

すこやかなくらしをはぐくもう！



杜の都産業保健

vol.
46

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH



contents

■特集番外編 健康診断医・産業医のハナシ
「のむ・うつ・かうと健康」

■教えて！放射線検査

■カラダの一口メモ

秋に起こりやすい体調不良について
～元気に秋を過ごすためのポイント～

■『運動習慣』はじめませんか？

■News & Topics

平成29年度 産業安全衛生宮城大会が開催されました
平成29年度 全衛連功績賞及び奨励賞を受賞しました
プライバシーマークを取得しました

■旬を味わう♪ 杜盛りレシピ
秋茄子ときのこの味噌炒め

■「がん対策推進企業アクション 仙台セミナー」
開催のお知らせ

■精密検査(二次検査)のご案内



の・う・か と健康

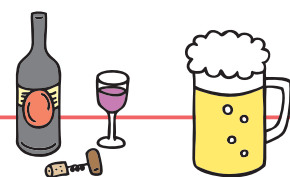
既に故人となった植木等さんの芸風(?) が、何故か私は子供の頃から大好きでした。

彼の大ヒット曲「スーダラ節」は、「わかっちゃいるけどやめられぬ、飲む・打つ・買う」が、結局は悪い報いをもたらす人間の「悪行」を歌った曲のようです。今回は韻を踏ませていただき、「悪行」とはいえませんが結果的に健康状態に大きな影響を与える「のむ・うつ・かう(タバコ)」について健康診断医・産業医の立場から述べたいと思います。



一般財団法人 社の産業保健会
副理事長

洞口 正之



のむについて

由緒がなく余り昔を遡れませんが、我が家の家系は「酒飲み」が多いようです。私も例外ではなく、若い頃に禁煙に成功した私の診療はどれも飲酒に甘く、喫煙に厳しいことになり勝ちです。「飲酒…ま、いいんじゃないですか。適度にね」。

習慣飲酒「週に3日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で1合以上飲酒する人」について厚生労働省は、男性は減少傾向、女性は増加傾向で(図1)、習慣飲酒自体が健康に悪影響を与えるわけではないが、アルコールには耐性(長期間摂取すると薬物の効果が減少すること)があるため、結果として飲酒量が増大し、アルコール関連問題を引き起こす、ので脂肪肝を設けることなど節酒指導の必要性、を説いています。

アルコールに起因する肝障害は脂肪肝で、酒量により誰にでも起こり、飲み続けているとアルコール性肝炎になり、なおさらに飲み続けると肝硬変という最終段階に入ります。肝硬変では食道静脈瘤や肝細胞癌などが生ずることがあり治療は困難です。そうならないような飲み方、飲酒は適量に控えるのが良いようです。俗に「酒は百薬の長」ともいわれ、適量の飲酒は循環器疾患に保護的に働くともいわれますが、過度の飲酒は逆に循環器疾患のリスク因子ともなります。ま

図1 飲酒習慣(男性)

年号 (平成)	20~ 29歳	30~ 39歳	40~ 49歳	50~ 59歳	60~ 69歳	70歳 以上	平均
元年	32.5	55.5	62.5	58.2	47.9	37	51.5
2	31.4	55.4	60.7	59.1	55.1	37.5	52.1
3	25.6	51.2	58.4	55.2	50.1	39.9	48.5
4	26.3	52.7	57.1	60.1	54.7	37.4	50.4
5	25.8	47.8	52.7	53.8	49.1	39.3	46.3
6	24.8	41.9	49.7	53.1	48.7	35.8	43.6
7	34.9	59.2	64.6	62.5	53.9	41	54.4
8	36.2	54.6	63.3	62.2	53.8	36.7	52.5
9	30.7	54.8	60.8	61.2	51.3	42.2	51.6
10	30.1	53.1	61.6	62.6	53.7	42.6	52.2
11	34	48.8	60.6	64.3	55.2	44.1	52.7
12	27.8	53.3	55.8	61.5	56.9	38.4	50.8
13	35.7	49.9	61.3	62.8	55.1	45.4	53.3
14	23.8	42.3	57.9	60.7	50.9	44.1	49
15	35	44.8	53.5	53	43.9	25.5	42.9
16	18	36.1	48.7	51	42.4	24.5	38.2
17	19.4	35.4	48.1	47.9	41.9	23.1	36.7

(平成17年国民健康・栄養調査)

週3日以上で、清酒に換算し1日1合以上飲酒する者を飲酒習慣者としている。
[従来、国民栄養調査において把握していた割合と、平成15年国民健康・栄養調査以降の割合とは、調査方法が変更されたため、その単純比較は困難である。]

た、WHO(世界保健機関)は、飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳房の癌の原因となつてしています。ま

た、アルコールそのものに発がん性があり、特に少量の飲酒で赤くなる体質の方はアルコール代謝産物のアセトアルデヒドが食道癌の原因となる、ともいっていますのでご注意ください。適量の目安は男性では2ドリンク、すなわちビール中ビン1本または日本酒1合くらいまでで、女性ではこれより少ない量が推奨されます(適量については意見が異なる場合があります)。「節度ある適度な飲酒」を守ることが大切です。

脂肪肝について補足しますと、「アルコールをたくさん飲む人の病気」と思われてきました。ところが、アルコールをまったく飲まない人や、少しでも飲むという人にも脂肪肝が増えているようですのでご注意ください。非アルコール性脂肪肝(NASH)と呼ばれる疾患です。実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲み過ぎではなく食べ過ぎによるもので、NASHは放置すると肝硬変、肝細胞がんへと進行することが知られています。お酒の飲みすぎが関与する肥満も多い点も要注意です。

うつ または うつ状態について

最近、大きな書店では「うつ」「うつ対策」関連の書籍販売のコーナーが目立ちますが、私の身の回りにも決して少なくない数の友人・知人が「うつ状態」に悩んでいます。この春ですが、私が産業医を勤める会社からも「新人研修の一環としてメンタルヘルス不調に関し講話」するよう指示があり、保健スタッフと協力して役目を終えました。調べていただくと、この会社でも入社後間もなくメンタル系疾患で休職してしまう職員が少なくないようでした。メンタルヘルス不調者の罹病率が決して少なくないという状況は多くの専門家の指摘するところですが、東大の笠井教授らによると、「一般人口における精神疾患の生涯有病率は約46%と高率であり、精神疾患による社会的損失も極めて高く、ガン、生活習慣病と並ぶ三大国民病といっても過言ではない」とのことで、「早期介入によるその克服は国家的課題」であるとされ、会社の新人研修で貴重な時間を割くのも賢明な処置と言えましょう。

「この程度の仕事が出来ない自分が悪い、とか、心配してくれる上司に悪い、などと思わずに新しい職場で悩み始めたらすぐに相談」することが大切だと説明しました。張り切って入社したのに「何を今更、親族でもないのにお節介な」と思った新社会人も居たでしょう。しかし、現実が「お節介」の必要性を促している状況下では、「危険作業や有害物質への対策のみならず、メンタルヘルス対策も使用者の安全配慮

図1 飲酒習慣(女性)

年号 (平成)	20~ 29歳	30~ 39歳	40~ 49歳	50~ 59歳	60~ 69歳	70歳 以上	平均
元年	4.1	8	8.8	6.5	4.4	3.4	6.3
2	3.8	8.7	8.9	6.3	4.8	1.1	6.1
3	4.2	7.7	10.1	6.2	5	2.8	6.5
4	5.4	8.2	10.5	7.1	4	2.3	6.7
5	3.4	7.1	9.9	6.8	3.2	1.7	5.8
6	4.3	9.3	8.4	6.5	3.5	2.5	6
7	6.1	8.9	10	7.6	6	4.4	7.4
8	7.5	12.1	9.9	8.4	5.3	1.9	7.6
9	9	12	12.6	10.5	4.8	3.3	8.8
10	8.5	12.7	12.5	11.9	6.6	3.5	9.4
11	6.6	11.9	10.2	10.7	5.2	4.1	8.1
12	8.4	14.1	11.5	9.8	7.3	3.3	9
13	9.3	12.6	13.8	9.7	7.6	2.7	9.1
14	8.1	9.4	14.3	12.3	5.6	2.9	8.5
15	14.3	15.9	15.4	9	4.4	2.1	9.3
16	6	12	11	8.5	5.1	1.4	7.1
17	6.8	13.5	13.6	8.9	3.8	0.9	7.3

(平成17年国民健康・栄養調査)

週3日以上で、清酒に換算し1日1合以上飲酒する者を飲酒習慣者としている。
[従来、国民栄養調査において把握していた割合と、平成15年国民健康・栄養調査以降の割合とは、調査方法が変更されたため、その単純比較は困難である。]



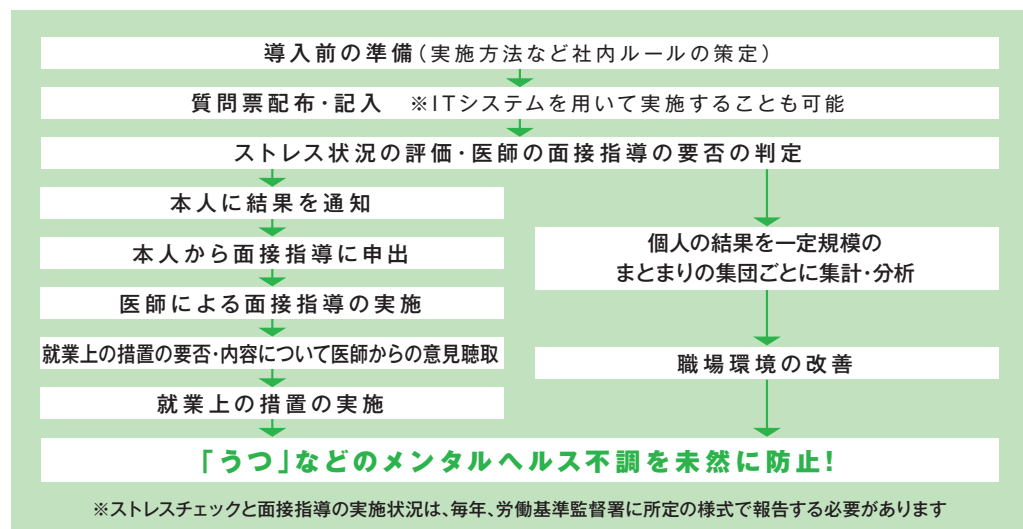
義務に当然含まれる」とする労働契約法に沿っての職場の適切な対応が求められます。労働契約法第5条には「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする」とされますが、併せて「健康を守る責任は会社ばかりでなく本人にもあり、自己保健義務も法で定められている」点も強調しました。立場上ついでに、日常生活の注意は勿論だが、「職場健診も必ず受ける」よう指導もしておきました。

職場において既に始まっている「ストレスチェック」について追加します(図2)。近年のメンタル系疾患の発症率や医療機関への受診率の増加、また職場内での安全配慮義務が至らなかったと訴訟にまで及び労災認定される件数の増加、などなどを背景に「ストレスチェック」の導入による「うつ」対策が、労働安全衛生法(安衛法)の一部の改正により、2015年12月から実施が義務付けられています(ただし、従業員50人未満の事業場については、当分の間は努力義務)。法案が定める対策を円滑に実施するためには、ストレスチェック及びフィードバックの仕組みの構築、専門スタッフの確保・育成、組織改善への活用、チェック後のフォローアップ体制、セキュリティ確保など、まだまだ課題が山積の様相ですが、各職場では様々な対応をされ実行に移されているようです。ストレスへの気づきを促進し、ケアを必要とする個人へのサポートを行う一方で、組織分析を基にした職場改

善につなげていくことが重要のようです。「うつ、うつ状態」で苦悩される社員やそのご家族だけでなく、本来優秀な社員が然るべく働けないため大きな損失を蒙る職場のために

も、このストレスチェック制度が充分機能し、ストレス状況の理解によるメンタル不調の未然予防が充分なされるようになればと願っております。

図2 ストレスチェック制度の流れ



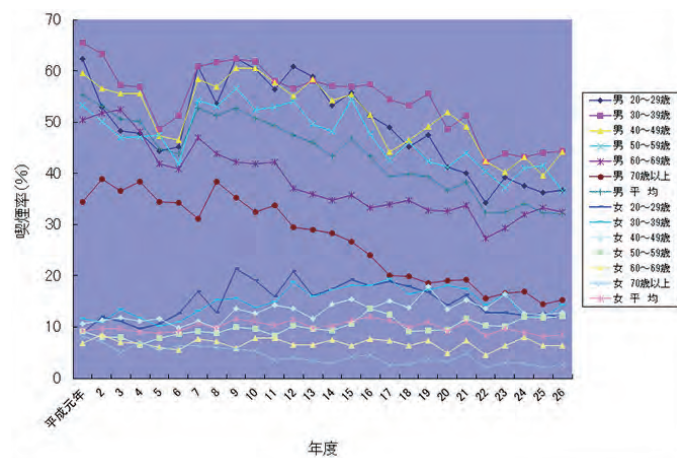
当会にてストレスチェックの実施から医師面接まで全て受託可能です。また、努力義務である職場分析、保健師による相談・指導にも対応しております。



かう（タバコ）について

健診に携わる医師としては喜ばしいことですが、本邦に於いて（殊に男性の）喫煙率は低下しているようです（図3）。しかし、依然として喫煙習慣から抜け出せない受診者も結構居られます。受診者の健康を考慮すれば、かなりの確率で俄かには聞き入れられないのも覚悟の上、医師の立場から喫煙の有害性につきお話しし、禁煙外来の有効性を含め、禁煙を促すことにしております（図4）。時間的制約の多い健診活動での禁煙の勧奨に、愛煙家は様々な反応を示します。「分かりました、即禁煙します」と実に素直に聞き入れてくれる例は極めて稀（ほとんど無し）で、時には、「要らぬお節介話はよしてくれ」とばかりに不機嫌になる例も珍しくはありません。それでも近年の傾向を反映して「分かってる、大丈夫だよ先生、俺もそう思って最近低タール低ニコチンの、軽いタバコにしてるからさ」と、却って医者を慰めてくれる優しい(?) 受診者も増えました。そういう方には「そうですか。ご自分の健康に配慮はされて居られるんですね。」……呼吸おいて「ま、一度禁煙外来受診するなどして、思い切っておやめになるに越したことはないようですが…」と話します。喫煙者それも所謂ヘビースモーカーの方でも、中には長寿を全うされた方も見受けられますので、あくまでも確率的な事実をお話しし、禁煙の意義を説明するようにしております。「喫煙は多くの癌の発症にも関与しているようです。肺癌の一種で

図3 成人喫煙率
喫煙習慣者の年次推移（性・年齢別）

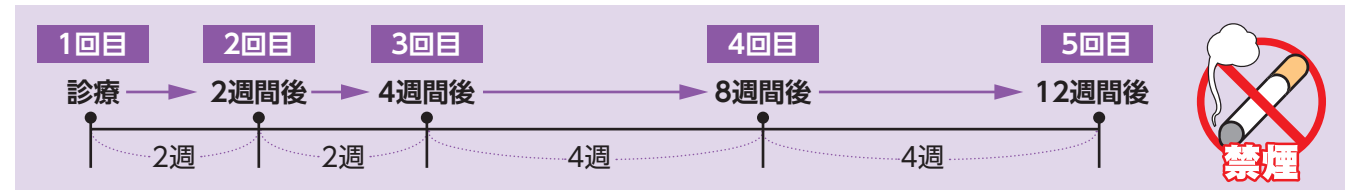


（厚生労働省国民健康栄養調査）
現在習慣的に喫煙している者の割合は、19.3%である。性別にみると、男性32.2%、女性8.2%であり、男女ともに10年間で減少傾向にある。

ある扁平上皮癌にも罹り易くなります。」（図5）といった後で、「実は、肺癌のうち最も頻度の高いのは肺腺癌で、これは喫煙習慣による影響は比較的少ないようなんですが…」と正直にお話しし、どうも歯切れが悪く、余り「正直なのも考えものかな」と思ってもおりました。ところが、先日（2017年5月）北米の研究チームにより、「軽いタバコと呼ばれるものが、

図4 禁煙治療 保険診療の流れ

禁煙治療の保険診療は、12週間に5回のプログラムに対して適応されます。



肺腺癌の増加の要因になっている」という論文が発表され、私の禁煙指導の矛盾の一部が解消されました。WHO（世界保健機関）などは以前から、“マイルド” とか “ライト” という、一見からだによさそうな言葉を、タバコに使用することに反対しているようですが、この研究発表ではフィルターの通気

孔によってタバコの燃え方が変わり、多くの発がん性物質が作り出され、肺腺癌が頻繁に発生する肺の奥の方まで煙が届くのだそうで、タバコのフィルターに穴が開いたことと過去20年にわたる肺腺癌の割合の増加には明確な関係があることが示唆されるそうです。愛煙家の諸兄はご注意ください。

図5 国際がん研究機関（IARC）による「喫煙とたばこ煙」に対する評価

が ん 種	因果関係の有無	期間・本数などによる影響	喫煙の影響	
			喫煙の影響	その他（組織型別など）
口 腔	◎	○	◎	お酒との組み合わせでさらにリスクが高くなる。
鼻腔と副鼻腔	◎	○	◎	組織型別（扁平上皮癌）に検討しても関連が認められる。
上 咽 頭	○	○	○	他の要因の影響 ^(注) の可能性があるが、それだけでは喫煙者でリスクが高くなることについて説明できない。
中下咽頭と頭	◎	○	◎	
食 道	◎	○	◎	組織型別（腺癌、扁平上皮癌）に検討しても関連が認められる。お酒との組み合わせでさらにリスクが高くなる（扁平上皮癌）。
胃	◎	○	◎	お酒やピロリ菌の影響を除いても、喫煙の影響がある。
大腸（結腸・直腸）	*		◎	喫煙者でリスクが高くなることについて、他の要因の影響を否定できない。
肝 臓	◎	○	◎	肝炎ウイルスの影響を除いても、喫煙の影響がある。
膵 臓	◎	○	◎	お酒の影響を除いても、喫煙の影響がある。
喉 頭	◎	○	◎	お酒との組み合わせでさらにリスクが高くなる。
肺	◎	○	◎	がんの組織型別（扁平上皮癌、小細胞癌、腺癌、大細胞癌）に検討してもそれぞれ関連が認められる。
女性乳房	—		◎	喫煙者でリスクが高いことについて、他の要因の影響で説明できる。
子宮頸部	◎	○	◎	パピローマウイルスの影響を除いても、喫煙の影響がある。
子宮体部	—		◎	喫煙者でリスクが低い傾向があり、閉経後女性でのその傾向が強い。
前立腺	*		◎	喫煙者でリスクが高いことについて、他の要因の影響を否定できない。
尿 路	◎	○	◎	移行上皮癌だけでなく、腎細胞がんでも関連がある。
白血病（骨髄性）	◎	○	◎	リンパ性白血病やリンパ腫については、研究報告が少なく、結果も一致していない。
そ の 他	*		◎	研究報告が少なく、結果も一致していない。

（注）上咽頭がんの喫煙以外のリスク要因としてEBウイルス（Epstein Barr Virus）が指摘されています。

（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター 2015）

関連の有無 ◎：因果関係がある ○：リスク上昇と関連がある
*：関連があると判断できない —：関連がない

以上、健康問題上の「のむ・うつ・かう」につき述べさせて頂きました。健診に携わる医師の立場上、独善的かつやや上から目線での作文になっておりますが、「うつ」は別として「のむ・かう」はやはり「わかつちやいるけど」、理屈で分かっても慣れ親しんだ生活習慣は僅かな一部を変えるにもかなりの「覚悟」を要します。「なくてはななくせ」ではありませんが、私の友人の中に、品行方正・人格円満・学力優秀で「逆立ちしても」とても勝てそうになり立派な人なのに、何故か「喫煙習慣」だけが治らない優秀な人々が居ります。

誰しも己には甘いものです。嘗て喫煙経験のある私は、なぜか人並み以上に「タバコの煙、香り」に敏感なようです。仕事柄東北新幹線をよく利用しますが、隣に座った方が愛煙家の場合も珍しくありません。東北新幹線は全車禁煙ですので、プラットホームの煙がもうもうとした喫煙ルームで思う存分喫煙された直後に列車に飛び込むような方もよく見かけます。そういう方が隣に着席された場合、御本人に加害者意識は全くなくても、身体から発散するタバコの気配はかなりのものです。車内禁煙だけでなく「非愛煙家用車両」または「愛煙家用禁煙車両」ができないものか、などと勝手に考えますが勿論そんな話がまな話は聞いたことはありません。逆に、いつでしかた愛煙家の同僚医師にこの「愛煙家用禁煙車」の話をしたところ、酒を飲まない彼は「俺は、先生のような酒飲みが隣の席に着くなり、いきなりビールの蓋を開けられる時ほど嫌なことはない」と逆襲されました。酒には副流煙はないのですが、彼にはあのアルコール臭が何とも不快極まりないようです。

いわれてみれば「よく分かる、が、わかつちやいるけど、やめられ」ませんね、旅の途中のビールの一杯も。



シリーズ2 教えて！放射線検査

放射線課で担当している検査について紹介します。

- ① 胸部X線検査
- ② 胃部X線検査（バリウム検査）
- ③ マンモグラフィ
- ④ CT
- ⑤ MRI

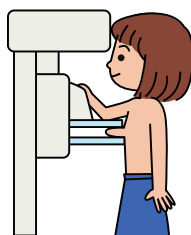
X線検査とは

X線が人体を透過する際、各臓器および異物によって吸収率が異なることを利用して、人体の内部構造や変化を知り、病気の診断をする検査法です。例) ①胸部X線検査 ③マンモグラフィ検査 ④CTなど。

なお検査目的臓器が周囲と吸収率の差がないか、またきわめて少ないときに、X線造影剤や空気を注入して対照度の明瞭な像を得るのをX線造影法といいます。例) ②胃部X線検査（バリウム検査）④CTの撮影法の一部など。

③マンモグラフィ検査

マンモグラフィとは乳房専用のX線検査で、板状のもので乳房をはさみ圧迫し、早期の乳がんや非浸潤がんを、しこり（腫瘍）や小さな石灰化から検出する検査方法です。乳房を圧迫するのは、平たくして撮影することで病変をより鮮明に写し出すとともに、厚みを薄くすることで被ばく線量を最低限にするためです。圧迫時の痛みの感じ方には個人差がありますが、現在乳がん検診で最も信頼性の高い検査方法だと言われています。



■乳がん検診の目的

乳がん検診は、しこりや分泌物などの自覚症状がない人を対象に行う検査です。

単に乳がんを発見することだけでなく、『乳がん死亡率を減少させる』ことを目的としています。早期発見・早期治療ができれば生命が守られるだけでなく、乳房を残すことができたり、化学療法も行わずに済んだり、治療方法の選択の幅も広がります。乳がんは自分で見つけることができる可能性の高いがんであり、早期に発見すればするほど治る率が高いがんであるのです。（早期発見で約90%が治癒）

■乳がんの実態

ライフスタイルの変化により、現在日本人女性の乳がん患者は急増しています。1999年にはがんにかかる女性全体の中で胃がんを抜き、乳がんが第1位となりました。2004年からは乳がん罹患数は5万人を超えており、12人に一人が乳がんになる可能性があると言われています。

日本で乳がんにかかる人が多いのは、40～50代の女性です。出産経験のない方や初潮年齢が早かった方、閉経年齢が遅かった方などがなりやすいといわれていますが、20代でも、出産経験があっても、また、閉経後でも乳がんになる場合があります。

■画像検診の種類

乳がん検診で行われる画像検査は、マンモグラフィが基本ですが、超音波検査も用いられます。それぞれには特徴があります。

超音波検査では、乳房に超音波をあててはねかえってくる音波（エコー）を画像化する検査です。多方向から観察することが可能で、気になる部分をリアルタイムに調べることができます。痛みやX線による被ばくはなく、マンモグラフィが苦手とする豊富な乳腺の中にある腫瘍を発見できます。しかし石灰化の検出率はマンモグラフィより低く、脂肪の中の小さな腫瘍を検出することは苦手な検査です。症状がはっきりした人に対しては有効ですが、検診のような無症状の人たちに対しての有効性は研究者たちの発表を待たなくてはなりません。

	マンモグラフィ検査	超音波検査
主な検査対象者	40歳以上の妊娠および妊娠の可能性のない方	40歳以下
メリット	- マンモ単独および視触診との組み合わせで、死亡率減少効果を示すことが証明されている - 触知可能前のしこりを発見できる - 微細な石灰化をみつけるのが得意 - 以前に撮影した写真との比較が容易	- 被ばくがない - 乳腺の発達している女性でもしこりを発見できる - リアルタイムにあらゆる角度と方向からの観察が可能 - 身体的負担が少ない
デメリット	- ごくわずかだが被ばくがある - 乳腺が発達している若い女性や授乳中の女性は不得意 - 痛みを強く感じることもある	- 石灰化を見つけにくい - 全体像を記録として残すことが難しい - 精度は検査を行う術者の技量に左右される

Q 乳がん検診って、何歳くらいからどれくらいの頻度でいけばいいの？

2004年に厚生労働省から、40歳以上の女性に2年に1度の検診（視触診とマンモグラフィの併用）を実施するという指針が出されました。マンモグラフィは全体像が把握でき、最も精度の高い検査方法とされていますが、乳腺の発達している世代では、しこりを見つけるのが難しい場合があります。そのため、いくつかの医療機関では年齢によって有効性が異なるとして、超音波検査を併用することもあります。乳がんにかかる人は30代から増加し始めますので、30歳になったらどのような検診を受けるべきか医師に相談して、ぜひ受診してください。検査は一度やればよいのではなく、定期的に受けることが重要です。併せて20代を含めたすべての女性にぜひ行っていただきたいのが、毎月のセルフチェック。定期的な乳がん検診の受診とあわせたセルフチェックによる自己検診が、早期発見につながります。

Q 胸が小さくてもマンモグラフィは撮れるの？

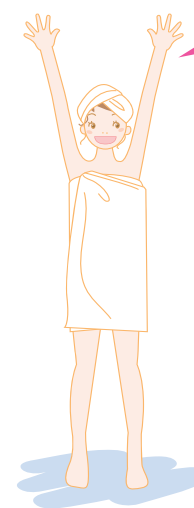
胸の大きさが撮影に影響することは全くありません。男性の胸でも撮影することができるくらいですから心配いりません。

Q マンモグラフィは痛いって聞いたのですが…

マンモグラフィは圧迫板で乳房をはさんで薄くして撮影するため、痛みを感じることがあります。圧迫される時間は数秒から10数秒程です。痛みの感じ方には個人差がありますが、乳房の大きさにかかわらず、乳腺の発達した人の方が痛みを強く感じやすいです。痛みが我慢できない場合は、遠慮せずに撮影技師に申し出てください。また、生理前の1週間くらいは乳房が張って痛みに敏感になりやすいので、生理が始まって1週間から10日くらいの乳房が柔らかい時期に検査を受けることをおすすめしています。

定期的なセルフチェックを習慣づけましょう！

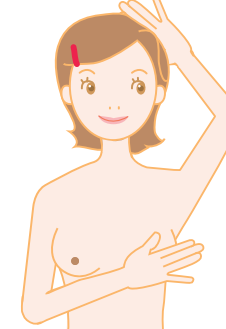
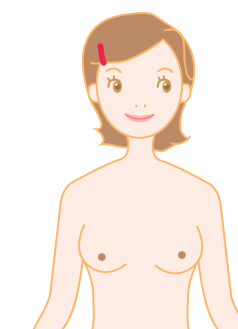
お風呂前、お風呂上がり、就寝前などが便利です。



鏡に映してみても……

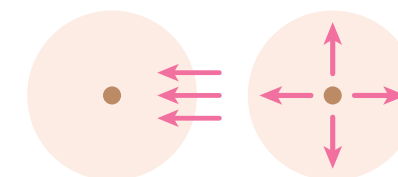


- ☐ 乳房の変形や左右差
- ☐ 出血や異常な分泌物



触ってみても……

- ☐ えくぼのようなへこみ
- ☐ ひきつれ



最後に………
仰向けに寝て
乳房の内側、外側半分、わきの下
乳頭をまんべんなく調べます

- ☐ しこり
- ☐ ただれ

検査担当技師からのお願い

マンモグラフィ検査を受ける際に、食事制限や服用するお薬などはございません。撮影する範囲は脇から乳房全体ですので、範囲内に制汗剤やパウダーなどが付着していると、乳がんのサインとなる微小な石灰化に似た所見になることがありますので、検査前に拭き取っておいてください。髪の毛が長い方は、スムーズな検査進行のために束ねておいてください。また、授乳中の方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検査を受けることをおすすめしません。

今回は④の「CT」⑤「MRI」を探検！



秋に起こりやすい体調不良について ～元気に秋を過ごすためのポイント～

暑い夏も終わり、季節は秋へと変化していますが、「からだのだるい」、「慢性的な疲れ」、「胃の調子が悪い」などからだに不調を感じることはありませんか？
その症状は、自律神経のバランスの乱れが影響しているかもしれません。



自律神経 とは？

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。「交感神経」と「副交感神経」の二種類の神経がバランスを取って健康を保っています。

交感神経 からだの活動時や昼間に活発になる神経

副交感神経 安静時や夜に活発になる神経

不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、からだにさまざまな不調が現れます。また、夏バテなどによって、自律神経のバランスが乱れたままだと、秋になっても回復しにくい状態が続きます。

起こりやすい主な症状

- だるい(倦怠感)
- 慢性的な疲れ
- 思考力や集中力の低下
- 食欲不振
- 胸やけ・胃もたれ
- 便秘・下痢
- 肩こり
- 頭痛
- めまい・立ちくらみ
- 不眠 など

秋になると気分が落ち込む… そんな症状はありませんか？

秋から冬にかけて、なんとなくやる気が出なくなり、気分が落ち込みやすくなるのは「季節性うつ」かもしれません。暖かくなる春先には症状が良くなりますが、それまでは感情が不安定になりやすい状態が続きます。一般的なうつ症状と同じく、疲労・倦怠感や無気力などの症状が中心ですが、過眠や過食が起きやすいのが特徴です。落ち込みがひどい場合は、専門家への相談をおすすめします。

自律神経が乱れやすい原因は？

気候の変化

秋の気候の特徴は、日中と朝晩の寒暖差が大きいことです。寒暖差に体温調節がついていけず、「だるさ」などを感じるが多くなります。

秋の長雨と台風

秋は長雨や台風の多い季節で、気圧の変動が大きくなります。気圧の変化で自律神経のバランスが乱れ、「頭痛」「めまい」などを誘発しやすくなります。

夏の生活習慣が抜けきらない

気候の変化とともに、少しずつ秋向けの生活に切り替えていかなければ、からだは変化に対応することが難しくなります。夏と同じ生活習慣を続けているとからだを冷やし、免疫力が低下して疲れが出やすくなってしまいます。

元気に秋を過ごすためのポイント

食事

- 暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃の働きを整えるために、次のことを心がけてみましょう。
- 食事の基本は、「一日三食、規則正しく、バランスよく」。
 - 冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりする。
 - ゆっくりよく噛んで食べる。

運動

適度な運動をすると、血行が促進されて冷えが改善されます。また、ウォーキングなどの有酸素運動はリラックス効果や不眠の改善に役立ちます。軽い運動をして、適度に汗をかくことをおすすめします。

睡眠

からだをリラックスさせるために、入眠前のテレビ・パソコン・ゲーム・スマートフォンなどは控えましょう。また、アルコールやカフェインは睡眠の質に影響しますので、飲み過ぎに気をつけましょう。

入浴

ぬるめのお風呂にゆっくりとつかり、からだをしっかりと温めることでからだの睡眠モードに切り替わります。また、からだの温まると体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

秋は「読書の秋」、「芸術の秋」、「行楽の秋」…など、四季の中で物事を楽しむのに最適な季節と言われています。体調をしっかりと整えて、爽やかな秋を元気にすごしましょう。

『運動習慣』ははじめませんか？

『メタボリックシンドローム』の引き金になるのは肥満です。現代の生活習慣では便利になりすぎてしまい、いつでも食べ物が食べられて、あまり歩かなくても乗り物に乗れば移動できる。「栄養過剰、運動不足」の生活習慣になっています。これでは肥満につながるのも仕方ありません…。では、どうしたら病気につながる悪循環をとめることができるのでしょうか？ それには、余分な脂肪を減らすしかありません！

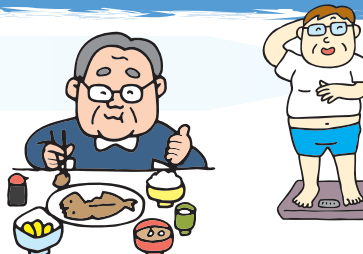
運動不足に
効く



(一財) 杜の都産業保健会 健康運動指導士 田畑

食事の改善

脂肪は、まず口から入った食べ物の栄養素で、消化・吸収を経て、体脂肪になります。食事での摂取カロリーは、車というガソリンです。余分な栄養は脂肪に変わるので、1日3食の質・量・時間帯のバランスを改善しましょう。減酒も心掛けると近道です。



内臓の運動

身体活動の改善

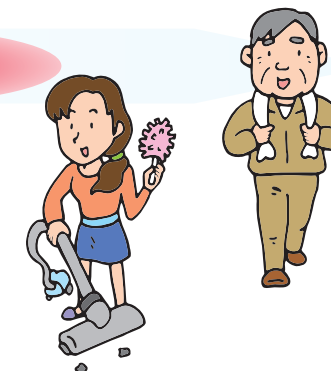


余分なエネルギーは、有酸素運動で全身(特に脚)を使ってあげましょう。はじめは1日15分のウォーキングから実践してみましょう! 1日24時間(1440分)あるうち、100分の1の割合のたった15分です。意識的な運動実践は、車というドライブです。「1%の努力の積み重ね」から、5分ずつ時間を長くしていきましょう。毎日続けることで、1kg減ずつコツコツ成果はでてきます。生活習慣に運動を取り入れましょう。

脚の運動

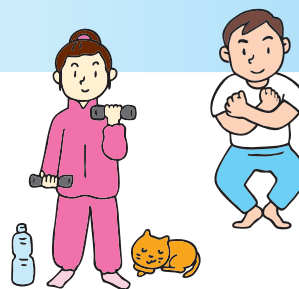
運動嫌いの気持ちを改善

そんなこと言っても、なかなか運動が続かない人のために、ひと工夫のアドバイス。歩く量を増やすには、①朝の机拭き、ゴミ拾い、掃除を進んで行う。からだも環境もきれいになって一石二鳥。②車通勤を自転車やバスに。せめて駐車場は遠くに停めてみる。③エレベーターより階段を使う。待つ時間なくスピーディー。④会社帰りは、ひと駅手前で降りてひと歩き。お財布にもやさしい節約ウォーキング。⑤お昼休みは15分で食事が済んだら、残りの空き時間を利用して運動を。食べてすぐ寝ていては、体重増加は免れません。工夫をするだけで、運動を生活スタイルに組み込めます。



心の運動

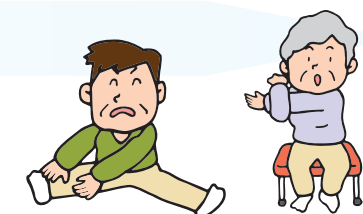
基礎代謝の改善



たるんだからだを引き締めましょう。体力は年々衰えます。太りにくいからだ作りには、筋力トレーニングが必要です。エネルギーを燃やす筋肉は反復トレーニングで作られます。基礎代謝を上げることは、車というアイドリグでよりエネルギーを使うことができるのです。週1回ジムで行うよりも、気がついた時に自宅で実践を。簡単ですが、しっかりフォームを意識すると、効果は大きいです。

柔軟性の改善

よりからだをいたわり、疲労回復のためには、ストレッチが必要です。お風呂上りや寝る前のベッドでからだの歪み、疲れをチェックしましょう。筋肉を伸ばし、ほぐすことは、車という車検・メンテナンスです。仕事中、疲れているときほど行いましょう。痛みや腰痛になってしまったら大変です。



積極的休養の運動

平成29年度 産業安全衛生宮城大会が 開催されました

「平成29年度産業安全衛生宮城大会」が平成29年7月6日(木)、日立システムズホール(仙台市青年文化センター)において、宮城労働局主唱、当会を含む10団体主催により開催され、企業の安全衛生担当者など580人が参集しました。

はじめに公益社団法人宮城労働基準協会の矢萩保雄会長が開会の挨拶を行い、宮城労働局の北條憲一局長が主唱者挨拶を行いました。続いて、村井嘉浩宮城県知事からのご祝辞が披露されました。

次に、表彰式が行われ、安全確保対策について特に優秀である事業所へ贈られる宮城労働局長優良賞を株式会社明治東北工場様が受賞しました。

続いて、「我々は、『安全第一』の経営理念の下、労働災害防止の原点に立ち返り、経営トップが自ら率先して、職場における安全衛生に対する意識や取組を再確認し、全員参加によるリスクアセスメントの実施とその結果に基づくリスクの低減処置の実施、労働安全衛生マネジメントシステムの構築等、真に安全で健康に働くことのできる『労働者の安全と健康を最優先する企業文化』の実現に向け最大限の努力をする」ことを宣言した大会宣言が採択されました。

基調講演は、宮城労働局労働基準部の竹本精治部長が「働き方改革について」と題し説明しました。続いて、株



平成29年度 産業安全衛生宮城大会

式会社アステム代表取締役社長 野口敬志様より事例発表「当社の安全への取り組みについて」が行われました。特別講演は、古賀塾塾長 柔道家の古賀稔彦様が「人生の教科書」を演題に講演をされました。

本年度は宮城における第12次労働災害防止推進計画の最終年度であり、この計画の目標達成のため「危険ゼロ」実現にむけて努力するとともに、心を新たに「安全」「健康」「快適」な職場づくりのため全員力を結集し全力を挙げて邁進することを決意し、盛会裏に大会を終了しました。

平成29年度 全衛連功績賞 及び奨励賞を受賞しました

公益社団法人全国労働衛生団体連合会(全衛連)功績賞及び奨励賞の表彰式が、平成29年6月13日(火)東京・港区のホテルJALシティ田町において、平成29年度全衛連定時総会終了後同会場で行われました。

当会からは根本秀昭情報処理課長が功績賞「労働衛生業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著であった」として受賞しました。また、熊谷直弥システム管理課長補佐が奨励賞「労働衛生業務10年以上専念し今後の活躍を期待し得る」として受賞しました。

受賞者には受賞をよい契機に、さらなる活躍を期待しております。



功績賞 健診情報処理課長
根本 秀昭

奨励賞 システム管理課長補佐
熊谷 直弥

プライバシーマークを取得しました

当会は、一般財団法人医療情報システム開発センター(MEDS-DC)による審査を受け、平成29年8月8日付で、プライバシーマーク制度認定を取得しました。

プライバシーマーク制度とは、個人情報を取り扱う事業者等の個人情報の適切な取り扱いを促進することを目的とした制度で認定の旨を示すプライバシーマークを付与することにより、事業活動に際してプライバシーマークの使用を認める制度である。

登録年月日 平成29年8月8日

登録番号 第14200114(01)号



旬を味わう

杜盛りレシピ

秋茄子ときのこの味噌炒め

きのこと類、トマト、アサリ、シジミとの食べ合わせは肥満予防が期待できます。

秋茄子
秋茄子に含まれるコリンは胃液分泌促進などによって、食欲不振を解消し栄養補給をサポートすることで夏バテ回復に役立つと言われています。また、ナスニンなどの抗酸化物質は血液をサラサラに保ち過酸化脂質などの生成を抑制してくれるため生活習慣病の予防にも期待できると考えられています。

おすすめの調理方法：油と一緒に加熱調理する事。血中コレステロールを抑制する働きが高まると言われています。

材料：4人分

秋茄子	4本	白みそ	大さじ1.5
きのこ(舞茸等)	1パック	砂糖、酒	大さじ1
ごま油	大さじ1.5	醤油	小さじ1
バター	20~30g	すりおろし生姜	1片 (チューブ大さじ1)

作り方

- ① ①は合わせておきます。ナスは1センチの輪切りに切り、舞茸は軽く洗いほぐしておきます。
- ② フライパンにごま油をひいて弱火でじっくりナスを炒めます。しんなりして焦げ目がついたら舞茸を加えさっと炒めます。
- ③ ②を加えてなじませるように炒めます。火を止めバターを加えて余熱で溶かします。
- ④ お好みでねぎを散らして完成です。

仙台
セミナーを
開催します

平成29年度 がん対策推進企業アクション 職域におけるがん対策の最新情報

日時／平成29年11月7日(火)

時間／13:30開場 14:00開始 17:00終了(予定)

会場／Rensa ライブホール(仙台市青葉区一番町四丁目9-18 TICビル7F)
(当会 一番町健診クリニックが入居するビルの7Fです)

参加費 無料

定員 150名

■プログラム(予定)

14:30 ~15:40	講演①「職域におけるがん教育の重要性」 中川 恵一(東京大学医学部附属病院放射線科 准教授)
15:50 ~16:20	講演②「がんになっても働き続けるために ～ステージ4のがん患者の経験から」 西口 洋平(一般社団法人がんサーベアレンツ 代表理事、 エン・ジャパン株式会社 人材戦略室所属、胆管がん経験者)
16:20 ~16:40	地元企業様によるがん対策の取り組み紹介 みやぎ生活協同組合

主催／厚生労働省、がん対策推進企業アクション

後援／宮城県、公益社団法人日本医師会、一般社団法人 全国健康増進協議会、
一般財団法人 社の都産業保健会

従業員様へのがん啓発の取り組みにご興味・関心をお持ちの企業・
団体の皆様や報道関係者様を対象としています。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

がんアクション

検索

申込方法

ホームページから参加申込書をダウンロードしていただくか、または以下の内容を明記のうえ、下記宛先までファックスください。

- ① 企業または団体名
- ② お名前・所属部署名
- ③ 住所
- ④ 電話番号・FAX番号
- ⑤ Eメールアドレス

『がん対策推進企業アクション
仙台セミナー参加希望』と明記

FAX022-251-7841

一般財団法人 社の都産業保健会
仙台セミナー係までお申込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

※会場アクセスについては裏面参照。
※会場には駐車場がありませんので公共交通機関でご来場ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本セミナー運営上必要な範囲でのみ利用し、第三者に提供することはありません。



精密検査(二次検査)のご案内

予約制となっております

一番町健診クリニックでは、精密検査(二次検査)を実施しております。

ご予約の際には、健診結果報告書一式をお手元にご用意の上、お電話ください。

ご予約・
お問い合わせ

TEL 022-797-0881

月～金

8:30～12:00 13:00～15:00

健康診断で、「精密検査のご案内」通知がありましたら、放置せずに受診し、早期発見、早期治療に努めましょう。

診療科目		検査曜日	受付時間
内科	血圧、腎機能、肝機能胆道、脂質、尿酸、糖尿、赤血球、白血球、甲状腺 等	月	8:00 ～ 8:45
	腎機能、肝機能胆道、脂質、尿酸、糖尿、赤血球、白血球、甲状腺 等	木	
呼吸器科	胸部	月・火・水・木	※TICビル 4階、精密 検査フロア にて受付 いたします
循環器科	心電図、不整脈	金	
胃腸科	胃内視鏡	月・火・水・木・金	
	大腸内視鏡	土	

※検査終了後、診察は10:30～12:00となります。

精密検査(二次検査)の流れ

1 ご予約 TEL 022-797-0881

電話受付時間/月～金 8:30～12:00 13:00～15:00

2 精密検査内容の確認

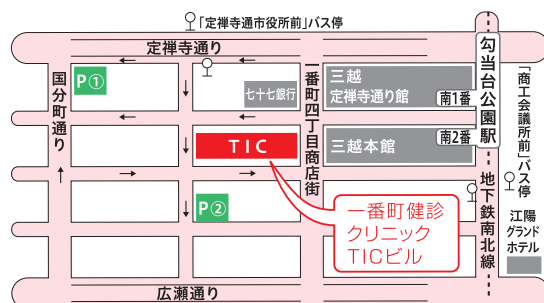
お送りしている「精密検査のご案内」をご覧の上、精密検査の該当項目をお伝えください。

3 精密検査当日

- 1 受付[受付時間 8:00～8:45] TICビル4階 精密検査フロア
- 2 検査実施[受付終了後]
- 3 医師による診察(検査結果説明)[10:30～12:00]
- 4 お会計 ※保険診療となりますので、必ず健康保険証をご持参ください。
(健康保険組合・事業所がご負担される場合があります。)
- 5 終了

4 検査結果報告

検査結果は書面にて後日発送させていただきます。



地下鉄 「勾当台公園」駅より 徒歩1分
バス 「商工会議所前」バス停より徒歩3分
「定禅寺通市役所前」バス停より徒歩3分
タクシー JR仙台駅より 10分

【無料指定駐車場】※軽トラックはご利用になれません。

契約駐車場 《午前受付の方》朝7時から入庫可能 最大8時間まで駐車無料
《午後受付の方》最大3時間まで駐車無料

- ①J-Pパーキング 仙台市青葉区国分町2-15-10 TEL022-268-9381
制限:高2.00m 幅1.85m 長5.00m 重量2.00tまで
- ②144ニュー白津パーキング 仙台市青葉区一番町4-4-17 TEL022-398-4918
制限:高1.55m 幅1.85m 長5.05m 重量1.60tまで

一番町健診クリニック受付にて駐車券に捺印を致しますので、駐車券をご提示ください。
上記以外の駐車場をご利用された場合には、駐車券への捺印はできませんので、ご了承ください。

ご予約時の 注意事項

- ◆ 上記以外の診療科目につきましては、最寄りの医療機関にて受診されますようお願いいたします。
- ◆ 女性の方……腎機能で受診の際は、生理前後3日間程度を避けてご予約ください。

受診時の 注意事項

- ◆ 検査前日21時以降飲食を控えてください。(医師の指示により検査項目が追加になることがありますので飲食を控えて来てください)
- ◆ 持ち物……「健康保険証」「結果報告書」「精密検査のご案内」「精密検査の依頼について」
- ◆ 健康保険証の提示がない場合は、全額自己負担扱いとなりますのでご注意ください。

人間ドック・健康診断・MRI検査のご予約、お問い合わせは
TEL 022-217-6678 (音声ガイダンスのあと「1」をプッシュしてください。) お気軽にご連絡ください。

一番町健診クリニックは地下鉄『勾当台公園駅』すぐ一番町四丁目仙台三越向いのTICビル4階・5階です。
受付から健診終了まで完全男女独立フロア。女性、男性ともにゆったりとくつろげる空間と
最新の検査機器による人間ドック・健康診断をご提供いたします。



一番町健診クリニック
ICHIBANCHO MEDICAL CHECKUP CLINIC

〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目9-18 TICビル4F・5F



一般財団法人 杜の都産業保健会 機関誌編集委員会

発行：平成29年9月

〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号 TEL：022-251-7261 FAX：022-251-7291
ホームページ：http://www.morisanho.or.jp/

