

健康に自信・職場に安心

健康のひろば



INDEX

- インフルエンザワクチン 2
東京医科歯科大学医学部臨床教授 大川 洋二
大川こども&内科クリニック院長
- わが社の健康管理活動 高崎市役所 4
- 各地巡回健診先での名所名跡、特産品の紹介コーナー 5
栃木県 佐野市
- タバコによって今世紀には世界中で10億人が死亡!?! 6
保健師 宮原 美樹
- 開設から5年を迎えさらに充実した健診センター東海診療所 7
- 政府管掌健康保険組合よりお知らせ 8

インフルエンザワクチン

東京医科歯科大学医学部臨床教授
大川こども&内科クリニック院長
大川 洋二



●インフルエンザワクチンを 受けましょう！

昨年は何かと話題が多かったインフルエンザ。ポイントはインフルエンザに罹らない事です。そのためのゴールドスタンダードとは何でしょう？ 流行時に外出しない、手洗い励行、マスク着用、事前に体を鍛える。これらは大切な方法であり基本です。そして、**最も必要なことはインフルエンザワクチンの摂取です。**なるべく多くの方が接種すれば大流行は防げるでしょう。流行の初期は接種していない方が圧倒的に多いのです。流行が大きくなるにつれてその差がなくなります。摂取率が上昇すれば流行の開始時期が遅れ、大流行の可能性も低下します。また、ワクチン接種により脳炎などの重症化を防げる可能性があります。

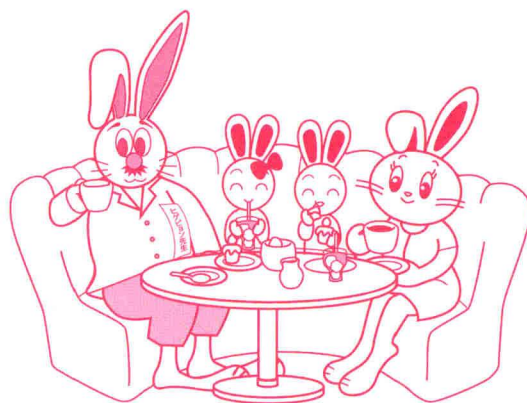


昨シーズンは抗インフルエンザ薬の使用と副反応の関係が話題になりましたが、心配であればあるほどワクチンを接種して流行に備えるべきです。また抗インフルエンザ薬は従来から乳児には使いづらい薬ですし、妊婦さんには使用できません。使用できない方にはワクチンしか有効な手立てはありません。インフルエンザ感染により重大な合併症を起こす可能性のあるハイリスクグループとその看護に当たる方は真っ先に摂取して下さい。

●ハイリスクグループとは

- ① 6ヵ月～23ヵ月までの乳幼児
- ② 65歳以上の高齢者
- ③ 養護ホーム、施設に入所している方
- ④ インフルエンザ流行時に妊娠している可能性のある女性
(妊婦さんも接種可能です。生まれてくる赤ちゃんを守るためにも積極的に受けましょう。)
- ⑤ 喘息等肺疾患や心疾患を有する方
- ⑥ 糖尿病を含む免疫不全状態にある可能性の方

以上の方のお世話をされている方。病院関係者、施設勤務者、幼稚園、保育園、学校勤務者、及びお子さんや病気の方、高齢者と同居されている家族全員も予防接種が勧められます。



●インフルエンザの経過中の異常行動

インフルエンザ感染の経過中に異常行動をおこす子供が報告されています。この異常行動、実は抗インフルエンザ剤リン酸オセルタミブルの副反応ではないかとも考えられています。しかし現在では否定的な考えが多いようです。

この報告は（出典：原啓太他日本小児科学会誌2007, 111, 38-44）インフルエンザの経過中、異常行動をとった患者さんの検討です。2005年から2006年のシーズンでインフルエンザに罹った1219例を対象としました。このうち異常行動があったのは21例（1.7%）です。検討できたのはこのうち追跡調査した18例です。年齢は2-13歳、男性12名、女性6名です。6例が熱性痙攣をおこしています。全員がインフルエンザAでした。異常行動前にリン酸オセルタミブルを服用していたのは10例、まったく薬を服用していなかった患者さんは5名でした。異常行動は16人/18人で発熱後24時間以内、その持続時間は12例で30分以内、すべて38度以上の発熱時でした。その後は全例リン酸オセルタミブルで治療を行い、異常行動は消失しました。異常行動はインフルエンザによる発熱時の症状であり、リン酸オセルタミブルの使用に関連していない可能性が高いようです。

さらに厚労省の研究班の報告では因果関係がないと報告されています。新型インフルエンザウイルスに感染した場合を除いて、患者さんの多くは自然に治ることが多く、抗インフルエンザ剤を使用しないで自然経過に任せるのも一つの方法です。



●ワクチンの種類

ワクチンにはチメロサル（水銀）が含まれているものといないものがあります。チメロサルは保存剤として使用されています。チメロサルが入っていると発達が遅れたり、異常行動をとることがあるといわれていましたが、はっきりとした事実はありません。現在ではほぼ否定的です。しかし長期的なことを考えると未知数の分野でもあります。使い分けとして小児とこれから子供がほしい方はチメロサルが入っていないワクチン、成人男子や壮年期以降はチメロサルが入っていても問題は少ないと思います。

医療法人社団
オー・シー・エフ・シー (OCFC) 会
大川こども&内科クリニック
小児科・内科・アレルギー科
院長 大川 洋二

東京都大田区多摩川1-6-16
TEL: 03-3758-0099 (予約専用)
TEL: 03-3758-0920 (代表番号)
E-Mail: info@ocfc.jp
URL: <http://www.ocfc.jp>



わが社の健康管理活動



高崎市役所

TAKASAKI CITY

1. 本市の紹介

古くから、関東と甲信越を結ぶ交通の要衝であり、商業活動を中心に発展し、群馬県の表玄関として、さらには北関東における産業経済の中心地として重要な役割を担っています。

平成18年に2度の合併を行い、面積約401平方km、人口約35万人を擁する県内一の都市となり、さらに自然環境、歴史的遺産、文化、産業などにおいて新たな活力と、一層大きな発展の可能性を持つことになりました。また、平成23年には中核市へ移行いたします。

職員数は2,899人で、市勢発展と市民福祉の向上のため、さまざまな分野で頑張っています。

2. 健康診断と健康管理

職員の健康管理は、高崎市職員安全衛生規則に基づき実施しており、全職員を対象にした一般健康診断のほか、有害物質（塩素）を扱う業務に携わる職員には特殊健康診断を年1回、給食業務に携わる職員には学校給食衛生管理基準に基づく検便を毎月実施しています。



榛名山・榛名湖



高崎だるま



白衣大観音



職員の健康意識は年々高まってきており、一般健康診断の他に医療保険者が実施する人間ドック、がん検診等を自主的に受診し自己管理に努める職員が増えています。

その他、産業医による健康相談を毎月1回実施し、職員からの個別相談、健康診断結果の有所見者への事後指導をするなど、健康管理への意識づけをおこなっています。

3. これからの健康管理

今後は、病気を未然に防ぐための健康づくりを職員が正しく認識し、それを実行できる職場環境をいかに作っていくかが課題であると考えています。特定健康診査・特定保健指導の導入に際しては、職員への生活習慣病に関する正しい知識の普及が重要であり、メンタルヘルス対策にあっては、復職プログラムの策定等さまざまな面でのサポート体制の確立が必要であると思います。その他にも、課題は山積していますが、何よりも職員が健康で、より充実した環境の中で職務が遂行できるよう職場環境の整備に努めていきたいと考えています。

高崎市役所

〒370-8501 群馬県高崎市高松町35-1

高崎市ホームページ

<http://www.city.takasaki.gunma.jp/>

各地巡回健診先での 名所名跡、特産品の紹介コーナー

栃木県 佐野市

観光 スポット その1・佐野厄除け大師

初めての栃木での出張で、川崎大師、西新井大師と並ぶ関東三大師の一つとして有名な「佐野厄除け大師」を訪れました。元旦から15日間の大祭には100万人もの参拝者が訪れるそうですが、私が参拝したのは10月だったので混雑なく、じっくりと観光する事が出来ました。

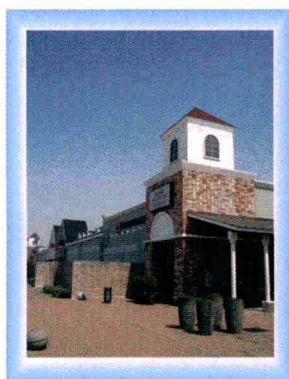
「佐野厄除け大師」は、平将門の討伐を命ぜられた藤原秀郷の戦勝祈願により1937年に創建されました。また、境内にある春日岡山惣宗寺は厄除け、方位

除けとして有名です。その他、日本初の公害（足尾銅山鉱毒事件）を告発した田中正造が本拠地として活躍した場所でもあります。

男性は25歳、42歳、女性は19歳、33歳が大厄とされていますが、私も機会があれば、厄除けのためにまた参拝したいと思います。



観光 スポット その2・佐野プレミアム・アウトレット



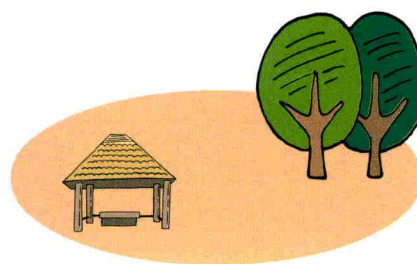
続いて訪れたのは、「佐野プレミアム・アウトレット」です。車で佐野藤岡ICを降り、50号線を走ると、すぐに見えてきます。アメリカの東海岸の都市をイメージして造られており、まるで外国に来たかのような雰

囲気を楽しむ事ができます。運営しているのはチェルシージャパン株式会社（チェルシープロパティグループ、三菱地所、双日の合併会社）で、この「佐野プレミアム・アウトレット」は国内第3号店になります。世界各国の有名ブランド店が勢ぞろいしており、その他にもオモチャや生活雑貨等幅広い商品が揃っているので、1日中買い物をしていても飽きないくらいです。南北にイースト・ストリートとウェスト・スト

リート、東西にボストン・アヴェニューやランカスター・アヴェニュー等、外国を彷彿させる素敵な通りは、多くの人で賑わっています。

普段ファッションに疎い私ですが、お店や街並みがあまりに綺麗なので、気に入ったTシャツを2枚買ってしまいました。散歩したり、ベンチに腰掛けているだけでも、景色がよくて気持ちがいいので、休みの日に家族で来たり、デートスポットとしてもかなりお勧めです。

業務部 吉岡 卓哉



タバコによって 今世紀には世界中で10億人が死亡!?

保健師 宮原 美樹

2008年にWHO※（世界保健機構）より以下のような報告書（WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008）が出されました。

WHOは「緊急対策」を講じなければ、今世紀には世界中で10億人がタバコ関連の原因により死亡する可能性があるという警告をしています。各国に禁煙支援などの介入をしなければ、2030年までに毎年800万人以上の人がタバコによって死亡し、その80%は発展途上国で発生するだろうと予想されています。

WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008

- ① 20世紀にはタバコ関連の原因により1億人が死亡した。
- ② 現在、年間540万人がタバコにより死亡する。
- ③ 喫煙すると世界の8大死因（心疾患・脳卒中・癌など）のうち6つが起ころやすくなる。

タバコによる死亡を減少させるための6つの対策（WHO）

1. タバコ使用率の調査ならびに防煙と禁煙を柱としたタバコ対策の評価。
2. すべての職場と公衆の集まる場所の完全禁煙を義務付けた法律を制定してすべての人々を受動喫煙から守る。
3. 禁煙したい人に対する禁煙サポートの提供。
4. タバコが危険であることが一目でわかる写真やイラストで強烈に訴えかける警告表示ならびに説得力のある持続的なメディアキャンペーンを用いてすべての人々を警告し効果的に教育する。
5. タバコの広告・宣伝・スポンサー活動



参考

WHO:<http://www.who.int/tobacco/mpower/en/index.html>

●禁煙治療に保険が使える医療機関情報
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

●インターネット禁煙マラソン
<http://kinen-marathon.jp/>

何度失敗してもいいです。
まずは禁煙に挑戦してみましょう。

および「ライト」「低タール」などの誤解を誘う言葉をタバコ製品につけることを法律により包括的に禁止し徹底させる。

6. タバコ税増税によってタバコ製品の小売価格を上げる。

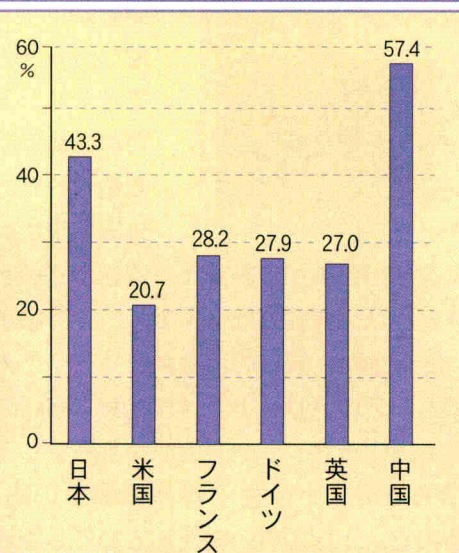
世界の喫煙人口

世界の喫煙者の3分の2以上は10カ国に集中している。喫煙人口がもっとも多い国は、(1)中国、(2)インド、(3)インドネシア、(4)ロシア、(5)米国と続き、日本は6位。

先進国では、日本の男性喫煙率は43.3%で、米国の20.7%や英国の27.0%に比べ目立って高くなっています。

※WHOとは“World Health Organization”の略称。通常、「世界保健機関」と訳される。健康を基本的人権の一つとして捉え、その達成を目的とする国連機関。

男性の喫煙率の国際比較（WHO2008）



開設から5年を迎え さらに充実した

健診センター 東海診療所

臨床検査技師 山本 頼明 (東海診療所)

「元気なナゴヤ」と全国のシンボルにもなった開発ラッシュの名古屋駅前、そのおしゃれに変貌した名駅前から約7分、昨年駅前にオープンしたトヨタの超高層ビルを左手に見ながら、笹島交差点まで来て頂きますと、その一角にそびえたつ茶色い17階建てのオフィスビルの6階に東海診療所はございます。昭和39年に「日本生命ヘルスコンサルタント」として開設され、永く中部地区の健康管理のパイオニアとして運営されておりました健診センターを、当協会が平成15年の4月に業務を引継ぎ早や5年、今では(財)全日本労働福祉協会の東海診療所として、さらに多くの方々にご利用頂いております。



健診施設は6階のワンフロア全体(約930平米)を利用し、明るくて広いスペースになっております。入り口を入っていただきますと、真っ直ぐ伸びている廊下の両サイドに、受付・待合室・そして診察室・聴力・X線・超音波室・乳がん検査室・新しくリニューアルされた清潔な婦人科検査室など独立したお部屋が並んでおり、安心して受診していただけるように配慮された施設となっております。そして、受診いただく検査機器は、デジタル方式のレントゲン装置や、乳がん検査用のマンモグラフィーなど最新型の機器が設置され、より精度の高い検診を行えるよう備えております。



駅前という利便性が高く、名鉄・高島屋・松坂屋というデパート等が立ち並び、大変賑やかなエリアにあります東海診療所には、女性の受診者の方も多く、さらに本年から始まった特定健診制度によって、ご家族の方々(被扶養者)の受診者が多くお見えになるようになってまいりました。受診者の皆さま方に安心して気軽に健診を受けていただき、来年も「また来ていただける健診センター」を目指して、職員一同努力を続けてまいります。ぜひとも、皆様のご利用お待ちしております。



お知らせ

★政府管掌健康保険組合は「協会けんぽ」に変わりました。

中小企業で働く従業員やその家族の皆様が加入されている健康保険組合（政府管掌健康保険）は、国（社会保険庁）が運営していましたが、平成20年10月1日、新たに全国健康保険協会が設立され、全国健康保険協会（協会けんぽ）が運営することになりました。

医療機関で受診された場合の自己負担の割合や高額な医療費の場合の負担の限

度額、傷病手当金などの現金給付の金額や要件など、健康保険の給付の内容は、これまでと変わりません。また、被保険者証については、平成20年10月以降順次、新たな被保険者証への切替えが行われますが、切替えが終了するまで現在お持ちの被保険者証は引き続き医療機関等で使用できます。

財団法人 全日本労働福祉協会

本部 〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11
TEL 03-3783-9411(代)
URL <http://www.zrf.or.jp/>

第二ビル 〒142-0064 東京都品川区旗の台6-33-9
TEL 03-3786-5360
E-mail data_zrf@zrf50.com

大森事務所 〒143-0016 大田区大森北1-18-18 NJビル
TEL 03-5767-1711

東海支部 〒457-0044 名古屋市南区柵下町2-4
TEL 052-822-2525
URL <http://www.zrf.jp/>
E-mail fukushi@zrf.jp

東海診療所 〒450-0003 名古屋市市中村区名駅南1-27-2 日本生命笹島ビル6階
TEL 052-582-0751(代)
E-mail zrf-cli@jg8.so-net.ne.jp

長野県支部 〒381-0022 長野市大字大豆島字中之島3223
TEL 026-222-5111(代)
E-mail kenkou-n@io.ocn.ne.jp

東北支部 〒990-0853 山形市西崎49-6
TEL 023-643-6778
URL <http://www.zrf-touhoku.jp/>
E-mail zennichi@poem.ocn.ne.jp

茨城県支部 〒319-0209 笠間市泉1615-1
TEL 0299-37-8855
E-mail zrfiba@vega.ocn.ne.jp

群馬県支部 〒370-0018 高崎市新保町1560-1
TEL 027-350-1777
E-mail zrf-gun@earth.ocn.ne.jp

青森県支部 〒030-0921 青森市原別1-2-35
TEL 017-736-8955
URL <http://www.zrf-aomori-kenshin.jp/>
E-mail zrfaom01@giga.ocn.ne.jp

三重県支部 〒514-0006 津市広明町112-5 第3いけだビル2階
TEL 059-222-1081

健康のひろば

発行 2008年Vol.3 (非売品)
編集及び 財団法人 全日本労働福祉協会
発行者 健康事業部 健康企画課

発行所 財団法人 全日本労働福祉協会
〒142-0064 品川区旗の台6-16-11
TEL 03-3783-9411(代) FAX 03-3783-6598
URL <http://www.zrf.or.jp/>