

長寿をもたらし習慣

数年ほど前にインターネット音声配信のニュースで「4つの生活習慣が寿命を延ばす」という報告があると耳にしました。その4つの習慣とは、

- ① タバコを吸わない
- ② 適度な運動をする
- ③ 野菜・果物を摂る
- ④ 適度に飲酒する

というものです。とてもシンプルなので、折にふれて健康診断のお客様にも紹介させて頂いておりました。ただ、いくつか引かかる点もありましたので、元のレポートを調べてみました。

ニュースで紹介されたのは平成20年のイギリスでの調査で、ノーフォーク州の45〜79歳の男女2万人の生活習慣を調査し、11年間の死亡率を見たものでした。4つの生活習慣すべてを実践する人に比べ、何もしない人の死亡率は4倍となり、これは4つを実践する人が何もしない人に比べ、死亡率において14歳若いことに相当するということでした。

同様に平成23年には、17歳以上のアメリカ人1万6000人を17年間追跡調査して、4つの生活習慣の実践者が1つもない人に比べ、死亡率において11歳若いという報告もありました。

食生活の健全度の定義は2つの調査で若干異なっていて、果物と野菜を摂る・摂らないを、イギリスの調査では血中のビタミンC濃度で区別していましたが、アメリカでは食物全般に「ヘルシーインデックス」というものを定義して、その総スコアで見せていました。4つすべての生活習慣を実践している人の割合がイギリスの調査では約30%、アメリカで約5%、何もしない人の割合がイギリスで約1%、アメリカでは約10%でした。アメリカの調査では対象に幅広い年齢、人種を含んでいたことがあるかもしれません。

喫煙の弊害については広く知られているところであり、適度な運動と健康的な食生活の効用については、このコラムでも先生方が書かれておられるように異論のないところでしょう。

酒についてはどうでしょうか。これらの調査で、適度な飲酒（アルコール摂取量の定義は「1週間で1から14単位まで」（日本の用語では、1週間で清酒3分の1合から5合に相当）です。「全く飲まないのは健康リスクが高まることが知られており除外した」とアメリカのグループの説明にありました。すなわち、最初から「ある程度のアルコールを摂ることがヘルシーなライフスタイル」として定義されているのです。ここに議論の余地がありまして、薬の効き目を試すときの

ように、ある集団をランダムに分けて酒を飲む・飲まないで経過を追った調査ではないのです。本当にアルコール自体が健康・長寿の原因となっているのか、健康的な暮らしをしている人だから適度に酒をたしなんているのかは今ひとつ定かではないというべきでしょう。

東洋の知恵にも「酒は百薬の長」とあります。私の学生時代の生化学の講義で最初に習ったことは「人の居るところ酒造りあり」という醸造の歴史の古さと、広い分布を示す格言でした。成人に達するとアルコール飲料が身近となりますが、酒は適度で止めることが難しいことも、みなさまが先刻ご承知のとおりです。また、体格の大きな西洋人にして、適度な飲酒の定義が「1日に清酒0.7合まで」（毎日飲む場合）であることも注目すべきです。

健康に関するいろいろな記事はすべて鵜呑みにするよりは、やはり批判的に受け止めておいた方が賢明だと思います。



東海支部
三上 敦

プロフィール

東海支部健康センター所長 医学博士
日本医師会認定産業医

昭和33年名古屋市生まれ。大学卒業後2年間、内科の研修医をした後、基礎医学の研究にいそしんでおりました。その後、全日本労働福祉協会で産業衛生の分野に従事することになりました。

自身は卒業後もまもなくから、働く年代の人々の健康を支えることが臨床分野で最もやりがいのあることのひとつと思っておりましたので、健康診断や産業医活動を通じてがんばっております。

この春から以前おりました岐阜大学循環器内科に付随する寄附講座にお呼びいただき、再生医学の分野にも再チャレンジしております。

略歴

- 昭和58年3月 京都大学医学部卒業
- 昭和58年6月 京都大学附属病院研修医
- 昭和59年6月 大和高田市立病院医師
- 昭和60年4月 京都大学大学院入学
- 平成2年10月 ウスター財団生物化学研究所
ポストドクトラルフェロー
- 平成6年4月 理化学研究所基礎科学特別研究員
- 平成9年11月 マサチューセッツ州立大学
医学部インストラクター
- 平成14年1月 コロンビア大学医学部
インストラクター
- 平成15年6月 岐阜大学医学部助教授（寄附講座）
- 平成18年1月 全日本労働福祉協会常勤医師
- 平成21年1月 東海支部健康センター所長
- 平成24年4月 岐阜大学寄附講座教員を兼務

良書のすすめ

数年前まで毎年、年末頃に刊行されていた、塩野七生氏の「ローマ人の物語」（全15巻）が楽しみでした。古代ローマの個々の人物に焦点を当てて描き出す作品でしたが、私は教科書より詳しい歴史書として読んでいました。道路や水道、劇場などの建築物が優れていたことよりも、西洋の法律の体系がシーザーやキケロが活躍していた紀元前、日本が弥生時代だった頃にはすでにできあがっていたことに一番感銘を受けました。



健診結果説明会・健康セミナーを実施しました

財団法人 全日本労働福祉協会 保健師 中山 彩子

健診結果説明会

埼玉建国民健康保険組合様より、健診結果についての説明会のご依頼があり、保健師・中山彩子による健康セミナーを平成 23 年 10 月 7 日に実施いたしました。

有所見率がとくに高かった血中脂質と肝機能、痛風に関する項目を中心に、血液のデータが悪化する原因や予防方法、悪化した場合に予測される病気や自覚症状等について説明を行いました。その他、肺疾患や心臓疾患、悪性新生物に関連する生活習慣の説明や予防法についても説明させていただきました。

最初に、実施いたしました健康診断の集計結果を説明して、全体の傾向を知っていただき、実際に関連性の高い項目を中心に説明したことによって、参加者のみなさまから具体的な質問などが寄せられ、説明の内容について関心をもって聞いていただけている様子でした。

判定結果で要精検となっている方には、必ず再検査に行ってくださいよう説明会の中で受診促進をさせていただきました。希望者と判定結果が要精検となっていた方については、健康相談を行いました。健康相談では、要精検となっている項目の所見についてや、どのような診療科を受診したらよいか等の質問が多く寄せられました。ご自身の普段の自覚症状を聴取しながら、その方に合った受診先を案内させていただきました。健康相談を終えた際に、実際に受診してみますという声が多く聞かれました。健診結果説明会を通して、再検査の受診率アップにつながられたらと思います。



健康セミナー

八王子法人会様の本部地区第二支部・第三支部の合同の研修会での講演依頼があり、保健師・中山彩子が講師として、健康セミナーを平成 24 年 2 月 22 日に実施いたしました。

健康セミナーの内容としては、「健康診断の目的」「健康づくりに生かすための健康診断受診術」「安全配慮義務」「定期健康診断実施、その後の流れ」「定期健康診断に含まれる検査項目の説明、データ改善や関連疾患の予防について」の説明を行いました。

当日の講演後の質疑応答では、糖尿病や人工透析になるのを防ぐための注意点や、血圧の測定値の変動、肝機能の検査項目と異常値に対する対策等、多くの質問をいただき、参加者のみなさまの健康診断や普段の生活習慣病の予防への関心の高さがうかがわれました。



平成 23 年度に実施した健康セミナーのテーマのご紹介

健康セミナーのテーマ	講師
リスクマネジメントと心の健康確保	精神科医
健康診断の重要性	産業医・保健師
腰痛予防のポイントとエクササイズ	保健師
貴方はタバコがやめられますか？ タバコの功罪について	産業医
職場のメンタルヘルス	保健師
健診データで知る自分の健康	保健師
肩こり・腰痛予防のポイント	保健師

健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会様からのご依頼や紹介、または健康診断顧客からの直接依頼により、実施しております。

講演会依頼の お問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、以下までお問い合わせください。

財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 TEL 03-3783-9411 Mail kenkou@zrf.or.jp

東北エプソン株式会社

アイデアで勝負!

健康づくりへの取り組み



① 会社の紹介

東北エプソン株式会社は、昭和60年1月、セイコーエプソングループの国内第二の生産拠点として、山形県酒田市に設立されました。

「必要なものが世界のどこにもなければ自ら創る」という創業精神を受け継ぎ、東北エプソンはセイコーエプソングループの製造と技術開発の拠点として事業を展開しています。

半導体事業においては、ウォッチで培った高度な「省」の技術を駆使し、セイコーエプソングループ半導体事業の主力工場として、世界市場へ向けた最先端の半導体製品(IC)を供給しています。

プリンタ事業においては、カラーインクジェットプリンタの心臓部であるインクヘッドの国内生産拠点として事業を展開しています。

② 「健康づくりリーダー」が推進する健康づくり活動

当社は、セイコーエプソングループの「健康エプソン21」に基づき、



▲トイレポスター



「自分の健康は自分でつくり守る」を基本スタンスに活動を展開しています。その活動の柱となるのが、健康管理室と「健康づくり推進委員会」です。健康づくり推進委員会は安全衛生委員会の下部組織として設置され、各職場から選出された「健康づくりリーダー」(以下、リーダー)約60名で構成されています。

リーダーは、「リーダー研修会」を受講後、健康管理室と協力しながら社内での健康づくり活動の企画立案、推進、啓蒙などを行います。なかでも「トイレポスター」は、嫌でも目に入るので、啓蒙には大きな効果を出しています。

③ 職場の自主性を育てる「健康優良職場表彰制度」

健康づくり活動の中では、どうしても「指導する、注意する」ことが

多くなってしまう。そこで、逆に「ほめる」ことで社員の「自主性」を高めようという目的で、「健康優良職場表彰制度」を2年前にスタートさせました。リーダーが中心となって、職場ごとの健康づくり目標を立て、目標管理シートに記入して推進します。目標達成した職場や独自のすばらしい取り組みをした職場を年度末に表彰するというしくみです。職場内のコミュニケーションが向上し、職制やリーダーの健康意識もより前向きに変わってきたと実感しています。



▲健康優良職場表彰制度

会社概要 東北エプソン株式会社

住所 山形県酒田市十里塚 166-3
 URL <http://www.epson.jp/tohoku/epson/>
 事業内容 半導体 (C-MOS・LSI) の製造 / インクジェットプリンタ用ヘッドの製造
 関連会社 セイコーエプソン株式会社
 エプソン販売株式会社
 有限会社エプソンスワン (特例子会社)

名所名跡
特産品
の
紹介コーナー



東京都
品川区

東京の下町

人情味あふれる戸越銀座商店街

本部 データ管理部 諏訪 恭子

▲後藤かまぼこ店



とりあん▶

▲戸越銀座商店街

テレビに出る機会が多い商店街なのでご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、戸越銀座商店街は約1.3kmにわたって構成される、日本で2番目に長い商店街です。

長さはもちろんですが、約400件もの店舗が軒を連ね、平日でも1万人以上が訪れるほど活気があり、シャッターの下りた店舗を探すのが難しいほど栄えている商店街というのが、この商店街の特徴ではないでしょうか。

「戸越」という地名は江戸時代以前の歴史があり、「江戸を越えた向こう」という意味の「江戸越え」からきたという説があります。それが「トゴエ」と呼ばれ戸越になったそうです。

現在「〇〇銀座商店街」という名前がついている商店街は全国に300カ所ほどあるといわれていますが、中央区の銀座以外に初めて「〇〇銀座」とつけたのが戸越銀座商店街です。

また戸越銀座の「銀座」とは、この場所が粘土質の土地で水はけがよくなかったため、関東大震災で壊れてしまった中央区銀座のレンガを譲り受けて敷き詰めたことに由来しています。

戸越銀座商店街の人達は気さくで、何がよく売れていて人気だとか、美味しいものは何かを教えてくださいませし、誰もが利用できる休憩所では、知らない人同士でも隣に座った人とお話するというのもごく自然なこと

とです。

また戸越銀座には「戸越銀座温泉」があり、天然黒湯温泉で露天風呂や遠赤外線サウナ、お食事処があります。こちらの温泉は銭湯と同じ料金で入ることができるので、気軽に利用できる嬉しいの場となっています。

戸越銀座商店街を散策した後は、戸越銀座温泉で疲れを癒してはいかがでしょうか？



おでんコロッケ
骨なしもものから揚げ

食べ歩きで人気なのが「後藤かまぼこ店」のおでんコロッケ(写真)と「とりあん」の骨なしもものから揚げです。

「後藤かまぼこ店」のおでんコロッケは、ジャガイモとおでんの具材が合わさっており、かまぼこ屋さんのコロッケというだけあって、さつま揚げの味がしっかりしていてジャガイモととても合い、初めて食べてもどこか懐かしい気持ちになります。

「とりあん」のメニューには骨付きもも、手羽先、砂肝などのから揚げがありますが、1番人気は骨なしもものから揚げだそうです。あつあつジューシーな揚げたてを店内で食べることができるのも魅力です。

協会ニュース

★デジタル消化器検診車を整備しました★

(財)JKA 公益事業振興補助事業助成による
胃・胸部併用デジタルX線テレビ検診車



検診車詳細

全長 1,100cm 全幅 249cm 全高 339cm
総重量 16,140kg 総排気量 9,830cc

(財)JKA 公益事業振興補助事業助成により、平成 23 年に胃・胸部併用デジタルX線テレビ検診車を整備いたしました。当協会で作成した8台目のデジタルX線テレビ検診車です。従来型検診車より撮影後の画像確認がスムーズなうえ、デジタル化により現像によるゴミ・廃液などを出さない、環境面にも優しい検診車です。また、健診時の騒音にも配慮した低騒音設計にもなりました。