考えられています。

労働環境に問題がない、衛生管理費を削減したい、最低限の法令遵守でいいといった理由が考えられます。ところが、厚生労働省の「職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会」（詳細はコラム参照）で示されたように、これからは事業者による自律的な管理が求められます。

しかしながら、自律的な管理におけるリスクアセスメントには、人的にもコスト的にも、そして時間的にも大きな負担がかかります。

ばらばらだった労働衛生管理の一元化が生む多様なメリット

神奈川県予防医学協会では、作業環境測定、特殊健康診断、代謝物検査をワンストップで行うことができます。労働衛生管理を一元化することで、確実な品質トレーサビリティが可能になり、煩雑な衛生関連業務のスリム化や管理コストの削減にもつながります。コーディネートは国家資格である労働衛生コンサルタントの職員が実施するため、測定後も業務改善に向けた的確なアドバイスをすることができます。

そしてもう1つ重要な視点として、労働衛生管理の一元化による作業場の積極的な環境改善の姿勢を示すことは、従業員ファーストの指向であり、従業員満足度を高めることにつながるということです。

先述した厚生労働省の検討会では、事業者自らによる化学物質等の「自律的な管理」が求められており、管理対象物質も現在の674物質から約2900物質に拡大されます。その法制化も数年以内の見込みです。

当協会においては、特に中小規模事業場のみなさまの健康増進と快適な職場づくりを積極的に支援いたします。

一般的な業態

健診機関	検査ラボ	測定機関
特殊健康診断	代謝物検査	作業環境測定

労働衛生管理を担う検査や測定が別々の機関で行われていると、各検査の関連性が見えづらく、管理ロスが生じる可能性もある

衛生管理のすき間を埋める

↓

当協会の目指すところ

当協会

特殊健康診断

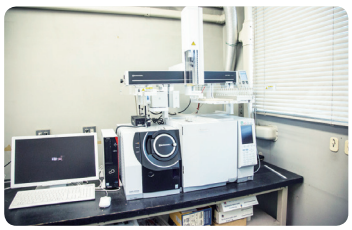
- 特殊健康診断
- 代謝物検査
- 個人ばく露測定
- 作業環境測定

- ●労働衛生管理の一元化
- ●確実な品質のトレーサビリティ
- ●管理コストの削減

測定の現場から

溶接現場での粉じん測定の様子

溶接ヒュームについては、作業者の身体に測定器を装着して測定する個人サンプリング法が本年4月に新たに法制化され、当協会では新法制にも対応しています。



微量有機溶剤を分析する ガスクロマトグラフィー質量分析装置

作業場にはガスや蒸気で発散する有害化学物質が多く存在します。この装置で発がん性物質や、揮発性有機化合物などを分析します。

微量金属を分析する 誘導結合プラズマ質量分析装置

空気中に飛散するいろいろな有害金属を、一斉に分析できる装置です。また、尿や血液中の微量金属を測ることで、身体に入った金属の量を調べられます。

代謝物検査で使用される 分析機器の例

化学物質にばく露すると、尿中にそれぞれ代謝物として排泄されます。その量を測ることで、ばく露のリスクはもとより、そこで働く職場の様子も見えてきます。

TOPICS

協会だより

神奈川県予防医学協会のイベント紹介

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

ピンクリボンかながわ

「ピンクリボンかながわライトアップ2021」

日時：2021年10月1日（金）～3日（日） 18時～22時
会場：県内各地
主催：ピンクリボンかながわ
共催：神奈川県・藤沢市・ピンクリボンふじさわ／NPO法人あいおぷらす・認定NPO法人乳房健康研究会・医療法人湘和会湘南記念病院・公益財団法人神奈川県予防医学協会

他のライトアップスポット写真はこちらから

〝あなたと、あなたの大切な人を、乳がんで失わないために…〟をテーマに、毎年9月に行われていた『ピンクリボンかながわ』。今年はコロナ禍のため、横浜公園でのイベントは行わず、10月のピンクリボン月間に合わせて県内各地でライトアップ＆キャンドルライトアップをいたしました。

乳がん検診から少し足が遠のいてしまっている方にも、ピンク色の光を見て、早期発見の大切さを思い起こしてもらえるよう願いをこめて、神奈川県内のさまざまなスポットでピンクのライトがともりました。

ライトアップスポット

神奈川県庁

江の島シーキャンドル

秦野市柳町商店会

レンブラントホテル厚木

松田山ハーブガーデン

横浜ベイエリア ●神奈川県庁 ●横浜税関 ●横浜市庁舎 ●横浜市開港記念会館 ●グランモール公園（桟橋の広場・眺めの広場） ●象の鼻パーク ●よこはまコスモワールド大観覧車「コスモクロック21」 ●ランドマークプラザ（横浜ランドマークタワー） ●コレットマーレ ●みなとみらいグランドセントラルタワー ●みなとみらい21熱供給センタープラント ●横浜ハンマーヘッド

湘南エリア ●江の島シーキャンドル ●大船観音 ●テラスモール湘南噴水広場 ●ホテルサンライフガーデンチャペル ●白旗神社境内

県央エリア ●ウエルネスさがみはら ●秦野市柳町商店会 ●水無川河川敷 ●レンブラントホテル海老名 ●レンブラントホテル厚木●レンブラントホテル東京町田

県西エリア ●松田山ハーブガーデン ●小田原城

ピンクリボンメッセージ

乳がん検診は先送りせず習慣に

―定期的な検診、命を守る―

コロナ禍で乳がん検診の受診率が低下しています。検診を先延ばし（受診控え）している間に、重篤なケースになってしまうこともあります。早期に治療すれば治る乳がんの、発見の機会を逃さないためにも、検診を習慣にしましょう。

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）による、乳がん検診の大切さを説明する動画を公開。右のQRからどうぞ。

TOPICS 2

かながわ健康支援セミナー

「身体を守る免疫の話」
―コロナ禍のストレスと感染対策―

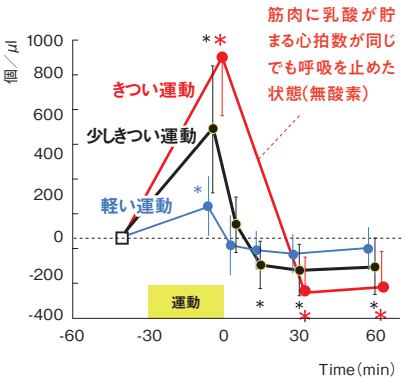
日時：2021年7月21日（水）
会場：オンライン
講師：竹田和由（順天堂大学大学院医学研究科研究基盤センター細胞機能研究室准教授）

本年度第1回目の「かながわ健康支援セミナー」は、コロナ禍で改めて問われる「免疫」について最新の知見を含め認識できる研修となりました。産業保健に関わる産業医や保健師など78人がオンライン視聴しました。

講師の竹田准教授の専門は免疫学。自然免疫の代表格であるNK（ナチュラルキラー）細胞の研究を専門とし、NK活性（病原体に対する攻撃力）とがんや感染症との関連、NK活性を高める生活習慣について解説しました。

NK活性は加齢、ストレス、喫煙、過剰なアルコール摂取によって低下しやすく、NK活性を下げないために「運動」が有効です。しかし強いストレスはNK細胞の大敵であり、心臓に負担のかかる激しい運動をすると一時的にNK活性は上がりますが、運動をやめると一気に低下します。そのため、心拍数100程度（話したり笑ったりしながらできる位）を維持できる運動を週2～3回続けるのが望ましいでしょう。

【NK細胞の数や活性が運動で変化する】



「食事」で注目したいのがプロバイオティクスです。その代表格が乳酸菌やビフィズス菌で、乳酸菌飲料を飲む実験ではNK活性が下がっている人ほど飲用による効果が出やすいことがわかっています。

乳酸菌が免疫細胞にアプローチするメカニズムなど、記事全文は当協会WEBにて公開中。

記事全文はこちら

TOPICS 3

禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議

「かながわ卒煙塾」に講師派遣協力

日時：2021年9月3日（金）
会場：東芝エレベータ株式会社
主催：かながわ健康財団・東芝エレベータ株式会社
共催：神奈川県
協力：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）
講師：五十鈴川和人（横浜薬科大学教授）

かながわ健康財団と県では「たばこ」をやめたいけれどやめられない……という人たちを対象に「かながわ卒煙塾」を開催し、喫煙者の卒煙（禁煙）を支援するセミナーを開催しています。

昨年4月には改正健康増進法も全面施行され、職場でも受動喫煙防止対策が義務化されました。卒煙塾では職場に出向いて、社員の方を対象に喫煙者が卒煙するきっかけとなる取り組みや受動喫煙防止セミナーを行っています。

9月3日には東芝エレベータ㈱神奈川支社からの依頼を受け、卒煙塾が開催されました。同社は喫煙率が他の会社よりも高く、社員の健康増進を図るため「生活習慣病リスクと喫煙」をテーマに開講されました。当日は同社のオンラインシステムを利用し、講師が会議室で講義を行い、参加者がリモートで受講する形式で実施。60人弱の参加がありました。

講師の五十鈴川和人教授は「喫煙によって細胞も血管もボロボロになってしまい、循環器疾患や糖尿病、呼吸器疾患などを引き起こします」と解説。また薬学の視点からも喫煙によって糖尿病治療薬や高血圧治療薬、解熱鎮痛薬をはじめ薬剤の効果を減少や増幅させたりするなどの影響があることを説明し、卒煙の重要性を訴えました。

「かながわ卒煙塾」問合わせ＝同財団☎045（243）6933

オンラインで講演を行う五十鈴川教授

With コロナ時代のセルフケア

こころサプリ Vol.7

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

ワクチン接種のはざ間では

ワクチン接種が始まり、しばらく経ちました。開始当初は、「予約がとれない」「ワクチンが足りない」「自治体によって差がある」など、接種する人の話題が多かったように思いますが、ほどなくして接種しない人の話題も増えてきました。

7月に発表された国立精神・神経医療研究センターなどによる大規模調査ではワクチンを「接種したくない」と回答した割合は11・3%で、若い世代と女性の割合が多かったそうです。その理由として「副反応が心配だから」「効果があると思わないから」「ワクチンを打ちに行く時間がないから」「自分は感染しないと思うから」などが上位にあげられています。

また、「過去のワクチンで副反応を経験したので怖い」「新しいワクチンなので未来が不安」「妊娠などに影響するのではないか心配」といった理由で、接種したくとも接種に踏み切れない人もいます。

接種する人も接種したくない人も、身体と命にかかわることですから真剣に考えようとするその意志は尊重されるべきです。にもかかわらず、その判断によって差別や強制という問題が生まれています。また、根拠の不明な情報に振り回される人や組織内で少数派になることで生きづらさを感じる人も出てきました。

職場では、業務の特性上必要だということで、組織の方針を統一しなければならない場面もあるでしょう。その場合、個人の判断と組織の必要性のはざ間で悩む人も出てきます。その中で下す決断は、その後に起こる結果も受け入れるという、いわば「人生の覚悟」ですから悩むのも無理はありません。

ワクチン接種の是非についての正解が確定するのはずっと先のことでしょう。まして、現状最良の解だと思っても、変異株やワクチン使用にかかわる問題があとから次々と現れてきています。つまり、現状の判断に「正解はない」上に、状況は「変化する」のです。

正解がないのであれば、〝間違っている〟と誰かを非難することはお門違いですし、変化する可能性があるのに、現時点での情報を無理に押し付けても意味がありません。もし自分と違う判断をした人がいたとしても、そうなった背景を尊重することが理想です。

コロナ禍では「正解はない」し「変化する」、誰もがこの2点を忘れなければ、非難や強要から、理解と歩み寄りに変わっていけるのではないかと思います。

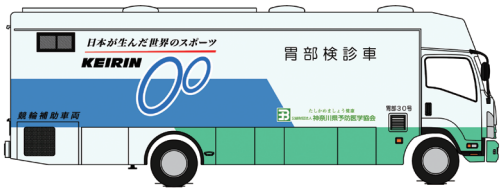
公認心理師・臨床心理士
尾崎健一

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！

◎公益財団法人JKAの補助事業に採択されました

公営競技の競輪・オートレースを統括する公益財団法人JKAは、売り上げの一部で社会的課題の解決に取り組むさまざまな活動を支援しています。当協会はこの度、JKAの2021年度公益事業振興補助事業に応募し、「胃部X線デジタル撮影検診車整備事業」として採択されました。これにより、補助金による胃部X線デジタル撮影検診車が当協会の検診に加わることとなります。今年度中には、KEIRINシンボルマーク(*)が描かれた検診車が、県内各地の検診会場に伺う予定です。



＊KEIRINシンボルマーク入り検診車イメージ

◎鳥浜工業団地で職域接種

横浜市金沢団地協同組合（横浜市金沢区鳥浜町）は新型コロナウイルスワクチン職域接種を9月6日より74社1,000人を8グループに分け、11月1日まで実施しました。この職域接種は組合が推進する「横浜市健康経営」事業の一環として工業団地内で操業する会員の関連企業従業員等にも対象を拡大し実施。同組合に所属する当協会も地域貢献として、集団検診センターを接種会場として予診・接種等に協力しました。

◎令和3年度 全衛連「功績賞」1名、「奨励賞」2名受賞

労働安全衛生法に基づく健康診断や保健指導などを実施する労働衛生機関の全国組織「全国労働衛生団体連合会」の令和3年度総会が6月16日にオンライン開催されました。総会では、長年、労働衛生関係業務に精励し、顕著な功績が認められたとして、当協会看護部長の黒須佳代子が「功績賞」を、また看護部担当課長の蜂巣二美と情報処理部主任の古林美保が「奨励賞」を受賞しました。

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
AUTUMN 2021
2021年11月15日発行 第633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

健康かながわ 634号は2022年2月15日発行予定です

AUTUMN 2021 | VOL. 633 | 健康かながわ

コロナで変わりゆく働き方

2021年11月15日 発行
通巻633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) 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

神奈川県予防医学協会の

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。

New!
新しく
アレルギー検査が
加わりました

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。

料金や検査項目の詳細はこちらから→

新型コロナ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。

お申込み・お問合わせ 【検診計画部】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