

あおぞら



パルテノン神殿

Contents

- 総会 P.2 / 健康経営 P.2 / 労働保健協会の舞台裏 P.3
- 医療情報 P.4 / 「岩本町」ご存じですか? P.6
- 健康体験チャレンジ P.6 / 歯科検診の紹介 P.7
- 今日から役立つ健康クイズ P.7 / 名城シリーズ P.8
- キーワードから読み解く P.8

パルテノン神殿



ギリシャの首都アテネの市街地にあるアクロポリス。「高い丘の上の都市」を意味するこの場所に、女神アテナを祀って築かれたパルテノン神殿があります。

紀元前 447 年に着工し、完成したのは紀元前 438 年。アテナイ（アテネ）の最盛期を築き上げた政治家ペリクレスの指示により、当時、最高峰の建築家、工芸家たちが集められ、およそ 15 年もの歳月をかけて建造され、神殿を彩る彫刻装飾の制作は、紀元前 431 年まで続きました。46 本ある白大理石の円柱は垂直に見えますが、中央に膨らみを持たせるエンタシ

スという技法が用いられ、この技法によって視覚的な安定感を生み出しています。床面も中央部が少し盛り上がり、平面に見えて実際は曲線と曲面でできています。

数あるヨーロッパ建築の中でも、最高傑作の 1 つと誇られています。

所在地	: ギリシャ・アテネ
建築様式	: 古典主義建築
地上高	: 14m
建設	: 紀元前 447 年

キーワードから読み解く

AI 問診

「AI = 人工知能」を使った問診、「AI 問診」が注目を集めています。AI 問診とは、医療従事者に代わり、AI が患者の問診をするシステムです。タブレット端末を使って、AI が症状に合わせて選んだ質問に患者が答えるといふもので、回答は即座に医師のパソコンへ転送され、疑われる病名が表示されます。これにより、医師は一からカルテを作成する手間がなくなります。

もともとは医師の負担を軽減するために開発された AI 問診ですが、新型コロナウイルス感染をおそれた患者の多くが医療機関への受診を控えがちになったこと

から、患者の不安を解消するため、自宅で AI 問診を受けられ、診察前の待ち時間を短縮したことがきっかけとなり、注目されるようになりました。“ウィズ・コロナ”時代の医療のあり方を見直すためにも、AI 問診は有効だと専門家は指摘します。

ただ、課題も出てきました。AI の精度です。患者の回答から得られる情報が多ければ多いほど、AI の精度は上がります。しかし、AI 問診を導入している医療機関は全国でまだわずかです。今後、より多くの医療機関での導入が必要になってきます。

A

今日から役立つ健康クイズ



枝豆に含まれているアミノ酸の一種「メチオニン」は、アルコールの分解を助けて肝臓や胃を守る働きがあるため、二日酔いを抑えてくれる効果が期待できます。だからといって、飲み過ぎには注意しましょう。また、枝豆には血圧の上昇を抑える作用があるカリウムや、造血作用のある葉酸が多く含まれています。

第55回定時社員総会を開催いたしました

令和2年6月23日（火）、リビエラ東京にて第55回定時社員総会を開催いたしました。

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大による会員の皆様への健康に配慮し、社員総会について「書面評決」へ切り替える「みなし社員総会決議」について検討いたしました。社員総会は当法人の最終の意思決定の重要な場であることを鑑み、感染防止策を徹底したうえで開催させていただきました。

今回、補欠監事として特定医療法人大坪会 法人本部 事務局長の渡部圭一朗氏が監事に就任することが承認され、新たな体制でスタートすることとなりました。議事も滞りなく進み、無事に終了することができました。

定時社員総会終了後、例年開催していましたが講演会および懇親会につきましては、今年に限り、残念ながら見送りとさせていただきます。

来年はコロナウイルスも収束し、講演会、懇親会も実施できることを願うとともに、万全の体制で会員様をお迎えできるように、準備に努めてまいります。



健康経営

健康経営とは、従業員等の健康管理や健康増進の取り組みを「投資」と捉え、経営的な視点で考えて、戦略的に実行する新たな経営手法です。

これまで、従業員の健康管理は自己責任、あるいは企業にとってコストとして考えられてきましたが、今後も続くであろう深刻な「人手不足問題」などを背景に、「健康経営」に注目する経営者が増えています。従業員の健康づくりを「投資」とするには、相応の「リターン」が期待されるからです。先進的に健康経営に取り組む企業からは、「生産性向上」「業績向上」「従業員の活力向上」「組織の活性化」「企業価値向上」「採用時の応募数増加」などを実感しているといった声も寄せられています。また、労務管理・労働安全対策の視点からの「法令遵守」「リスクマネジメント」の手法としても注目されています。

このように、健康経営は、企業が経営理念に基づいて、従業員等の健康保持・増進に積極的に取り組むことにより、従業員の活力向上や生産性の向上など組織の活性化をもたらす、ひいては業績の向上や企業のイメージ向上、採用増加へ繋げていく取り組みです。

健康経営に関心が集まっている背景

健康経営に関心が高まっている背景として、①生産年齢人口の減少と従業員の高齢化、②深刻な人手不足、③国民医療費の増加が挙げられます。従業員の高齢化に伴い、病気等により貴重な人材が継続して働けなくなるというリスクが高まっていること、少子化により生産年齢人口が減少し、長期に亘って深刻な人手不足が続くこと、高齢化による国民医療費の増加が企業の社会保険料負担の増加に繋がっていることなどです。

こうした日本の構造的な課題を背景に、人材を確保し、長くいきいきと企業で働いてもらえる環境づくりが、継続した企業活動には不可欠と考える経営者が増え、健康経営への関心が高まっています。

国策としての健康経営

このような背景の中で、政府としても、成長戦略である「日本再興戦略」の中で、国民の健康増進を図る国策の一つとして「健康経営」の普及・推進が掲げられ、現在も様々な施策が実施されています。

労働保健協会の舞台裏

今年もまた暑い夏がやってきましたね。車での移動が多い私にとって、車のドアを開けた時に強烈な熱気を迎える瞬間は毎日耐え難いものがあります。

さて、年間を通じて巡回健診を行っている我々ですが、比較的仕事が落ち着いている閑散期と言われる期間があります。それがこの8月と年が明けた1月から3月です。

健診機器や車両の稼働率が低いこの時期に様々なメンテナンス作業が行われますが、今回は車両のメンテナンス（点検）についてご紹介したいと思います。労働保健協会が所有している車両は大型レントゲン車10台、中型レントゲン車5台、普通乗用車11台あります。点検の種類は運行前に行う日常点検、定期的に行う社内自主点検、社外点検があり、年に2回程行われる社内自主点検をこの時期に毎年実施しています。

日頃の白衣姿を見慣れたメンバーが作業着のつなぎに着替えて、運行管理者の指示により各車両の点検に入ります。エンジンルームを開けると煩雑に組み合わさった部品が現れます。最初は理解が出来ず、自分とは関係の無い世界だと思っていたのですが、部品1つ1つの役割を知っていくと、エンジンルームの中が学生時代に勉強した人体図に見えてきて一気に身近に感じ興味を持つようになります。なるほどこの部品が劣化しているからこの機械が不具合を起こすのかと人間の臓器に準えて見ていると、人間も車も同じだと感じたりします。

この点検に併せて行われるのが車両運行時のトラブル対応研修です。日頃運行している中で起こるトラブルを想定し、様々なテーマ

で取り組んでいます。先日はタイヤ交換、バッテリーが上がった際の対処法、機械に表示されるエラーメッセージの原因と対処法というテーマでした。健診業務のイメージとは違い、ちょっと汗臭い内容と思われるかもしれませんがこれも健診の運営に直結する研修と捉え、我々が大切にしている時間です。

「成功の秘訣は、何よりもまず、準備すること。」私大好きな言葉です。

多くの受診者様にとっては年1度の健康診断ですので、安心してご受診して頂きたい。

その為に健診スタッフ一同、幅広く準備と勉強を積み重ねることが必要不可欠であり、今回はその一コマをご紹介させていただきました。今後も日頃はお見せすることの無い健診現場スタッフの意外な仕事の様子をお伝えしていただければと思っておりますので、よろしくお願い致します。



検査方法変更のお知らせ

この度、本年4月より検査方法及び基準値を変更した検査項目があります。

誠に勝手ではございますが、何卒ご了承の程お願い申し上げます。

【変更項目・変更比較】

●ALP（アルカリフォスファターゼ）

JSCC法⇒IFCC法

表1

ALP		
変更内容	新	旧
検査方法	IFCC法	JSCC法
基準値	38～114未満 U/L	100～326未満 U/L
A判定（異常なし）	38～114未満	100～326未満
B判定（差し支え無し）	21～38未満 114～123未満	60～100未満 326～351未満
C判定（要生活注意）		
D1判定（要経過観察 6ヶ月後再検査）	14～21未満 123～140未満	40～60未満 351～400未満
D2判定（要経過観察 3ヶ月後再検査）		
E判定（要再検査）	7～14未満 140～158未満	20～40未満 400～450未満
F判定（要精密検査）		
G判定（要医療）	0～7未満 158～9999	0～20未満 450～9999

●LDH（乳酸脱水素酵素）

JSCC法⇒IFCC法

表2

LDH		
変更内容	新	旧
検査方法	IFCC法	JSCC法
基準値	124～223未満 U/L	120～241未満 U/L
A判定（異常なし）	124～223未満	120～241未満
B判定（差し支え無し）	100～124未満	100～120未満
C判定（要生活注意）		
D1判定（要経過観察 6ヶ月後再検査）	30～100未満	30～100未満
D2判定（要経過観察 3ヶ月後再検査）	223～260未満	241～260未満
E判定（要再検査）	0～30未満 260～280未満	0～30未満 260～280未満
F判定（要精密検査）	280～9999	280～9999
G判定（要医療）		

●ヘリコバクター・ピロリ抗体

EIA法⇒LA法

表3

ヘリコバクター・ピロリ抗体		
変更内容	新	旧
検査方法	LA	EIA
基準値	4U/mL未満	3U/mL未満
A判定（異常なし）	(-)	(-)
B判定（差し支え無し）		
C判定（要生活注意）		
D1判定（要経過観察 6ヶ月後再検査）		
D2判定（要経過観察 3ヶ月後再検査）		
E判定（要再検査）		
F判定（要精密検査）	(±)～(3+)	(±)～(3+)
G判定（要医療）		

表4.ABCDの新判定基準（新旧比較）

【新】

ヘリコバクター・ピロリ抗体（LA）		
	(-)	(+)
	4U/mL未満	4U/mL以上
ヘプシノゲン（LA）	(-) A群	(+) B群
	(+) D群	C群

【旧】

ヘリコバクター・ピロリ抗体（EIA）			
	(-)	(+)	
	3U/mL未満	3U/mL以上 10U/mL未満	10U/mL以上
ヘプシノゲン（LA）	(-) A群	B群	
	(+) D群	C群	

【変更理由】

ALPとLDHにつきまして日本国内ではJSCC法（JSCC：日本臨床化学会）が用いられてまいりましたが、国際的には臨床・学術の両面で広く評価されているIFCC法（IFCC：国際臨床化学連合）が採用されています。

ヘリコバクター・ピロリ抗体につきましては、認定NPO法人 日本胃がん予知・診断・治療研究機構より発表なされているラテックス法試薬の推奨に基づき、ラテックス凝集比濁法（LA）へ変更致します。

（※株式会社LSIメディエンス「INFORMATION Vol.20-02 C-01、Vol.20-09 O-01」より抜粋）

メタボと脂肪

「メタボ」という言葉は、目にも耳にもする機会が増えてきていると思います。「メタボ」はメタボリックシンドロームの略称で、運動不足や栄養が豊富な社会において、メタボの人が増加している傾向にあります。

メタボの診断基準は？

単に腹囲が大きいだけではメタボ診断されるわけではありません。腹囲は脂肪の蓄積状態を知る指標となり、脂質異常・高血圧・高血糖が合わさった状態でメタボと診断されます。つまりメタボと診断されると、糖尿病や心臓・脳などの血管の病気を併発しやすいと言われています。

どんな病気につながるの？

日本人が死亡する原因の上位に、悪性新生物（がんなど）、心疾患、脳血管疾患があります。そのうち、心疾患と脳血管疾患は動脈硬化が要因となる病気で、血液がドロドロになるに伴って、血管が細く固くなり詰まりやすい状態になって引き起こされます。つまり動脈硬化は、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満症などの生活習慣病を複数抱えているために起こしやすいと言われています。それぞれでも動脈硬化の危険が高まることはわかっていますが、これらが組み合わさることで、動脈硬化のリスクがより高まるのが分かっています。

肥満のタイプとは？

肥満のタイプはいくつかありますが、今回は代表的な2つのタイプを紹介します。

お腹の中の内臓周囲につく脂肪のことを内臓脂肪と言い、この内臓脂肪が過剰に溜まった状態を「内臓脂肪型肥満」と呼びます。お腹がポッコリ出ているフォルムからリンゴ型肥満とも呼ばれます。

もう1種類は、BMIや体脂肪率は肥満レベルでも、下腹や腰回り、おしりなど下半身の皮下に脂肪が溜まりや

すい状態を「皮下脂肪型肥満」と呼び、洋ナシ型肥満とも呼ばれます。

内臓脂肪と皮下脂肪

内臓脂肪が溜まると、糖代謝が悪くなり、糖尿病・脂質異常症・脂肪肝などを併発しやすくなります。主な原因は運動不足や睡眠不足、高カロリーな食生活など偏った生活です。少し多めの運動でエネルギーを消費するよう心掛ければ、体重に変化はあまりなくとも、内臓脂肪は減りやすい、というのが特徴です。

一方の皮下脂肪は、所謂エネルギーの貯蔵庫です。病気の時のエネルギー源や、妊娠・出産の際には体力維持にもこのエネルギーを使いますが、食べ過ぎや運動不足が原因でつくのが皮下脂肪です。皮下脂肪は一度蓄積されると燃焼されにくいのが特徴です。食事制限をして減らすためには必要不可欠なのは筋肉をつける運動をすることです。

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」でメタボ予防！！

1に運動
身体状態の改善や運動能力を高める。

2に食事
3食バランスの良い食事をとる。

しっかり禁煙
喫煙は、ガンだけでなく動脈硬化のハイリスク要因。

最後にクスリ
生活習慣病になっている場合は、薬によるコントロールが大事です。

メタボリックシンドローム診断基準

1. 腹囲測定	ウエストサイズ 男性：85cm以上 女性：90cm以上	必須項目
2. 中性脂肪値・HDLコレステロール値	中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 いずれか、または両方	2項目以上該当
3. 血圧	最高血圧（収縮期血圧）130mmHg以上 最低血圧（拡張期血圧）85mmHg以上	
4. 血糖値	空腹時血糖値 110mg/dl以上	

「岩本町」 ご存じですか？

労働保健協会が事務所を構えるもう一つの場所、岩本町。

岩本町は千代田区の北東部分に位置し、都営地下鉄新宿線の乗り入れる岩本町駅は昭和通りと靖国通りの交差する下に位置しています。秋葉原、神田、馬喰町や浅草橋と徒歩圏内に多くの駅があるため、様々な場所へアクセスが可能です。

駅を降り、昔ながらのオフィスビルが立ち並ぶ靖国通りを東へ真っすぐ歩き、のど飴等でお馴染みの「龍角散」ビルを左手に東神田まで10分程、ビルの一角に労働保健協会の事務センターを見つけることができます。

ここ一帯は江戸中期ごろから神田川沿いに古着を扱う露店が多く店を開いたことに始まり、明治以降も古着市場として知られる存在となっていました。その後、新品の安価な既製品へと遷移し、岩本町から東神田にかけて繊維や既製服などを扱う問屋が集まるようになり、既



縦に昭和通り、横に靖国通りが交差する岩本町駅



神田川に並ぶ屋形船の姿

製服問屋街として発展していきます。数は減ったものの、今でも繊維業関係の企業や商店が散見され、その名残をとどめているのです。

秋葉原駅や神田駅から歩いて10分以内で到着する距離間でありながら、その賑やかな雰囲気とは一味違った閑静な情緒を感じることができるのも、当時に栄えた商人たちの面影が色濃く息づいているからかもしれません。

健康体験 チャレンジ

「オンラインフィットネス」

外出自粛やテレワークにより、在宅時間が長くなったことで「肩や腰が痛い」「運動不足を感じる」という方が、日に日に増えています。そこでおすすめなのが、今回ご紹介する「オンランフィットネス」です。

自宅動画やライブ配信を見ながら気軽にエクササイズやフィットネスを楽しめるサービスで、ジムに通うよりもリーズナブルです。自宅や好きな場所で好きな時間に始められるため、いま急激に利用者が増えています。

今回は、話題の「Zoom」で「全身引き締めトレーニング」のライブレッスンを受けてきました。ライブレッスンに参加することで、トレーナーから直接指導

を受ける事ができ、つらい筋トレも励まされながら楽しくやり遂げられました。終わったあとは筋肉痛になりましたが、日ごろの運動不足が解消されとてもスッキリ、気分もリフレッシュできました。

オンラインフィットネスで生活の中に運動を組み入れ、いい循環をつくっていきましょう。



加圧パーソナルトレーニングスタジオ SuAi(スアイ)
住所：東京都調布市小島町 1-35-4 クレール小島ビル4階
TEL：042-426-7163

歯科健診の紹介



成人を対象とする歯科健診は、う蝕（虫歯）や歯周病等疾病の発見だけでなく、自己管理能力を高め、実践へ結びつけることが目的です。簡単に言うと現状の確認と予防法の教育・実践支援（保健指導）になります。

これまでの歯科健診は、歯科医師による口腔内診査と歯科衛生士による歯石除去が主でした。歯石除去は歯周病等疾病への治療行為であり、健診の場では制度上できないことになっています。また、限られた時間と場所で行われる歯科健診では、付着している歯石を全て取り除くことは難しい上、衛生面においても課題が残ります。

当協会の歯科健診は、本来の歯科健診の目的に合わせ、歯科医師による口内診査はもちろん、健康維持のための「正しい予防方法（セルフケア）」の取得をめざし、歯科衛生士が歯科保健指導を行います。

歯科保健指導では歯科用のCCDカメラで口腔内を撮影し、その場でカラー印刷をします。う蝕、汚れの状態を実際にご自身の目で見て頂くことで、問題部分が可視化され、意識付けになります。更に、口腔内診

査の結果と併せ、受診勧奨を行い行動変容を促します。

歯科医院では、う蝕の治療に加え、「プロフェッショナルケア（歯石除去）」が行われます。自分では上手くできていない箇所の適切なケアが行われますので、口腔内の健康維持にはとても大切です。

このように、歯の健康維持には、「正しいセルフケア」と「プロケア」、「健診」の3つの取組みが実現することで、「歯科予防」が成り立つと考えています。

受診されたご本人様とご家族様の健康維持、医療費の適正化に取り組む保険者様、健康経営を推進する会社様等、様々なニーズにお応えできるよう、日々努力をしていきたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



編集委員 守屋 貴輝・土橋 圭・小林 健吾・石塚 水面・都丸 英美・堀田 愛実・鈴木 信孝・大橋 寛之

Q

今日から役立つ健康クイズ

ビールのおつまみに最適な枝豆は、二日酔いにも効果がある

O or X

▶答えと解説は裏面へ