

# 立つと座る

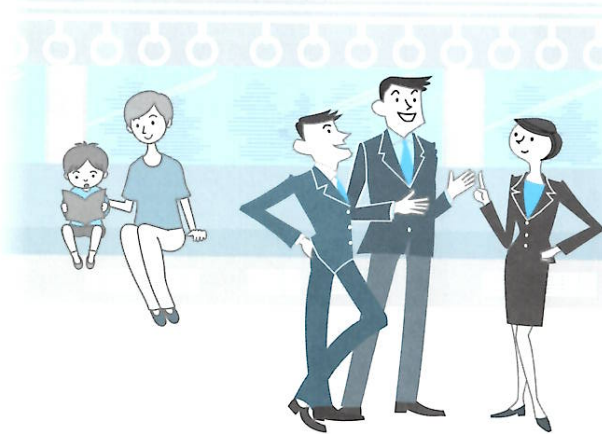


三上 敦

何十年も前、近郊を走る電車に乗った時の事です。途中の駅で数人の中年男性の一行が乗り込んできました。真昼で空席も充分なのにその人たちは2〜3人ずつ集まり立ち話を始めました。漏れ聞こえてくる会話は「どこそこのカーブで…あの坂道を…」といった具合で、交通の要所を切り抜けるノウハウの交換と思われました。どうやらタクシードライバーの方々が非番の日に参加した会合からの帰りの様でした。座りっぱなしの日常からしばし離れ、同僚とにこやかに談笑する様子は遠足に似た小学生にも似て印象的でした。

時を経て私も健康診断の仕事に携わるようになり、バスやタクシードライバーなど座り続ける仕事の方に糖尿病や脂質異常が多いことに気がつきました。これと関連して最近目にした雑誌の記事では立って机に向かったり会議を行う事の効用が論じられていました。記事では既に1953年英国の医学誌でロンドンのバスのドライバーが同乗する車掌より心血管の疾患を3倍高い頻度で起こす報告が紹介されていました。さらにボランティアを用いた別の実験では動き続けなくても座った状態を時々中断して軽く動くだけで血糖値が下がる事が示されていました。一般的に健康維持のためには中等度以上の運動が必要とされていますが、その記事ではただ立っているだけでも姿勢を維持する筋肉の活動が高まるなどで代謝の状態が変化するのでということを強調していました。

「軽く汗をかく運動を週に二度以上しているか」、「一日一時間は歩いているか」という健康診断の間診項目があります。座って仕事をする



人々は忙しい時期にはこれらを達成するのも難しくなります。できないと悲観するよりはその一段下の目標に注目して良いと思います。すなわち冒頭のドライバーの皆さんのように少しの時間を見つけて立つことで違いが生まれてくるわけです。

## プロフィール

### 三上 敦

東海支部健診センター所長、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らして参りました。その後、全日本労働福祉協会産業衛生の分野に従事することになりました。私自身は卒業後まもなくから「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すので、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。

### 小略歴

- 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 東海支部健診センター所長
- 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)が楽しめてきました。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。



# 健康セミナーのご紹介

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

## 「乳がん・子宮がんとその予防」

旗の台南町会の皆様と荏原医師会のご後援のもと、当協会の産婦人科医・西野による健康セミナーを平成26年11月15日に実施いたしました。

セミナーの内容として、前半は乳がんの症状や危険因子、乳がん検診の具体的な方法、自己検診について説明があり、後半は子宮がんの種類別による原因や検査について説明がありました。乳がん検診で行うマンモグラフィと超音波検査のそれぞれの特徴や子宮頸がんと子宮体がんの違いなど、参加者の方々にとって身近な品



川区の婦人科検診の概要や実態についてのお話を交えながら説明がなされました。

講演後に参加者に対してヘルシー弁当をお配りし、食事を摂っていただきながら講師への質問や疑問、感想などを伺いさせていただきました。その際、西野より乳房模型を用いた乳がんの説明があり、実際に参加者に乳房模型を触っていただくことで乳がんリスクのある乳房の状態を肌で感じていただくことができました。

当日の講話終了後にアンケートを実施して、「ワクチンのことをもっと知りたい」と思いました。「乳がん、子宮がんの検診を受けたことがないので、受けたと思います。」などの声をいただくことができました。また、「今日の知識を息子達の家族に知らせたいと思います。」などのご感想もいただきました。今回土曜日の日中に実施させて頂き、平日にお仕事でいらっしゃる方々の参加もみられました。今回頂きました皆様からのご意見や感想を参考にさせて頂き、今後の健診や検診に生かしていきたいと思えます。

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ご紹介、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。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 TEL 03-3783-9412 Mail kenkou@zrf.or.jp

## 「最新式胃胸部デジタル検診車」を整備しました



「一般財団法人日本宝くじ協会平成26年度事業」の助成により、胃胸部デジタル検診車の宝くじ号を整備いたしました。今回の検診車の特徴は、天井高を上げたことにより、開放的でゆったりとした車内空間の実現と、前後輪ダブルエアサスペンションの採用により、機器への衝撃を緩和することで、不慮の故障による健診中止のリスクが低減されることはもとより、車高を下げることにより、受診者が検診車へ乗降する際の負担の軽減にもつながりました。また、低騒音タイプの発電機導入による環境への配慮や、新たにAED（自動体外式除細動器）を搭載したことにより、万が一の際、受診者への緊急対応も可能となりました。

最新式のデジタル撮影機器の導入は、技術者のスキルアップにもつながり、如いては、微細な病変を、より早期に、より確実に発見し、多くの勤労者やそのご家族の健康保持・増進に貢献出来るものと自負しております。

今後とも皆様に質の良い健康診断を提供できるよう、より一層努力してまいります。



### 検診車詳細

全体 1060cm 全幅 249cm 全高 346cm  
総重量 16735kg 総排気量 12910cc



株式会社 杉澤興業

# ホテルグランメール山海荘



全景



ロビー



客室



露天風呂

## 会社沿革

昭和18年に政府商工省による石油ボーリング工事の際に自然湧出した温泉権を取得し「上の湯」として営業したのが当社の始まりです。JR五能線沿線でもっとも古い温泉として、70余年間地域の皆様に親しまれて参りました。

昭和44年「ホテル山海荘」、昭和59年「居酒屋・お食事処じょじよ長屋」、平成5年「水軍の宿」をオープンさせ、そして平成10年に念願だった日本海を望む丘の上に8階建ての「ホテルグランメール山海荘」をオープンすることができました。「入ってくる人にはやすらぎを、帰るゆく人にはしあわせを」を会社の基本テーマとして、お客様への暖かなおもてなしを心がけて日々精進を重ねております。

## 不規則な仕事と健康

当社では年1回の定期健康診断のほかに、夜間業務に従事する社員に



対しては更にもう一度、健康診断を行っております。

ホテル・旅館の仕事は仲居などを例に挙げれば、早朝そして夕方から夜にかけての仕事が主となり、さらに日帰り利用のお客様があればお昼も対応するという不規則な仕事となります。また、会場設営やお膳運びなどの力仕事も多く、ホテル・旅館の仕事はまさに体力勝負といったところがあります。フロントや調理といった部門においても同様であります。

夏場はねぶた祭りに来られるお客様やお盆も重なり特に忙しく、体調を崩してしまう社員がいるのも事実であります。

それゆえに健康診断を通して、社員が自分自身の体を気づかい、健康に関心を持って日々の仕事に取り組んでくれることが重要だと考えます。

## 会社概要 株式会社 杉澤興業

住所 青森県西津軽郡鯉ヶ沢町大字舞戸町字上富田116-1

URL <http://sugisawa.co.jp>

従業員数 130名(アルバイトスタッフ含む)

事業内容 ホテル・旅館業、飲食店業



名所名跡

特産品

の

紹介コーナー



長野県

伝説の里

# 長野県千曲市姨捨山

一般財団法人 全日本労働福祉協会 長野県支部 佐藤貴文

貧しさゆえの口減らしとして、  
制度として老人を山へ捨てなければならなかった、伝説の姨捨山

## その姨捨は「日本三大車窓」に 数えられる眺望

眼下に広がる善光寺平の景色、特に駅から眺める  
夜景では日本最大のスケール。そしてJR篠ノ井線  
姨捨駅は、長野県千曲市の標高550メートルの山  
腹に位置しています。全国的にも数少ないスイッチ  
バック式停車をする駅として鉄道マニアの中では有  
名です。普通電車は一度駅の脇を通り過ぎてから進  
行方向を変えて引込み線に入って停車をし、再度、  
元の進行方向へ向きを変えて本線へ出発していきま  
す。ホームには俳句投稿箱があり、景色を眺めなが  
ら一句詠まれる方が多くおられます。投稿された内  
の優秀作は全国へ行く大会で表彰されるそうです。

## 四十八枚田、 平安時代から月の名所として 知られていた姨捨

日本棚田百選及び重要文化的景観にも認定されて  
います。田植えの時期にしか見られない幻の風景  
約二千枚もの水田が織り成す美しい棚田の景観を誇  
る場所でもあります。この美しい景色に惹かれ写真



姨捨山



姨捨山 夜景

## 千曲市、杏の里

愛好家や棚田はハイキングコースも整備されていま  
すのでハイカー等の多くの方が訪れます。  
又、ここは古来名月の里として「田毎の月」は文  
人墨客が足を運ぶ名所でもあり、かつて松尾芭蕉  
や小林一茶と言った俳人の多く訪れた地です。四季  
折々、棚田に広がる景色は絵になりその美しさを楽  
しめます。  
長野市南部に隣接する千曲市森は日本一のおんず  
の里として知られています。その森と隣り合わせに  
ある松代も有数のおんずの生産地。辺りは春になる  
と一帯を薄ピンク色に染め上げる杏の花は北信濃の  
春の風物詩です。かつて松代藩主がおんずの栽培を  
奨励。善光寺平一円や松代一帯広大なおんず畑が広  
がっていたと言われています。

## 郷土料理 「おしぼりうどん」



千曲市のお隣埴科郡の伝統食おしぼりうどん。ねずみ大根と  
いう大根をすり下ろし布巾やガーゼなどで絞ることから「おし  
ぼり」の名があります。

ねずみ大根の絞り汁に味噌、鰹節、薬味をお好みで入れて釜  
揚げうどんを浸けて食べるシンプルな食べ方。

ねずみ大根は辛味が特徴。絞り汁はとにかく辛い、味噌で調  
節します。胃の中から辛さを感じます。辛いものがお好きな方  
はぜひ召し上がってみて  
はいかがでしょうか。



ねずみ大根





なんでも探検隊が行く

# 楽しみながら 湖でのカヤック体験 大自然に癒される

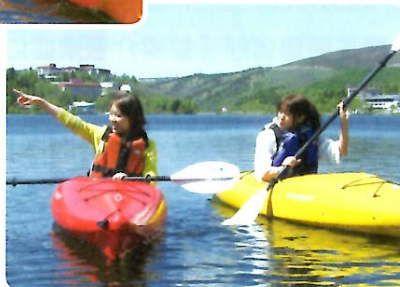
冷たく透きとおる水をかきわけて、  
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。  
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは  
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら  
自然を身近に感じることができます。



## 湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる



- 身近に自然を感じることで、リラックス効果を得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能

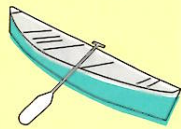


子どもからお年寄りまで、  
年齢を問わずに  
楽しめる

## カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、大きく分けると「カナディアンカヌー」と「カヤック」に区別されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐパドルの片側だけにブレードがついていて、艇は通常オープンデッキになっています。



カナディアンカヌー

一方、カヤックは左右にブレードがついていて、艇は上部が覆われたクローズドデッキです。小振りして小回りが利くのが特徴で、海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。



カヤック

注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、  
バーベキューなどが  
セットで楽しめる  
施設も！

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>

健康のひろば

●発行／2015年 vol.2（非売品） ●編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 健康企画課

●発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411（代） FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●第二ビル TEL.03-3786-5360 ●大森事務所 TEL.03-5767-1711 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●長野県支部 TEL.026-222-5111

●東北支部 TEL.023-643-6778 ●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●三重県支部 TEL.059-222-1081