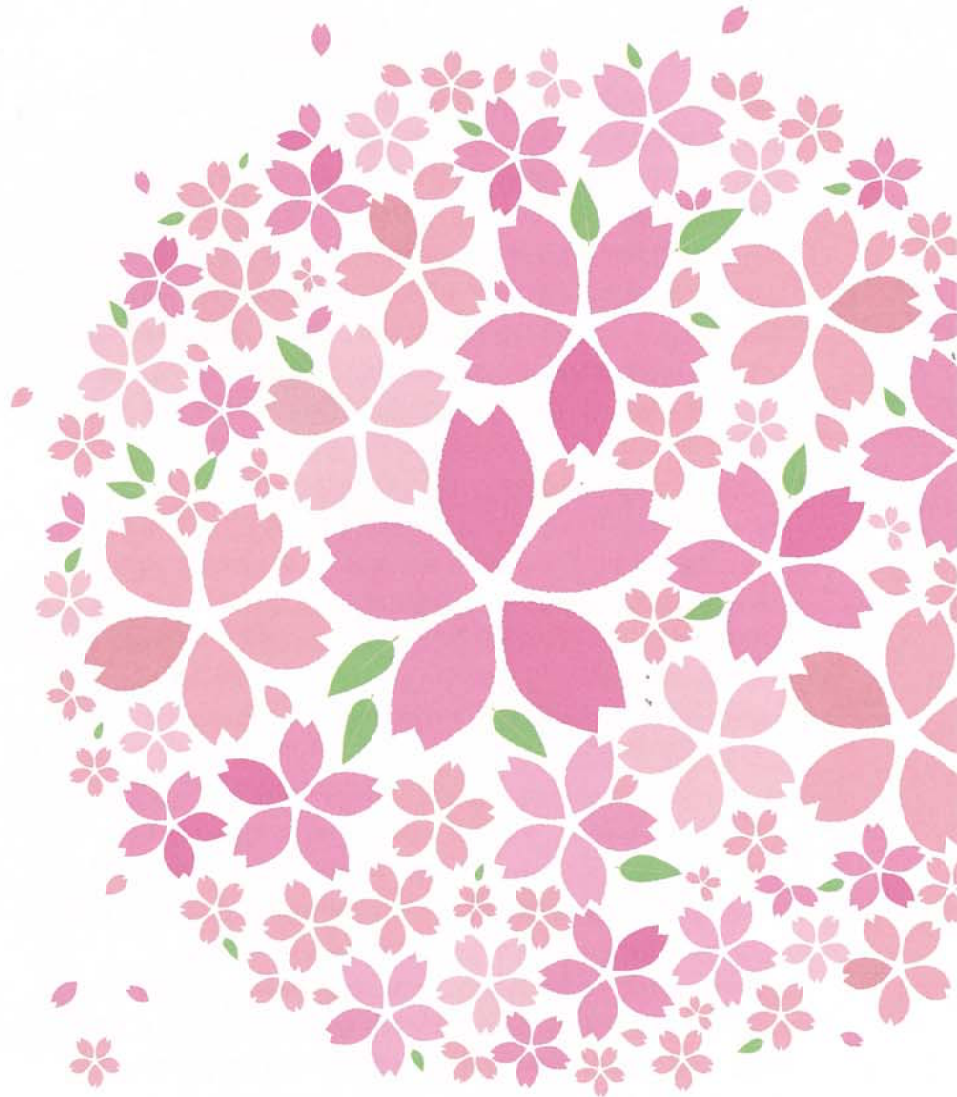


すこやかなくらしをはぐくもう！

vol.
38

杜の都産業保健

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH



理事長就任に当たってのごあいさつ

(財)杜の都産業保健会「一番町健診クリニック」を開設

平成23年度全国労働衛生団体連合会運営研究協議会の開催について

インフルエンザに注意しましょう

ヘルシーレシピ

春の到来を予感させる
陽の日和に心がはずむ。

厳しい寒さを運ぶ寒波が襲来し、連日零下を記録するなど、例年になく寒さが続いた今年の冬。季節を伝えるニュースでは、桜前線の動きは遅いと伝えており、まだまだ本格的な春の到来は先の楽しみになりそうです。

街に目を向ければ、陽の当たらない道路の端にいつまでも残っていた雪も姿を消し、道ばたでは新しい草花が芽吹く様子も見られます。

仙台の中心部で市民の健康を支える一番町健診クリニック近くの勾当台公園の花壇でも、花々が少しずつ美しい姿を見せて始めています。

やわらかな光が降り注ぐ春の日和に、心まであたたくなりはじめた今日この頃。上着を一枚脱ぐだけで、身も心も軽やかな気分が満たされる日が待ち遠しいですね。



財団法人 杜の都産業保健会
理事長 山田 章吾



昨年6月10日に開催された「財団法人 杜の都産業保健会」理事会において理事長に選任され、加美山 茂利理事長の後任として6月17日から就任しております。私は昨年3月まで東北大学に勤務しており、放射線科とくのがんの放射線治療を専門としてまいりました。何卒、よろしくお願い申し上げます。

当会は昭和30年9月東北寄生虫予防協会設立に端を発し、昭和46年6月には宮城労働基準局(現宮城労働局)から財団法人宮城県労働衛生医学協会として認可され、宮城県内の企業に働く労働者の健康を確保するとともに、快適な作業環境促進のための事業を行ってまいりました。平成19年3月には東北地区に本拠地を置く健診機関として初めて厚生労働大臣認可機関となり、現在の財団法人杜の都産業保健会として、広く県内外の事業所で働く人々の健康増進に寄与する事業を推進してまいりました。

さて、平成23年3月11日14時46分に発生した人類史上最大規模の大地震は、想像を絶する大津波を発生させ、2万人におよぶ尊い人命を奪いました。津波はさらに福島第一原子力発電所の全電源を奪い、大量の放射性物質飛散という大事故に発展しました。この大地震でお亡くなりになった方々に心からお悔やみ申し上げますとともに、被害を受けられた皆様ならびにご家族に衷心よりお見舞い申し上げます。皆様の日も早い復旧と復興を心からお祈り申し上げます。

宮城野区小鶴にある私どもの健診施設も今回の地震で大きな打撃を受けました。事務棟が全壊し、その結果、健診棟での二次健診や人間ドックができなくなるという事態に陥りました。幸い旧棟は何とか使用できる状態でしたのでバスによる巡回健診は可能でしたが、巡回健診後の精密検査や人間ドックを予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

なじみ深い旧知での事務棟建設による二次健診や人間ドックの再開も考えましたが、交通の便の良い地への移転も視野に入れて模索してまいりましたところ、幸いにも一番町三越向かいのTICビル5階をお借りすることができました。いろいろな方にご支援をいただき、平成23年10月に杜の都産業保健会一番町健診クリニック開院の運びとなりました。一番町健診クリニックでは新たに大腸内視鏡検査などを始めるなど、二次健診および人間ドックの検査項目を充実させ、従来に増して健診精度の向上に努めていく所存です。さらに、個々人に最適なメニューを作成して定期的に健康チェックを行うことなども考えております。小鶴に残った施設は一部補強して、当会の本部として、また巡回健診の基地として今後も活用していく予定です。

大震災の深い傷跡を乗り越えるには、被災地における健康がまずもって重要だと思います。杜の都産業保健会は健診事業をさらに推進することで復興のお役に立ちたいと考えております。旧来に増して皆様のご協力をお願い申し上げる次第です。

個々にあつた オーダーメイドの健診を 実現させたい。



就任から現在までの取り組み

震災前は事業の継続および発展を考えていましたが、このたびの東日本大震災は当会にも大きな影響をもたらしました。拠点である宮城野区小鶴は地盤が弱く、事務棟が全壊。隣接していた健診棟の一角に事務機能を移転させなければならず、そのため本来の建物内での健診を従来通りに行うことができず、巡回車を使った健診がメインとなってしまいました。

仕方がないこととはいえ、一次健診で何らかの異常が見つかり、二次健診を受けなければならない方や人間ドックを受診したい方などに対するフォローをどのように行っていけばよいのかなど、震災後はいろいろな問題が山積していました。

小鶴に事務棟を建て直すことも検討しましたが、その場に少しでも不安があるのなら取り除こうという結論に至ったのです。そうして誕生したのが、「一番町健診クリニック」です。ここはショッピング街として賑わう一番町アーケードの中にあり、バスや地下鉄などの公共機関を利用して気軽に来られる場所にあります。以前に比べて利便性がより高くなったことで、企業健診だけではなく、一般の方にも気軽に利用いただけるようになったと思います。

新たな施設へ生まれ変わった 杜の都産業保健会の特色

当会は国から認可を受けた機関として、とりわけ巡回企業健診では多くの実績を残してきたと自負しています。そうした中で、200人、300人規模の社員がいらっしゃる企業様にとっては、すべての健診を一日で終わらせるというのは業務のロスを減らすことができ、受診者様にとっても大きなメリットとなります。それを実現できる最新鋭の設備や熟練した専任スタッフが整っていることが当会の特色だと思っています。



この先の健診について

現在アメリカなどでは、健診は本当に有効な手段なのかという疑問が投げられています。これまでの健診は「何歳になったら〇〇の検査を受けなさい」と、第三者に促される受ける流れになっています。そうした促しも大切なのですが、自分の年齢や体調、さらには症状にあった精密な健診を受けることができたなら、病気の早期発見につながるのではないかと考えています。

たとえば、肺がんの検査だとすれば、胸部写真ではなく、CTスキャンで細部までチェックすれば悪い箇所を早く見つけられ、死亡率も下がっていくと思います。そうしたリスクの高い方が最初から精密検査を受ければ、再検査に伴う医療費の負担や検査による時間の拘束も減らすことができるはずですよ。

また、現在のシステムは気軽に健診できない環境であることも挙げられます。人それぞれにあったリスクを判断して、その後の診療メニューを作っていくことができる『オーダーメイド健診』を実現できたらと考えています。

放射線と健康管理について

女川原子力発電所で事故が起きたときにどのように対処すべきかを検討する宮城県の緊急被曝医療ネットワークの委員長を務めてまいりました。当会はその専門ではありませんが、放射線による弱い被曝の影響は10年、20年という歳月が経ってから症状が現れますので、そういった方々の健康管理のお手伝いできたらと思っています。

今後の抱負

これからの健診は、医療全体の中で捉えていく必要があるように思います。海外のデータのように、健診を受けようが受けまいが、生存率に差がないのであれば、健診に費やした費用と時間が無駄になってしまいます。それを変えていける可能性のある一人ひとりにあつた『オーダーメイド健診』などの方法を科学的に取り入れ、病気を早く見つけて治していくというシステムづくりに貢献したいと考えています。



PROFILE プロフィール

山田 章吾

学 歴 東北大学医学部医学科卒業
米国テキサス州ヒューストンMDアンダーソン病院留学
学 位 医学博士
主な職歴 東北大学医学部附属病院 院長
東北大学病院長
東北大学病院がんセンター長

「東北の健康を支え、 元気な笑顔届けたい」 それが私たちの想いです。



精度の高い健診を実現する「一番町健診クリニック」が仙台市の中心部にオープン。
 より身近な場所から、みなさんの健康をサポートします。

一人ひとりの健康を全力でサポート。
 健やかな毎日を応援します。

仙台市宮城野区小鶴から同市青葉区一番町のTICビル5階へと移転し、地下鉄南北線・勾当台公園駅より徒歩約1分というアクセスの良い好立地に、2011年10月にオープンした「一番町健診クリニック」。施設内は清潔感にあふれ、リラックスして健診を受けられる環境の中、最新鋭の医療機器を備え、優秀な医師が診断する新しい健診施設です。

ここでは一般健康診断、生活習慣病予防健診、人間ドックをはじめ、肺がん検診、乳がん・子宮がん検診、そして大腸内視鏡検査などのオプション検査を受けることができるなど、多様な健診メニューをご用意しています。今後はさらに検査項目を充実させていながら、より精度の高い健診を行っていただけるよう取り組んでまいります。

自分では気づきにくい体の変化を知ることは病気の早期発見にも役立ち、健康維持・促進に貢献できます。当クリニックでは、一人でも多くの方々に、笑顔あふれる健やかな毎日をお過ごしていただくための手助けをさせていただきます。お気軽に当予約センターへご連絡くださいますようお願い申し上げます。



充実した各種健診メニュー

人間ドック(半日ドック)

大腸がん、消化器、循環器、血液などの生活習慣病の検査をはじめ、充実した検査項目に対応しています。検査は午前中で終了し、受診後、約2週間で結果をご報告します。

生活習慣病予防健診(協会けんぽ)

当該年度において35歳～74歳の方を対象に、年1回行う健診です。診察、血液や尿の採取を行い、胸や胃のレントゲン検査など、約30項目におよんで全般的な検査を行います。

法定健診(一般健康診断)

労働安全衛生法によって義務づけられ、定期的に行わなければならないのが法定健診です。体の異常を早期発見・治療へとつなげていくことで健康的な生活をサポートします。

雇入時健診

労働安全衛生法によって、労働者を雇い入れる際に必ず行わなければならない健診です。問診および診察、身体測定、血液・尿検査、心電図などの検査項目があります。

特定健診

生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とし、メタボリックシンドロームに着目。該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする者を的確に抽出します。

オプション検査のすすめ

人間ドックや生活習慣病予防健診などは、健康を維持するために確かめておきたい基本的な健診です。また、そのときの体調・症状や一人ひとり異なるライフスタイルに合わせて選択できるのがオプション検査です。当クリニックのオプション検査では、より精度の高い検査を行える最新鋭の設備と熟練したスタッフによって、病気の早期発見に貢献し、健やかな毎日をお過ごしていただくためのお手伝いをしています。

肺がん検査

日本の臓器別がん死亡率が「肺がん」が1位を占めており、今後さらに増加傾向にあると予想されています。

当クリニックでは胸部(とくに肺がん検診やアスベストに効果的)、腹部などを広範囲かつ短時間(胸部検査時間は約20秒)で撮影可能なマルチスライスX線CT装置を備えたことで、数ミリ単位で病変を発見できるほか、近接する臓器の死角となる部分の病変も発見できます。

さらに、がんに移行する前の慢性閉塞性肺疾患(COPD)も同時に発見できるため、健康相談や指導とあわせて生活習慣の改善や禁煙の啓発にも役立てていきます。肺がんのリスクが高いとされている喫煙者、がん罹患者が近親者にいらっしゃる方、咳や痰が出て気になる方などにおすすめの検診です。



*慢性閉塞性肺疾患とは、気管支に慢性的な炎症が起こる「慢性気管支炎」と肺の壁が破壊される「肺気腫」をあわせてCOPDと呼びます。長い年月をかけて徐々に肺の構造が壊れ、息切れや呼吸困難が生じる疾患で別名「たばこ病」と呼ばれるほど、喫煙との因果関係が明らかになっています。

乳がん・子宮がん検診



乳がんの罹患率は、女性全体では1994年から胃がんを抜いて部位別のがん罹患率の1位となっているのをご存じですか? 日本人の食生活の欧米化などによって、乳がんにかかる人も、乳がんで亡くなる人も年々急速に増えています。

乳がんになってしまうと、乳房やその周辺にシコリやひきつれなどの変化が見られるようになります。そういった病変をマンモグラフィ*1やエコー*2で検査し、その画像と乳頭からの分泌物の異常、わきの下の腫れの有無などをあわせて医師が診察します。

また、子宮がんの多くは子宮頸がんです。子宮頸がんは、子宮の入口にできるため発見しやすく、治療もしやすいがんです。子宮頸がんは初期段階では自覚症状がないため、検診を受ける以外に早期発見の方法はありません。内診で子宮の大きさ・傾き具合、子宮筋腫などの腫瘍の有無、卵巣の大きさなどを診察します。そして、医師が子宮頸部の細胞を採取する子宮頸部細胞診も行います。

*1マンモグラフィとは、乳房のエックス線撮影のことで、視診ではわからない早期の乳がんを発見できる確立が高くなり、乳がんの罹患率が高い、比較的年齢の高い方の検査に適しています。

*2エコー検査とは、超音波を使用して乳房の断面を写し出した画像を見ながら診断を行います。触診ではわかりにくいシコリを見つけることができます。乳腺が発達している比較的若い方の検査に適しています。

大腸内視鏡検査

食生活の欧米化などの理由で近年急増している大腸がん。とりわけ、大腸ポリープは増加傾向にあり、40歳以上の日本人の約半数ががん化する可能性のあるポリープを持っていると言われています。

大腸内視鏡検査によって、出血するまでに至っていない早期の大腸がんを発見できるばかりではなく、がんになる恐れのあるポリープや疑わしい細胞を内視鏡で切除し、がんを未然に予防することができます。

日本人の死因の上位に入っている大腸がんは自覚症状が出る前に発見されることが少ないのですが、早期に発見できれば高い確率で完治できる病気です。自覚症状が出る前に、定期的な大腸内視鏡検査を受けることがとても重要です。

大腸内視鏡検査をお受けになることをおすすめする方

- ・健康診断で便潜血反応が陽性だった
- ・便秘と下痢を繰り返している
- ・血便が出る
- ・切除していない大腸ポリープがある
- ・便が細くなった
- ・大腸がんが心配



施設 オプション 検査一覧

検査コース	検査項目	検査コース	検査項目
肺がん検査	喀痰細胞診(3日法) マルチスライスX線CT	腹部超音波検査	肝・胆・膵・腎エコー
乳がん検診	乳房超音波+乳房視触診	体脂肪測定	CTによる体内脂肪測定
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	骨密度検査	超音波測定
消化器	胃内視鏡検査 ペプシノーゲン(血液検査)	眼底検査	眼底写真
大腸内視鏡検査	内視鏡検査	眼圧検査	眼圧測定
		大腸がん検査	便潜血検査(1日法) 便潜血検査(2日法)

平成23年度全国労働衛生団体連合会 運営研究協議会の開催について

全衛連運営研究協議会は、昨年まで毎年東京都内を会場にし開催されてまいりました。今年度は東日本大震災復興との意味合いを含め、初めて東京都以外での都市・仙台を会場にし、平成23年11月2日(水)の開催となりました。

こうしたいきさつを踏まえ、本協議会開催の冒頭にて、全健診機関を代表し当会山田理事長がご挨拶を申し上げます。内容として、全衛連の呼びかけにより、全国の会員機関から寄せられた義捐金が当会を含めた被災会員機関および被災職員に対し配付されたことへの御礼に始まり、当会の被災状況およびその影響等をご説明いたしました。その状況下において、山田理事長が震災後の本年6月に新理事長として就任したことを踏まえ、当会の復興策のはじめとして一番町健診クリニック開設による施設内健診再開に関する報告をいたしました。このことは、山田新理事長を広く認知いただき、当会が復興に向けて本格的に始動していることを対外にお示しする機会になったものといえます。

本協議会は、全国の会員機関また賛助機関から計200名弱の方々が出席し、主催の全衛連会長 加藤丈夫氏のご挨拶後、はじめに「最近の労働行政の動き」と題し、厚生労働省労働基準局安全衛生部 主任中央労働衛生専門官 柳川行雄氏が講演をされ、つづいて「放射線の影響とリスク」と題し、東京医療保健大学大学院教授 伴信彦氏が講演をされました。講演終了後、全衛連の表彰制度である功績賞および奨励賞の授与式が行われました。これらの賞はそれぞれ、健診機関にて長年勤務し、功績のあった職員に与えられるものであり、両賞あわせて97名の方々を受賞されました。当会からは、功績賞1名、奨励賞1名が各受賞いたしました。



挨拶を述べる全衛連・加藤会長



全体協議会の様子

全国労働衛生団体連合会より 橋本健診管理課長補佐が「功績賞」を 酒井看護Ⅱ課長補佐が「奨励賞」を それぞれ受賞しました。

公益社団法人全国労働衛生団体連合会主催の平成23年度全衛連運営研究協議会が平成23年11月2日(水)、仙台ガーデンパレスにて開催され、当会からは山田理事長、斉藤専務理事、橋本健診管理課長補佐、酒井看護Ⅱ課長補佐が出席しました。協議会の席上において功績賞、奨励賞の表彰式が行われ、橋本健診管理課長補佐と酒井看護Ⅱ課長補佐が「永きにわたり労働衛生管理業務に従事し、その向上に貢献をした」として表彰されました。

2人は、この受賞を機に「健康診断の業務に携わる者として、今までの経験を十分に生かし、精度の高い健診業務が展開できるよう、より一層努力します」と抱負を述べ、今後ますますの活躍が期待されます。



「功績賞」を受賞した
橋本健診管理課長補佐



「奨励賞」を受賞した
酒井看護Ⅱ課長補佐

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザと風邪の違い

	症 状	流行する時期
風 邪	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	1年を通じてひくことがあります
インフルエンザ	38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状	1月から2月頃にピーク。ただし、4月から5月まで散発的に流行することもあります

インフルエンザの感染経路

飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみなど、しぶきを吸い込むことにより感染します。

接触感染

感染した人が、せきを押しえた手や、鼻水をぬぐった手で、ドアノブやスイッチなどに触り、別な人が同じ場所を触って鼻や口を触ると感染します。

感染を予防するには

手 洗 い

- 帰宅後
- 不特定多数の人が触れるようなものに触れた後
- せきやくしゃみ、鼻をかんだりマスクを外した後

規則正しい生活

- バランスよく食事を摂る
- 夜更かしをしない
- 適度な運動を心がける など

う が い

- 帰宅後
- のどに不快感や痛みがあるとき など

マスクの着用

- 混雑した場所に出かけるとき
 - 感染した家族の看病 など
- ※健康な人でも予防のためマスクを着用しましょう

せき・くしゃみの
症状が
あるときは・・・

マスクをする

マスクをする口と鼻をティッシュで覆う

他の人から顔をそむけて1～2m以上離れる

使用済みティッシュはすぐに捨てる

予防接種をしましょう

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年定期的に接種することが必要です。



家族がインフルエンザにかかったら

- 生活する部屋を分ける
- こまめに換気をする
- 感染予防のため看病は決められた人だけが行う
- 看病する人、される人はマスクをつける
- 空気を乾燥させない(湿度50%～60%)
- フタ付きのゴミ箱を使用する
(鼻をかんだあとのティッシュはビニール袋などで密封しましょう)



インフルエンザになってしまったら

まずはかかりつけや近くの医療機関を受診しましょう。事前に電話をかけ、周りにうつさないようマスクをして出かけましょう。薬は医師が必要と認める場合のみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

※熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。症状が治まっても、2日程度は通勤・通学は控え、自宅療養することが望ましいでしょう。

旬の食彩でもっと健やかに！ ヘルシーレシピ



材料(4人分)

・白菜……………葉4枚
 ・玉ネギ……………中1/2個
 ・にんじん……………小1本
 ・ほうれん草……………1/2袋
 ・ベーコン……………3枚
 ・豆乳……………2カップ
 ・水……………1カップ
 ・コンソメ……………5g
 ・小麦粉……………小さじ2
 ・オリーブオイル……………少々
 ・塩・こしょう……………各適宜

- 1 玉ネギ、にんじん、白菜の芯部分、ベーコンを1.5cm角に切り、白菜の葉部分とほうれん草は3cmくらいの長さに切りします。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ネギ、にんじん、ベーコンを入れ、玉ネギが透明になるまで炒めます。
- 3 水とコンソメ、白菜の芯部分を加え、柔らかくなるまで煮ます。
- 4 小麦粉を溶かした豆乳、白菜の葉部分、ほうれん草を鍋に入れ、沸騰しすぎないように温め、塩・こしょうで味を調えます。

※豆乳を加えてからブクブク沸騰させると苦みが出やすくなるので注意しましょう

白菜にはビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウムなど、豆乳には良質な植物性たんぱく質、アンチエイジングが期待されるイソフラボンなどのさまざまな栄養素が含まれています。メニューはおいしく栄養補給できながら低カロリー。たっぷり食べて健康な毎日を過ごしましょう。

レシピ作成 / 野菜ソムリエ 三浦 まさみ

厚生労働大臣認可機関 労働衛生サービス従事者評価機構認定機関

「東北の健康を支え、元気な笑顔届けたい」
それが私たちの想いです。

財団法人 杜の都産業保健会

一番町健診クリニック

充実したメニューのドック、各種健診
自分にあった健康管理のためのオプション検査

お電話でのご予約・お問い合わせはこちら

022-251-7261 (月～金曜日 8時30分～17時)

<http://www.sendaikenshin.jp>



〒980-0811
 仙台市青葉区一番町4-9-18
 TICビル 5F

被災された皆様へ

東日本大震災の被災者の皆様にお見舞い申し上げます。

このたびの東日本大震災により被害を受けられました皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

くれぐれもご健康に留意され、1日も早く復興されますようお祈り致します。

財団法人 杜の都産業保健会 機関誌編集委員会

〒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>



JQA-QMA 13326



MS JAB CM009

発行:平成24年3月