

すこやかにくらしをはぐくもう！☆☆

# 社の都産業保健

vol.  
42

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH

## contents

### ■ごあいさつ

### ■特集 レディースフロア オープン

### ■これからのメンタルヘルス対策

### ■教えて! 超音波(エコー)検査

### ■検査では異常がでない胃腸症状のハナシ ～機能性ディスペプシア～

### ■News & Topics

労働衛生サービス機能評価制度の認定を更新しました  
平成27年度 産業安全衛生宮城大会を開催しました  
平成27年度 全衛連功績賞及び奨励賞を受賞しました  
小鶴建物の一部解体・改修工事が完了しました  
胃部エックス線検査時の事故防止の徹底について  
社の都産業保健会野球部を紹介します

### ■旬を味わう♪ 杜盛りレシピ 青パパイヤのソムタム

### ■レディースフロアOPEN!

# 一番町健診クリニック レディース健診フロアの開設に当たって

杜の都産業保健会一番町健診クリニック 所長  
丸岡 伸

私ども杜の都産業保健会は先の震災で小鶴にあります本部の健診施設が使用不能となり、その後2011年10月から一番町のTICビル5Fに一番町健診クリニックを開設し施設健診を行ってまいりました。その後今日までお客様のご要望もあり女性専用の健診フロアを設けたいと努力してまいりましたが、この度念願のレディース健診フロアを開設し2015年6月8日から営業開始するに至りました。これも偏に当会を支えてくださる皆様方のご支援の賜物と篤く御礼申し上げます。

レディース健診フロアはTICビル4Fにあり、婦人科検診は勿論ですが胃の検診や胸部エックス線撮影なども4Fに設置しましたので、受付から会計まですべて4Fで済ませることができます。医師は全員女性という訳にはまいりませんが、パラメディカルスタッフは全員女性です。女性の受診者の皆様に安心かつ快適に健診をお受けいただけますよう、落ち着いた雰囲気的空間作りを心掛けておりますので是非ご利用いただければと思います。

当施設のその他の構成についてもご紹介いたしますと、5Fは男性専用のフロアとなります。CT検査は5F、MRI検査は4Fで行っており、たばこの喫煙指数(一日の本数×年数)が600(20本×30年)を超える方は胸部CT検査で肺がんの有無や肺気腫(COPD)の程度をチェックされることを、また脳血管障害のご心配な方には脳MRI検査をお勧めしております。なお4Fにはレディース健診フロアとは別に2次検査および外来診療の診察室があり、1次健診で要精査や要医療となった方のご要望にもお応えしたいと考えております。勿論必要な場合には随時最適な医療機関へのご紹介を致しております。

現在のわが国の死因をみますと、1位はがん・2位は心筋梗塞・3位は高齢者の肺炎・4位は脳卒中で、最近高齢人口の増加に伴い脳卒中を抜いて

肺炎が3位になっておりますが、心筋梗塞と脳卒中を動脈硬化などをベースにした血管の病気と考えますと、がんと動脈硬化のチェックはきわめて重要と思われれます。当施設ではCTや超音波検査その他の画像検査の他、がんに関しては腫瘍マーカー検査・がん遺伝子検査・アミノインデックス(アミノ酸組成の変化によるがんの危険度検査)など、また動脈硬化に関してはLOXインデックス(心筋梗塞・脳梗塞の危険度検査)を行っております。これらの検査は結果の解釈が重要ですので、結果が出ましたら詳しくご説明しております。

一番町の三越向かいという皆様方の利用しやすい場所に快適なレディース健診フロアができました。この素晴らしい環境で健診を快適に受けいただけますようにスタッフ一同力を合わせて努力してゆく所存です。受診者の皆様が健康に不安のない生活をおくれることが私どもの願いです。当施設を皆様方の健康づくりにも健康面での悩み事の相談にご利用いただければと思っております。これからもよろしくごお願い申し上げます。



特集 6月8日  
**レディースフロア  
オープン**

一番町健診クリニック 4階に新たに「レディースフロア」がオープンしました。仙台初の受付から健診終了まで完全男女独立フロアが完成しました。

## 杜の都産業保健会「一番町健診クリニック」

当クリニックは、本部を置く宮城野区小鶴の健診施設が東日本大震災により被災したため、仙台市中心部商店街の一番町四丁目仙台三越向かいのTICビル5階に場所を移し、2011年10月に開設いたしました。

一般の健康診断、婦人科健診、人間ドックをはじめ各種オプション検査を行っており、幅広い検査項目を誇ります。

完全予約制のためお待ちいただく時間も少なく、仙台三越レストラン昼食券付のドック健診もご好評をいただいております。年間2万人を越えるみなさまにご利用いただいております。



## 質の高い健診技術と精度をご提供

健診内容やその後のフォローはもちろん充実しておりますが、中でも画像診断の分析力が重要な高精度のMRI、CTを利用した脳ドックなどの健診は当クリニックの人気健診です。

画像の読影は放射線療法の専門家である山田理事長が指揮にあたり、全て放射線診断専門医が担当し、より精度の高い健診をご提供しております。委託遠隔読影には頼らずきちんと顔のわかる専門医が正確な読影をし、早期発見に努めています。皆様のご期待にお応えし、より快適な環境の中で精度の高い健康診断を受けていただけますよう、これまで以上に良質のサービスを提供すべく全力で取り組んでいく所存です。



高性能MRI装置



カラーが女性らしい胸部X線撮影装置



乳がん検査マンモグラフィ

## 仙台初、女性専用フロア



間接照明と木目調のインテリアの受付。落ち着いた雰囲気でお迎えます。

これまで女性の健診は5階のワンフロアで男女と一緒に受付や会計、検査を受けていただいていたおり、女性従業員が多い企業からの「男女別受診」のご要望には、女性のためのレディースデイを設けることでお応えしてきました。

また、男女混合の健診では健診用のガウン着用姿を異性には見られたくないという理由もあることや、受診者増加でフロアが窮屈になってきたことから専用フロア設置にいたしました。

女性の社会での活躍が必要とされている今、女性の視点に立ち、プライバシーを重視し、安心して受診していただける環境と質の高い健診技術の提供が重要と考えています。

## 女性に優しい健診施設

レディースフロアは、天井が高くゆったりとした空間になっています。一部の専門医以外は、医師、検査技師などのスタッフは女性です。CT検査や胃の内視鏡など一部の検査機器は男女共用となりますが、基本的には男女が会うことのない動線になっています。きめ細かい配慮とおもてなしを大切にしており、待ち時間に身体を冷やさないようにブランケットをご用意しております。



ゆったりした空間の中待合。リラックスしてご受診いただけます。

「森林浴」というテーマに合わせた、間接照明と木目調のインテリアで心地よい空間を作り上げました。ほのかにアロマの香りが漂う心安らぐ空間でリラックスして受診していただけます。

女性医師が担当しますので、女性特有のお身体の不安や疑問も安心してご相談ください。



ロッカールーム内にパウダーコーナーを設置しています。



## 内覧会の様子

6月5日に開催した「レディースフロア」内覧会には予定を上回るたくさんの方々にお越しいただきました。

はじめに山田理事長よりレディースフロアのコンセプト、各種検査のご案内を含め挨拶を行いました。続くフロアの内覧では、身長・体重・視力測定、骨密度測定、MRA検査の体験コーナーに多くの方々が足を止めていただき、設備をご覧いただきました。

内覧会後の懇親会は、お茶とお菓子をお召し上がりいただきながらの和やかな懇親の場となり、終始にぎわい大盛況のうちに終了することができました。

当日お越しいただいたみなさまありがとうございました。



## レディースフロア オープニングキャンペーン 実施中

### 人間ドック女性受診者限定

H27年6月8日～H27年9月30日

下記の4種のうち1つを **無料** で実施いたします！ 受付時にお伝えください。

### 骨密度測定

超音波を当てて骨密度を測定します。

### 腫瘍マーカー CA125

卵巣や子宮などの婦人科系がんの腫瘍マーカーを測定します。

### リラクゼーション

近隣店のリラクゼーションマッサージ利用券をプレゼント。

### QUOカード

QUOカード 500円分プレゼント。

### メンズフロアリニューアル キャンペーンも実施しています

### QUOカード

QUOカード 500円分プレゼント。

### 人間ドック男性受診者限定

H27年6月8日～H27年9月30日

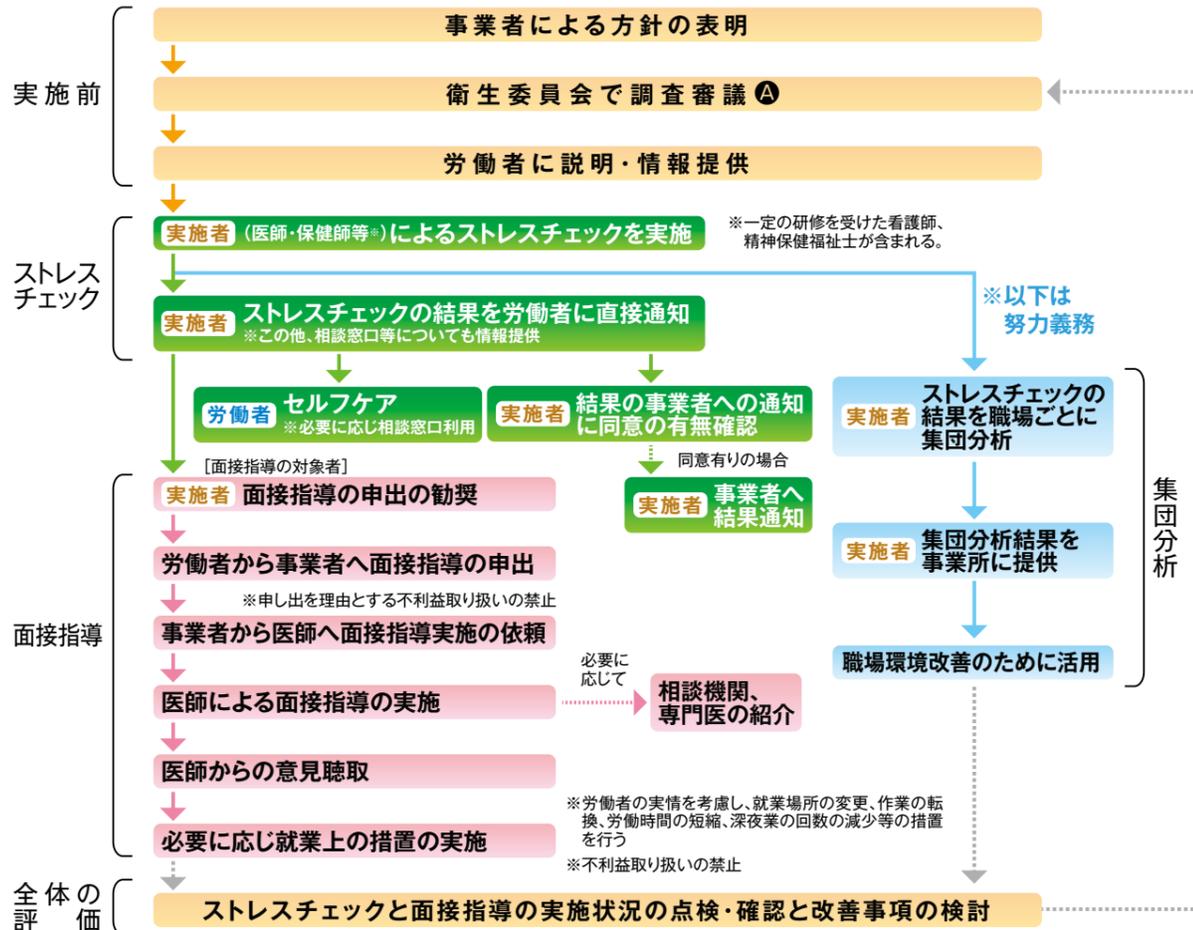


# これからのメンタルヘルス対策



社会情勢の変化や労働災害の動向に即応し、労働者の安全と健康の確保対策を一層充実するために、平成26年6月25日に改正労働安全衛生法が公布されました。これに基づき、「労働者の心理的負担の程度を把握するための検査」としてストレスチェックが新たに導入され事業者の実施が義務付けられます。(平成27年12月1日施行) 以下は、ストレスチェック実施に係る流れとなります。

## ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



### A 衛生委員会で調査審議の項目

- |   |   |
|---|---|
| ① ストレスチェック制度の目的に係る周知方法  | ⑥ ストレスチェック結果の記録の保存方法                              |
| ② ストレスチェック制度の実施体制<br>・実施者、共同実施者・実施代表者、その他の実施事務従事者の選任、明示等。             | ⑦ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析の結果の利用目的及び利用方法         |
| ③ ストレスチェック制度の実施方法<br>・使用する調査票、高ストレス者の選定基準、ストレスチェックの実施頻度・時期、面接指導申出方法等。 | ⑧ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の開示、訂正、追加及び削除の方法 |
| ④ ストレスチェック結果に基づく集団ごとの集計・分析の方法   | ⑨ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の取扱いに関する苦情の処理方法  |
| ⑤ ストレスチェックの受検の有無の情報の取扱い   | ⑩ 労働者がストレスチェックを受けないことを選択できること                     |
|   | ⑪ 労働者に対する不利益な取扱いの防止                               |

12月以降は、事業所におけるメンタルヘルスケア対策は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を活用して計画的、組織的に進められ、必要に応じて家庭の協力や専門家によるケアを受けることとなります(常時使用する労働者数が50人未満の事業場は、当分の間努力義務)。 当会ではストレスチェック実施に向けてみなさまへのご支援の準備を進めており、自信をもってお役に立ちたいと考えております。何なりとご相談ください。



## 検診探検隊が行く!

# シリーズ1 教えて! 超音波(エコー)検査

当会では以下5つのエコー検査を行っています。

- 1 腹部エコー検査
- 2 頸部エコー検査
- 3 心エコー検査
- 4 乳腺エコー検査
- 5 経膈エコー検査

今回は③心エコー検査を紹介しました。今回は③心エコー検査です。

心エコー検査は人間の耳には聞こえない高周波数の超音波を心臓に発信して、返ってくるエコー(反射波)を受信し、心臓の様子を画像化して診断する検査です。X線撮影やRI検査のように放射線による被曝の心配がありませんので、妊婦や乳幼児でも安心してうけることができます。



## 3 心エコー検査

### どのように行う検査ですか?

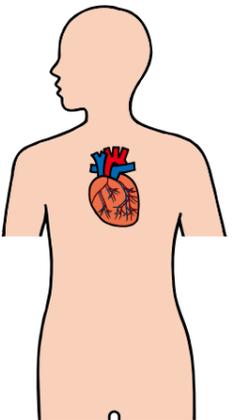
一般的には胸部を露出してベッドに仰向けになったり左を下にして横向きになったりします。プローブを肋骨の隙間に沿うようにあてて検査します。プローブと皮膚の間に隙間が開かないように、ゼリー剤を塗ってピッタリと密着させます。手足に電極をつけて同時に心電図もとります。

### 何がわかる検査ですか?

この検査を行う目的は二つあります。一つ目は心臓の形の異常を発見する形態的診断、二つ目は心臓の動きを見る機能的診断です。心臓は常に拍動していますので、その動きをそのまま観察できる、とても有用な検査です。

心房や心室の大きさ、壁の厚さなどから心肥大、心拡大、心筋梗塞の場合は梗塞がおこり収縮運動をしない心筋の場所やその範囲などが診断できます。

血液の流れる速度、方向もわかります。心臓は4つの小部屋で形成されていますが、血液の流れる方向は1方向です。血液の流れる速度や方向の異常から、心臓弁膜症や心臓に穴があいている心房中隔欠損症、心室中隔欠損症などの病気がわかります。



### この検査で注意する点は何ですか?

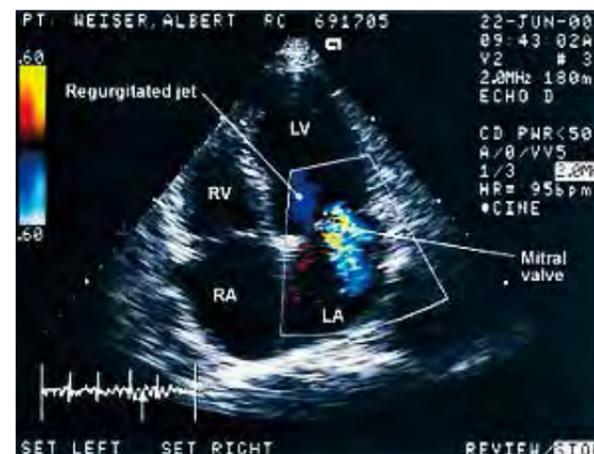
食事の影響はありませんが、検査時間が長いいため、検査前にトイレにいらしてくださいと安心です。

### 当日の服装で気をつけることは?

胸部の開きやすい服装でお越しください。

### 検査時間はどのくらいですか?

20~30分程度です。



今回は④の「乳腺エコー検査」を探検!

# 検査では異常がでない 胃腸症状のハナシ

胃に胃潰瘍や胃がんなどのような明らかな異常がないのに、「胃もたれ」、「腹部膨満感」、「みぞおちあたりの痛み」が週に2～3回以上起こることを指します。ストレス、ピロリ菌の感染、生活習慣の乱れなどがかかっていると考えられています。

機能性  
ディスペプシア



## 機能性ディスペプシア 2つのタイプ

よく しょう そしょうこうぐん  
**食後愁訴症候群** (食事に関して起こるタイプ)

▶ 食後に胃もたれがある  
食事の途中なのに、おなかいっぱいになる

しんか ぶつうしょうこうぐん  
**心窩部痛症候群** (食事に関係しないタイプ)

▶ みぞおちあたりにやけるような感じや  
痛みがある

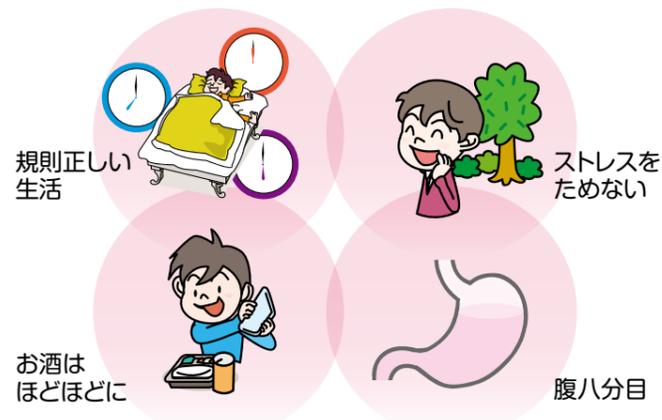
## 機能性ディスペプシアの主な原因

機能性ディスペプシアはストレスがきっかけとなって症状が現れることが多いと言われており、  
● 几帳面な方  
● 周囲に気をを使う性格の方  
に多い傾向があります。



## 予防・悪化させない生活習慣を心掛けましょう

機能性ディスペプシアはストレスが発症の原因となることが多いため、悩みを相談したり、趣味を楽しむなど、ストレスをためない工夫をすることで症状の改善が期待できます。また、仕事の関係で夕食が遅い場合は、腹八分目にしたり、刺激物をさげ、胃に負担のかからない食事を心掛けましょう。



それでも改善しない時は医療機関を受診しましょう!!

(こんな症状はありませんか?)

### 胃の健康状態 セルフチェック

- 胃に痛みがある
- おなかが張っている感じがする
- みぞおちにやけるような不快感がある
- 食後に胃のむかつきがある
- 普通の食事量でも食事の途中でおなかいっぱいになる
- 食後、胃もたれがある

当てはまる項目がいくつもある場合は、医療機関を受診しましょう!!

## 労働衛生サービス機能評価制度の認定を更新しました

公益社団法人全国労働衛生団体連合会が実施する「労働衛生サービス機能評価制度」の認定基準を満たしていると判断され、平成27年6月1日付で認定の更新が行われました。

労働衛生サービス機能評価は、健診機関の設備・機器、人員体制、健診技術、データ管理、健診後のフォローアップの状況、各種規程の整備等の健診機能を総合的に評価し、優良な施設を認定するもので、3年ごとに再評価が行われます。胸部エックス線写真の読影は見落とし防止のため複数の医師によるダブルチェックを実施する体制があること、個人情報保護等の厳密なデータ管理を行っていることなども当然の要件となっています。

今後も、お客様に安心・安全に健診を受けて頂けるよう継続的な改善に努めて参ります。



一番町健診クリニック  
認定証

附属仙台健診センター  
認定証

## 平成27年度産業安全衛生宮城大会を開催しました

「平成27年度産業安全衛生宮城大会」が平成27年7月2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団体共催により開催され、企業の安全衛生担当者など約540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、宮城労働局の土田浩史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に贈られる宮城労働局長優良賞を(株)五洋電子仙台工場様が受賞しました。

続いて、「経営トップの強いリーダーシップのもと、労使をはじめ関係者が一体となって安全衛生管理体制の充実、機械設備の安全対策の強化、安全衛生教育の徹底、心身両面にわたる健康づくりの実施等、自主的な安全衛生活動を積極的に展開していかなければならない」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健康安全課の阿部一夫課長が「改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度について」と題し、制度実施前の準備やストレスチェックの内容について説明しました。続いて、(株)メイジ宮城工場様より事例発表「我社の安全衛生管理」が行われました。特別講演は、宮城学院女子大学学芸学部心理行動科学科の大橋智樹教授が「心理学で防ぐヒューマンエラー」を演題とし、人間の諸特性を産業心理学の立場から解説し、労働災害を中心としたトラブルの未然防止について講演されました。

最後に、本年は第12次労働災害防止計画の3年目の年であり、この計画の理念に従い、安全管理の基本理念は「人命尊重」にあることを改めて認識し、働く者が安全かつ健康で安心して働ける職場環境の実現に向けて、全員の英知と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。



(公社)宮城労働基準協会矢萩保雄会長による開会挨拶



宮城労働局の土田浩史局長による主唱者挨拶

## ■ 平成27年度 全衛連功績賞及び奨励賞を受賞しました

平成27年度公益社団法人全国労働衛生団体連合会功績賞及び奨励賞の表彰式が、平成27年6月15日(月)東京・港区のJALシティ田町において開催された平成27年度全衛連定時総会の会場で行われました。

当会からは和泉直人営業企画課長が「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」として功績賞を受賞しました。また、北澤義明総務課長が「労働衛生業務に10年以上専念し今後の活躍を期待し得る」として奨励賞を受賞し、それぞれ賞状と記念品が授与されました。受賞後、和泉課長は「この度は御年56歳にしてこのような賞をいただきまして大変ありがとうございます。今後も労働衛生業務従事者として受賞名に恥じぬよう奮励努力していく所存です。」と、北澤課長は「受賞を機に改めて気持ちを引き締めております。今回の受賞を励みに引き続き研鑽に努めて参ります。」とそれぞれ抱負を語っていました。両名の今後益々の活躍が期待されます。



全衛連 功績賞

営業企画課長  
いずみ なおと  
和泉 直人

全衛連 奨励賞

総務課長  
きたざわ よしあき  
北澤 義明

## Attention 胃部エックス線検査時の事故防止の徹底について

平成27年5月8日、群馬県の健診機関において検診車による胃部X線検査中に逆傾斜の体勢となった際、受診者が透視台から落下し、透視台と内壁に頭部がはさまれるという事故が発生しました。健診事業ではあってはならない事故であり、当会におきましては従前より安全性確保に努めております

が、あらためて安全、安心で精度の高い胃部エックス線検査の徹底について確認いたしました。

胃部X線検査で頭低位になるのは、主に、腹臥位二重造影正面位(下部前壁 頭低位)で胃体中部から幽門部前壁を撮影する時であり、転倒防止策としては、以下のとおりです。



逆傾斜時、肩パットにより滑り落ちを防止します。

- ① 当会のデジタル車は自動装置による肩パットを使用しています。アナログ車の場合も適宜手動で肩パットを調整のうえ使用しています。
- ② 受診者様が握りやすいように寝台の両手すりにゴムを巻いて、手に汗をかいても滑りにくくしています。
- ③ 胃部前壁撮影で前壁が描出しにくい受診者様には、腹部にマクラを使用して、なるべく逆傾斜させないで、描出できるようにしており、最大逆傾斜30度以内としています。
- ④ 緊急停止装置が全車に装備されております。
- ⑤ 毎日の始業点検として「グリップの固定」や「ゆるみの確認作業」を行っています。
- ⑥ 受診者様へ「逆傾斜の説明」や、「その時に手すりを強く握っていただく」ことを十分に口頭説明することを徹底しています。

## ■ 小鶴建物の一部解体・改修工事が完了しました

お客様、地域の皆様にご迷惑をお掛けしておりました健診センター西側の一部解体・改修工事が完了しました。工事中は車両の出入りや騒音により何かとご迷惑をおかけし、まことに申し訳ございませんでした。おかげさまで、震災により損壊し使用ができずにおりました正面玄関も改修され、6月より安全に皆様をお迎えできるようになりました。施設健診は震災後よりその機能を一番町健診クリニックに移し

ておりますので健診の施設としてご利用いただくことはございませんが、小鶴の健診センターでは巡回健診の本体機能と管理機能を担い営業しております。新装を機会に心も新たにしまして、「お客様に満足していただけるサービスの提供」を基本姿勢とし努力を続けてまいりたいと思います。

今後とも、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



社の都産業保健会野球部を紹介します

## 必勝! グリーン・ファイターズ!



好投手!  
(普段から優しい子なんです)

当会野球部は、スポーツを通じて職員の健康増進と親睦を図り、当会の発展に寄与することを目的として平成4年10月1日に結成されました。チーム名は、当会のイメージカラーといえる緑を採り入れた「グリーン・ファイターズ」。

活動内容は、毎年行われている宮城県医療関係施設野球大会(今年度は22施設が登録)への参加が主です。創部から23年が経ち、当初31名だった部員も現在は10名のみに。平成18年の大会4位入賞以降、近年は戦績が振るいませんが、少数精鋭メンバーで全力活動中です。7月12日(日)VS薬科大病院戦、酷暑の中がんばりましたが惜しくも破れ、今年度の成績は0勝3敗1分け。グリーン・ファイターズッ! がんばれ!!



過去の  
主な戦績  
第11回  
宮城県医療関係施設  
野球大会(平成18年)  
第四位入賞

闘志みなぎる打者!  
(普段からみなぎってます)



7月12日(日) 気温32度 健闘するも惜敗(でも笑顔)



### 南国の味を満喫

青パイアを切ると乳液状の果汁が出てきます。この果汁にはタンパク質分解酵素「プロテアーゼ」、脂肪分解酵素「リパーゼ」、糖分解酵素「アミラーゼ」がたくさん含まれています。また抗酸化成分のポリフェノールもたっぷり。美容食、健康食として珍重され、別名「万寿瓜」とも呼ばれています。

材料：2人分

青パイア	200g	にんにく	1～2片
赤パプリカ	1/4個	ナンプラー	大さじ1
パクチー	お好みで	砂糖	小さじ1
トマト	中半分	ライム絞り汁	大さじ1
青唐辛子	1～2本		

- 作り方
- 1 青パイア、パプリカを千切りに、パクチーを食べやすい大きさに切る。(パイアはスライサーを使うと楽です。アクが強いので数分水にさらします。)
  - 2 みじん切りにしたにんにく、千切りにした青唐辛子、さいの目に切ったトマトと、ナンプラー、さとう、ライムの絞り汁をよく混ぜソースを作る。
  - 3 ①と②をからませてしんなりしたら、できあがり。



## 人間ドック 健康診断施設

みなさまの健康を守り、サポートします

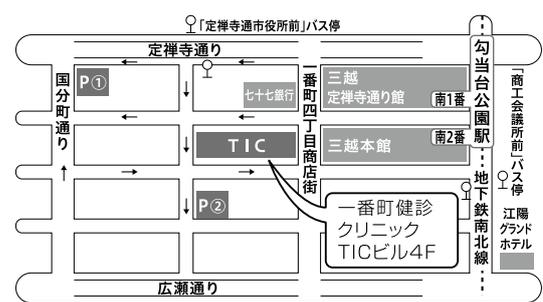
# レディースフロア OPEN!

女性の皆さまのお声にお応じて  
女性専用フロアをご用意しました。  
清潔感あふれる空間で  
リラックスして健診を受けられます。

## 一番町健診クリニック

ICHIBANCHO MEDICAL CHECKUP CLINIC

TEL 022-217-6678 FAX 022-217-6568  
〒980-0811  
仙台市青葉区一番町四丁目9-18 TICビル4F・5F  
ホームページ <http://www.sendaikenshin.jp/>



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  
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。

