

# メイヨー・クリニック 探訪記



菊池弘明

米国のU.S. ニュース&ワールドレポート誌は、1990年から毎年、病院ランキング公表している。

このランキングは、アメリカ全土の5,000以上の病院を対象として、16診療科毎に、専門家の評価、生存率、医療事故、看護ケアの質、看護師にとって魅力ある病院であるか（マグネットホスピタル）、医療機器などについて極めて詳細に調査し決定される。そして、ランキング上位15の病院には、“Honor Roll”という名誉ある賞が授与される。

メイヨー・クリニックはこのランキングにおいて、これまで20年以上にわたって毎年上位にランクされている。今年のランキングは、去る7月15日に公表され、マサチューセッツ総合病院に次いで第2位（昨年は1位）であった。

去る9月、このクリニックを訪問する機会に恵まれ、数日間滞在し種々探訪することができたが、真に手本とすべき優れた病院であった。

メイヨー・クリニックはアメリカ中西部ミネソタ州ロチェスター市にある（フロリダ州、アリゾナ州に支部）。

このクリニックは1845年26歳でイギリスから移住してきたウィリアム・W・Mayo氏が、1864年にロチェスターに開設したクリニックに端を発している。1883年、この街に発生した大規模な竜巻による被害を契機に、当時病院がなかったロチェスターに病院の必要性が認識され、2人の息子W・ジェームス Mayo、チャールズ・H・Mayoと共に1889年に27床を有するセントメアリー病院を開設した（クリニックはそのまま長く存続、1986年両者統合）。その後セントメアリー病院はこの優秀な兄弟の努力により大きく発展し今日に至ったが、現在はMayo家の親族はクリニックに関係していないという。病院創設当時の「The needs of the patient come first（患者のニーズが第一）」は今でも活きている余りにも有名なクリニックの基本理念である。また、「診療・教育・研究を統合して、毎日、すべての患者に最善の治療を提供する」ことをスローガンに掲げ、これを見事に実践していることが、ベスト・ホスピタルの所以と思われる。

## プロフィール

### 菊池 弘明

青森健診センター所長、医学博士（弘前大学）、  
日本内科学会会員、日本医師会認定産業医

1936年、岩手県生まれ。弘前大学に35年間在職、  
うち26年間は医療技術短期大学部に所属し、コ  
メディカルの教育に携わる。また、短大の主事・  
部長を18年間勤め、2001年に短大の四年制化（医  
学部保健学科）を実現。2010年 同協会評議員  
2011年 同協会理事

### 心 職歴

1967年 弘前大学大学院医学研究科修了  
1967年 弘前大学医学部第一内科助手  
1971年 弘前大学医学部第三内科講師  
1976年 弘前大学医療技術短期大学部教授  
1984年 弘前大学医療技術短期大学部主事（部長）  
2001年 弘前大学医学部保健学科教授・学科長  
2002年（財）全日本労働福祉協会青森健診センター医師  
2006年 青森健診センター所長  
2010年 同協会評議員  
2011年 同協会理事

# 品川子育てメッセに参加しました

平成27年11月6日(金)に大井町「きゅりあん」で開催された「品川子育てメッセ2015」のイベントに、品川区国保医療年金課と健康課の方々と協同で体組成計の測定や子宮がん・乳がん検診のご案内をするブースを出展しました。来場者の多くは品川区にお住まいの子育て中のお母さんと乳幼児でしたが、家族でいらしている方や妊娠中の方も多く見られました。体組成計の測定中は赤ちゃんを抱っこしたり、測定後には結果説明をしたり、お土産として子宮がん・乳がんに関するパンフレットや黒ウーロン茶等の特定保健用食品を配布し、来場者の方からは「計測して自分の状態を知ることができて、お土産までいただけ嬉しかったです」と喜びの声が多く聞かれました。計160名程の方がブースへ来場してくださいました。クレームやトラブル等なく大変好評をいただき終了することができました。今回のイベントを機に来場者の方がご自身の身体状況について考えることや、検診の普及・啓発となり受診率の上昇に繋がればと思います。



# 健康セミナーを実施しました

「若手社員に対するメンタルヘルス」

平成27年10月16日(金)に東洋合成工業株式会社様の若手社員を対象としたメンタルヘルスの講演を実施しました。講師は当協会の長濱医師が務め、メンタルヘルスの中でも「ストレスとは何か」「ストレスを減らすためにできること」のメンタルヘルス予防について説明が行われました。今回は初の試みとしてグループ講習を取り入れ、認知行動療法(認知構成法)を行いました。グループワークでは各グループで意見が活発に出され、大変盛り上がりがありました。参加者の方より「メンタルヘルスに関する療法を知ることができて、今後ストレスが溜まり解消できない場合に活用してみたいと思います」、「グループごとに認知行動療法ができて勉強になった」等のたくさんのご意見をいただきました。座学だけではなくグループ講習を行うことにより、実際に体験しながら学ぶことができ、参加者にとって有意義な講演になったことが窺えました。

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、右記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

学校法人 常磐大学

健診結果を保健室で一括管理  
保健室主導の保健指導で  
職員の自己管理意識を高める



キャンパス全景



キャンパス風景



授業風景

概要

学校法人常磐大学は、1909年に諸澤みよが開設した裁縫伝習所に始まり、1922年の常磐大学高等学校の前進である水戸常磐女学校の開校を経て、以降、短期大学、幼稚園、大学、大学院、中等教育学校を開校し、初等教育から高等教育に至る一貫教育の礎を築き、総合学園として地域社会とともに発展してまいりました。そして、現在、常磐大学を中核として、地域社会との相互信頼関係をより一層強化し、

「実学を重んじ、真摯な態度を身につけた人間を育てる」という建学の精神のもと、社会に貢献できる人材の育成に努めています。

健康への取り組み

健康診断・健康管理

常磐大学では、年1回の定期健康診断を実施しており、全員が健康診断または人間ドックのいずれかを受診し、その結果を保健室で管理しています。受診結果から治療や精検等が必要な職員については、産業医からの所見をもとに保健室より指導しています。この指導により、職員個々の健康に対する自己管理の意識が高まっています。

健康相談・栄養指導

常磐大学人間科学部健康栄養学科は、管理栄養士の養成課程があり、医師や管理栄養士を始め、健康・栄養学を専門とする教員や助手が教育研究に従事しております。それらスタッフによって、職員に対して日常的に健康相談や



栄養指導を行っており、健康に対する意識の啓発にも努めています。

メンタルヘルス対策

職員のメンタルヘルスについては、外部の専門機関と業務契約を結んでおり、職員とその家族を対象に、健康に関することのほか、仕事や家庭に関することなど、あらゆる相談を受けられるサービスを提供しています。また、学内には心理学を専門とする精神科医や臨床心理士資格を持つ教員も複数在籍しており、個別に相談に応じるなど、職員のこころの健康維持に積極的に取り組んでいます。ほか、学内にはハラメント相談員を配置しており、ハラメントに対する不安や被害について、相談しやすい環境を整備しております。

今後の展望

今後も、こうした本学特有の人的資源を上手く活用しながら、職員全体の健康意識の向上とともに、より一層、健全かつ働きやすい職場環境の提供を目指していきます。

概要 学校法人常磐大学

住所 茨城県水戸市見和 1-430-1

URL <http://www.tokiwa.ac.jp/>

名所名跡  
特産品の  
紹介コーナー



群馬県

関東の「**耶馬溪**」  
知る人ぞ知る隠れ溪谷「**高津戸峡**」

群馬県支部 鈴木章郎



高津戸峡

群馬県と聞いて何を連想するでしょうか。草津温泉や伊香保温泉と言われる方が多いと思います。又、温泉と聞けば山奥と想像するのではないのでしょうか。

しかし、今回ご紹介するのは市内にほど近く大間々町にある、知る人ぞ知る溪谷をご紹介したいと思います。

足尾山地から流れ出る渡良瀬川の中流に位置し、北西にある吾妻峡とともに「関東の耶馬溪」と称される群馬県みどり市大間々町にある穴場スポットの景勝地です。

渡良瀬川に沿って歩行者専用遊歩道が整備されており、川面の近く約500Mを25分程歩きながら、ゴリラ岩やポットホールと呼ばれる石を見ることができま

す。初夏の新緑から秋にかけて一番の見頃となり、とりわけ紅葉で赤色に染まった景観と溪谷とのコントラストは圧巻の一言。又、紅葉の時期以外にも川面の近くにいくことができますので、マイナスイオンを浴びながら、癒しの散策してみるのはいかがでしょうか。

わたらせ溪谷鉄道「トロッコ列車」

高津戸峡のすぐ近くに、窓ガラスのないオープンタイプの列車が走っています。それがこのトロッコ列車。足尾銅山がある通洞駅までのんびりと爽やかな風につつまれ、溪谷を眺めながらの移動もお勧めです。



桐生名物 「**ひもがわうどん**」

桐生市の名物として、最近メディアによく登場するうどん。それが「ひもがわうどん」です。

特徴はなんと言っても、びっくりするほど「幅が広い」ということです。あまり知られてはいませんが、群馬は実は小麦の生産地として、古くから麺料理が発達しています。見た目は食べづらいという印象がありますが、麺が非常に薄いため、ツルンと喉に入っていくほどです。

桐生にお越しの際は、ぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。



# 7人制ラグビー

## セブンズ

### 女子

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目!



©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半にスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています(7人制+15人制)。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

### 主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



\*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る  
\*\*プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを  
駆け抜ける  
スピード感が魅力!



タックルは  
男子と同じく、迫力満点!



健康のひろば

●発行/2016年 vol.1 (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