

# 九段クリニック



外観



受付

オフィス街として賑わう一面をもちながら皇居や日本武道館などのランドマーク、さらに北の丸公園や靖国神社といった都会のオアシスを併せ持つ千代田区九段に施設を構え、アクセスは東京メトロ東西線・半蔵門線と都営地下鉄新宿線の合計3路線が乗り入れている「九段下駅」から徒歩3分、JR「飯田橋駅」からも徒歩8分という大変便利な場所にあります。

当クリニックでは、内科・循環器内科・消化器内科・放射線科・婦人科・リハビリテーション科まで幅広い診療科を備え、最新の内視鏡撮影装置や超音波画像診断装置をはじめ、MRI・CTといった大型の医療機器を導入しており、受診者さまのニーズに合わせた検査を受けていただくことが可能です。

また、健康診断につきましては一般的な人間ドックに加え、心臓病や脳梗塞、動脈硬化、婦人科系疾患、がんの発見などを目的とした「専門ドック」など豊富なラインナップをご用意しております。さらに女性ス

九段クリニックは、平成27年11月1日をもって医療法人社団博心厚生会より事業譲渡を受け、一般財団法人全日本労働福祉協会九段クリニックとして出発しました。

タッフが各検査を担当しており、女性の受診者さまにも安心して検査が受けられる環境となっております。今後も病気の早期発見・診断から早期治療、予防までの一連の医療を滞りなく提供し、受診者の皆さまに安心で快適なクリニックとなるよう職員一同、努力を続けて参ります。皆さまのご利用を心からお待ち申し上げます。



MRI

一般財団法人 全日本労働福祉協会

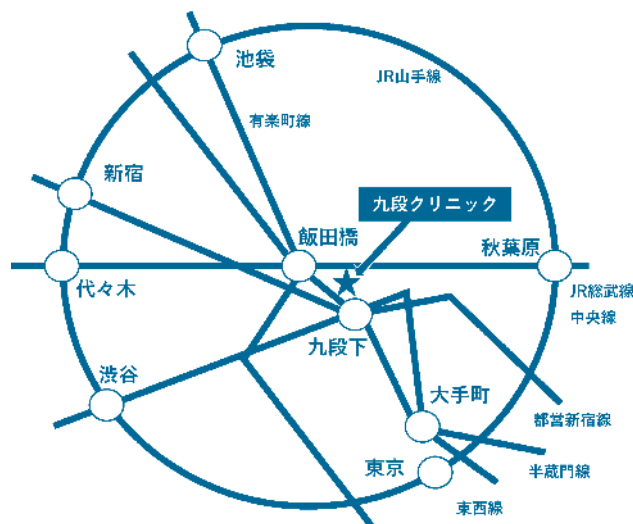
## 九段クリニック

〒102-0073

東京都千代田区九段北 1-9-5

<http://www.kudanclinic.com/>

TEL 03-3222-0071



# 子宮頸がん検診・カンボジアでの体験

西野るり子

旗の台健診センターや山形支部で、子宮頸がん・乳がん検診をさせていただいております産婦人科医師の西野るり子です。今回は日本産科婦人科学会より、カンボジアでの子宮頸がん検診プロジェクトに1カ月半派遣されました。その体験をお話しさせていただきますと思います。

## プロジェクト目的・内容



今回のプロジェクトは、カンボジアでの子宮がん検診普及を目的に、JICA（日本国際協力機構）の支援を受けて、日本とカンボジアの産科婦人科学会が協力して行っているものです。カンボジアなどの発展途上国では、女性のがん死亡の1位は子宮頸がんですが、行政による子宮がん検診や、2次精密検査・初期がんに対する治療などは未整備の状態です。子宮頸がんは検診で早期発見できれば、がん死を防げるばかりか子宮を残しての治療も可能で、治療後の妊娠出産も可能です。従って検診が整備・普及すれば、子宮頸がん死亡率が低下するだけではなく、女性やその家族のQOL（生活の質）も向上する、ということで今回のプロジェクトが始まったのです。

## 私の仕事内容



私の仕事は、子宮の入り口である子宮膣部を拡大してチェックするコルポ鏡検査を、カンボジアの首都プノンペン市の3つの国立病院の医師達に指導することでした。コルポ鏡検査は初期の子宮頸がんや前がん病変を見つける2次精密検査として日本では普及していますが、カンボジアでは国立病院でも始めたばかりで、検査技術・診断基準等の指導が必要でした。検診で要精密検



査とされた受診者にこの検査を行い、正確な診断・治療をするのが国立病院の医師達なので、私の任務は責任重大です。私は毎日病院に向き、病院医師達と一緒に外来で細胞診・コルポ診断・生検を行い、その結果に基づく診療方針の決定をしました。

実地指導では、どの医師もコルポ鏡を熱心に覗いて、「この所見はどうなの？」と質問してきます。私は思うように伝えられないときは身振り手振りを加え、紙に絵を描いたりして答えました。また、週1回産婦人科医師対象に、子宮頸がんに関わることを題材に講義をしました。毎回30人前後の医師達が出席して、熱心に講義を聞いてくれたことは嬉しかったです。

## 帰国しての感想



日本の医療事情は、恵まれていることを改めて認識しました。がん検診のシステムや治療体制が整備されていること、健康保険があり受診者の医療費負担が抑えられていることなどは日本にいと忘れてしまいそうになりますが、異国で医療体験してみると本当に有難いことと改めて気づきます。（カンボジアでは検査も治療も、全て自費で高額です。日本の感覚で病院にかかる、あつという間に2〜3カ月分の収入を医療費として支払うことになります。）

## 全日本労働福祉協会より、検診用器械（クスコ）寄付



今回の派遣時に、全日本労働福祉協会より40個のLサイズのクスコを、検診用としてカンボジア産婦人科学会に寄付しました。これからパイロットスタディとして始まるプノンペンの工場職員

対象の子宮頸がん検診で使われる予定です。クスコとは婦人科の金属製診察器具の名前で、消毒したものを1人につき1個使います。また必要に応じて大きさの違うものを使い分けます。受診者の多い検診では当然多数必要となりますが、十分な数を調達するのは困難ですから、カンボジア側から大変感謝されました。

写真でご覧のとおり、産婦人科医師の集会でクスコの贈呈式を行っていただき、カンボジア産婦人科学会長より全日本労働福祉協会あてに感謝状をいただきました。カンボジアの子宮頸がん検診普及に、当協会がお役にたてて本当に良かったと思っています。

## プロフィール



西野 るり子

2002年より全日本労働福祉協会にて健診およびがん検診業務に従事。  
慶應義塾大学医学部卒業、医学博士。  
日本産科婦人科学会認定医、日本臨床細胞学会細胞診専門医、検診マンモグラフィ読影認定医、日本産婦人科乳癌学会認定医、日本医師会認定産業医。  
2003年よりNPO「国境なき医師団」参加、スリランカ・ソマリア・スーダンなどの途上国紛争地・難民キャンプで産婦人科医師として活動経験あり。  
2012年 JICA（日本国際協力機構）より、カンボジア母子保健プロジェクト短期専門家派遣。



健康長寿をめざす！

生活習慣病対策



# がん

1

がんの発生としくみ

私たちの体の細胞は、遺伝子に調節されて増加したり、脱落したりして正常な状態を保っています。しかし遺伝子に変化が起こり、異常に増え続ける細胞が現れることがあります。通常、異常な細胞は取り除かれますが、残って何年も増え続けると悪性腫瘍を形成します。これががんです。別の組織や臓器に転移したり、浸潤して広がると、生命を脅かすことになります。

2

がんの要因

がんの発生要因のうち、生活習慣や感染など、予防可能な要因が占める割合は、男性のがんの53・3%という報告があります。生活習慣を改善し、がんにかかわるウイルスや細菌の感染を防ぐことで、がんにかかる確率を下げられると考えられます。

3

早期発見、早期治療が大切

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんにかかるといわれています。定期的ながん検診を

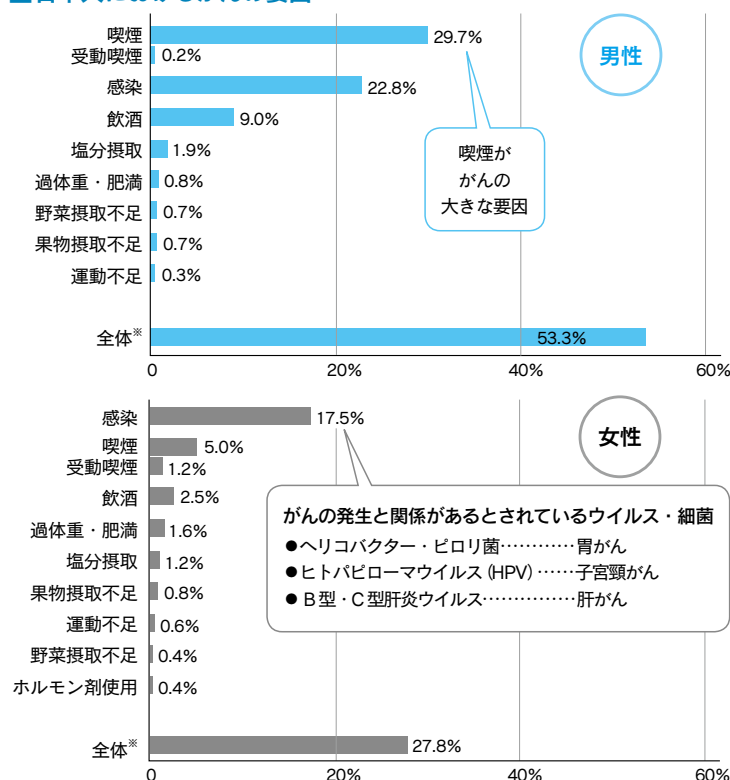
受け、症状のない早期のうちに発見し、適切に治療することが重要です。

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数全体の29%を占めています<sup>\*1</sup>。20歳から64歳の働く世代では、年間約26万人ががん罹患し、約7万人が死亡しています<sup>\*2</sup>。

国では「がん対策推進基本計画」や「がん対策加速化プラン」に基づき、がんによる死亡減少をめざす取り組みを進めています。

<sup>\*1</sup> 平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況  
<sup>\*2</sup> 「がんの統計」<sup>15</sup>

## ■日本人におけるがんの要因



※棒グラフ中の項目「全体」は、上記項目2つ以上の生活習慣が複合して原因となるがんの罹患も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23 (5): 1362-9 より作成  
「科学的根拠に基づくがん予防」より

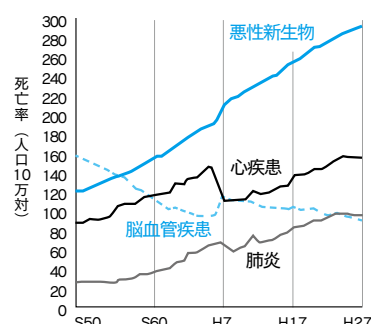
## ■効果が認められたがん検診の内容

がん検診の効果について評価を行い、科学的根拠に基づいて効果があるとして厚生労働省が推奨する検診

|         | 効果のある検診方法                                                                        | 対象者                                    | 受診間隔                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| 胃がん検診   | 問診に加え、胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか                                                         | 50歳以上<br>※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施も可 | 2年に1回<br>※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回実施も可 |
| 子宮頸がん検診 | 問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診                                                             | 20歳以上                                  | 2年に1回                             |
| 乳がん検診   | 問診および乳房X線検査（マンモグラフィ）                                                             | 40歳以上                                  | 2年に1回                             |
| 肺がん検診   | 質問（医師が自ら対面により行う場合は問診）、胸部X線検査および喀痰細胞診（ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む） | 40歳以上                                  | 年1回                               |
| 大腸がん検診  | 問診および便潜血検査                                                                       | 40歳以上                                  | 年1回                               |

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成28年一部改正）

## ■主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



「平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況」

# 4

## がんを予防する生活習慣を！

（日本人のためのがん予防法）（国立がん研究センター）

**喫煙** たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。



**飲酒** 飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。

- 日本酒なら1合
- ビールなら大瓶1本
- 焼酎なら3分の2合
- ウイスキーやブランデーならダブル1杯
- ワインならボトル3分の1程度



！飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

**食事** 食事は偏らずバランスよくとる。

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。食塩は1日あたり男性8・0g未満、女性7・0g未満、とくに、高塩分食品（例えば塩辛、練りうなど）は週に1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態とらない。

**身体活動** 日常生活を活動的に。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。



**体形** 適正な範囲に。

中高年期男性はBMI※（Body Mass Index 肥満度）21〜27、中高年期女性では21〜25内になるように体重を管理しましょう。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

**感染** 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。

- 一度は肝炎ウイルスの検査を受け、感染している場合は専門医に相談を。
- 機会があればピロリ菌の検査を受け、感染している場合は、定期的に胃の検診を受け、それらをもとに医師に相談を。また、胃がんに関係の深い生活習慣に注意しましょう。

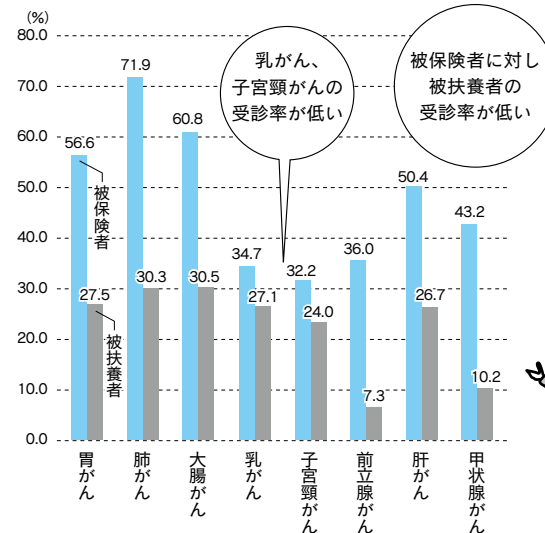
### 働く世代のがん対策

がんは、40代から死因のトップとなり、働く世代にとって注意すべき病気のひとつです。国が進める「がん対策推進基本計画」「がん対策加速化プラン」には、がん検診の受診

率向上や、健保組合が行うがん検診のガイドライン策定、また、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策の強化、がんにかかった人の就労支援などが盛り込まれています。

### がん検診を行っている健保組合全体の各がん検診受診率

\*対象者数・受診者数のいずれも把握している健保組合における受診率



調査方法

平成27年12月、平成28年1月に健保組合に対し平成26年度のがん検診事業について調査。（調査対象とした健保組合1,406、回答のあった健保組合1,238、回答率88.1%）

**健保組合が実施するがん検診を活用して早期発見・早期治療を！**

厚生労働省の「がん検診に関する実施状況等調査」によると、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診については、8〜9割の健保組合が実施しており、ほとんどの健保組合が費用の一部または全額を補助していることがわかりました。

受診率をみると、健保組合が実施するがん検診は、被保険者に比べて被扶養者の受診率が低くなっており、また、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどの受診率が低いことがわかります。

がん検診を積極的に利用して、早期発見・早期治療に努めましょう。



## 防災訓練を行いました

当協会付属の旗の台健診センターでは、平成 28 年 6 月 11 日に防災訓練を行いました。当日は大変暑いなか、荏原消防署と品川区防災課の方々の協力を得て、地域住民の方々と一緒に地震体験車や消火器、消火栓の使い方のレクチャーを受けました。

余震による災害を防ぐために台所は使用せずガスコンロなどを用いることや、ブレーカーを切ること、通電火災に気をつけることを教えていただきました。また、東日本大地震が起きたときにどのくらい揺れたかなどを熱心に説明していただきました。7 トンの地震体験車では、1923 年に起きた関東大震災レベルの地震を実際に体験し、思いのほか揺れが激しく、座っているだけでも大変な状況でした。大きな地震では家具などが動くことがあるので固定することの



重要性を感じました。消火栓は、普段目にすることがなく使い慣れていないため、実際の火事のときに使用できるように、防災訓練などでレクチャーを受けることの大切さを実感しました。

## 大好評！健康セミナーを実施しました



平成 28 年 6 月 1 日(水)に大田区役所の職員のうち新任係長 66 名を対象に、「職場のメンタルヘルス」の講演を実施いたしました。講師は当協会の川口医師が務め、「メンタルヘルスとは何か」「メンタルヘルス不調者の初期症状」「係長としての対応方法」など、事例を交えた具体的な内容が展開されていました。

医師の話を受得された様子でうなずきながら聴いている方、真剣な眼差しでメモを取っている方など、大変熱心に聴いていただいている様子が見受けられました。また、聴講後には、「係員との関わりのなかで配慮するポイントや、メンタルヘルス不調者への対応方法を具体的に学ぶことができて良かった。」「事例が多く、内容がとても理解しやすかった。うつ兆候を見逃さないためにも、職場での声掛けやコミュニケーションは大変重要であることを再確認した。」など、多数のご好評をいただきました。

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](mailto:kenkou@zrf.or.jp)



名所名跡  
特産品の  
紹介コーナー



山形県

最上川の流れ、そば栽培に適した気候、  
伝統の職人に支えられる

## 「大石田そば街道」

(二財) 全日本労働福祉協会 東北支部 渉外課 永見陽子

「ずんずんと夏を流すや最上川」

松尾芭蕉を偲ぶ正岡子規が昭和26年夏、山形県大石田町を訪れた際に読んだ一句です。

山形県大石田町(おおいしだまち)。初めて聞いたという方、このページは必読です。大石田町は、山形県北部に位置し、最上川の流域に発展した人口約8千人の町です。この小さな町に日本屈指の「そば街道」があります。

ここ数年、海外や県外の観光客が「大石田そば」を求めてやってくるのが小さなブームとなっています。大石田そば街道には、14の蕎麦屋が軒を連ねています。茅葺き屋根のお店や囲炉裏があるお店もあり、店内に入ると江戸時代の宿場町の雰囲気漂ってきます。東京からの観光客は、大石田そばには日頃のストレスを発散させ、心を穏やかにしてくれる効果があると、毎年のように訪れてくれるそうです。

大石田そばの特徴は、程よくコシがあり、のどごしなめらかな田舎そばです。山形オリジナルのそば種「来迎寺在来そば」と「次年子地そば」を使用しています。そばをつゆに入れると香ばしい香りが口の中に充満し、つるつとした食感、弾力のある歯ごたえ。また、板そばを注文すると、漬物や山菜料理の小鉢がサービスでついできます。嬉しいですね。

毎年、10月下旬(土・日)に、大石田町「新そばまつり」が開催されます。採れたて・ひきたて・打ちたて・茹でたてを食することができますので、新そば特有の香り高い甘みのある「大石田そば」をぜひご賞味ください。



14店舗全店手打ち

「手打ちそば」※

大石田には門外不出の在来種「来迎寺」があり、古くからそばの栽培が盛んで、伝統的な手打ち技法も伝承されております。今ではいくつもの名物そば屋が軒を連ねるそばのふる里です。また、環境省からかおり風景100選「大石田町のそばの里」に認定されました。

あなたも白い花を愛でながら、自分の味覚にあったそば屋を訪ねる旅やそば打ち体験に挑戦してみたいいかがでしょうか。



※引用元：大石田町

そばを食べて温泉へ

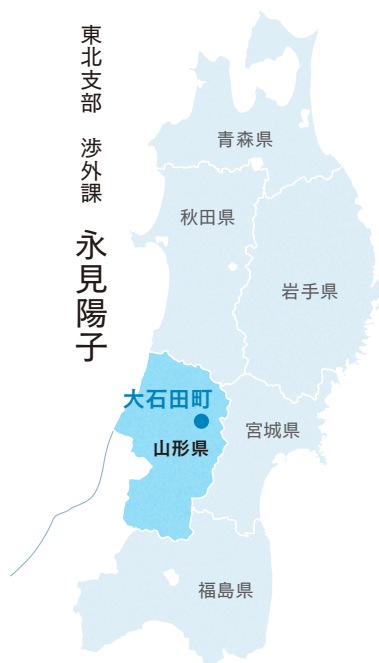


大石田町には、「深堀温泉」があります。温泉質は、単純泉(塩化物・炭酸水素塩温泉)ですが、銅のような色で、切り傷・やけど・慢性皮膚炎・疲労回復に効果があります。大人は400円で入浴が可能です。

平成27年12月から施行された「ストレスチェック制度」。山形県大石田町のそばと温泉で日頃の疲れを癒してはいかがでしょうか。皆さまのご来訪を心よりお待ちしております。

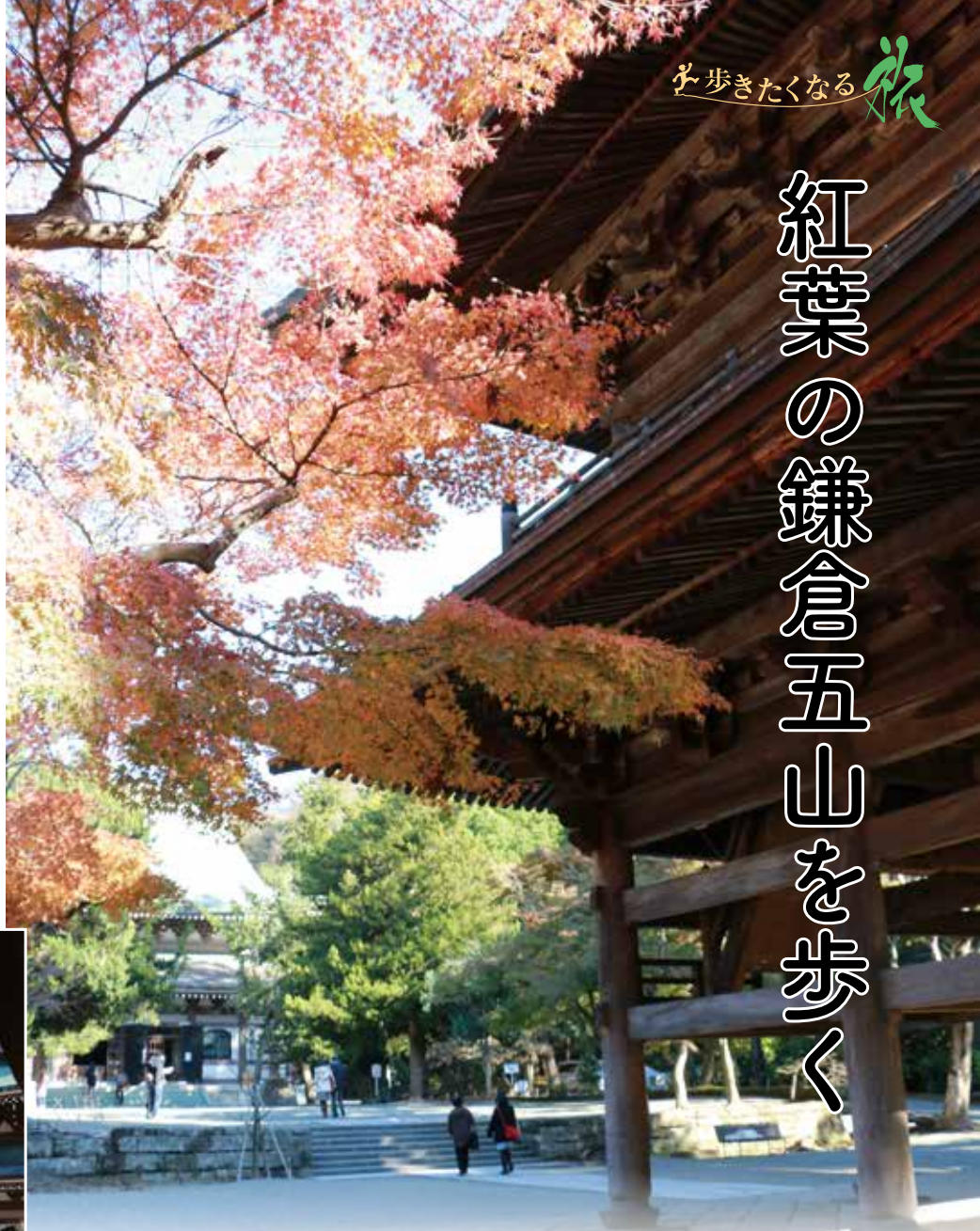
新そばまつり  
お問い合わせ先

大石田町産業振興課商工観光グループ  
0237(35)2111





# 紅葉の鎌倉五山を歩く



東京駅から JR 横須賀線 鎌倉駅まで約 60 分。



鎌倉市観光  
総合案内所

☎ 0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



## 円覚寺

🕒 3月～11月 8:00～16:30  
12月～2月 8:00～16:00  
🎫 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円  
☎ 0467-22-0478



## 浄智寺

🕒 9:00～16:30  
🎫 大人(高校生以上) 200円  
小・中学生 100円  
☎ 0467-22-3943

## 建長寺

🕒 8:30～16:30  
🎫 大人(高校生以上) 300円  
小・中学生 100円  
☎ 0467-22-0981



北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。





## 鎌倉五山



### 浄妙寺

🕒 9:00 ~ 16:30  
 🎫 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円  
 ☎ 0467-22-2818



### 喜泉庵

🕒 10:00 ~ 16:30  
 (受付 16:15 まで)  
 ☎ 0467-22-8638



## 鎌倉五山



### 寿福寺

☎ 0467-22-6607

北条政子の墓



☎ 0467-22-0315



### 鎌倉国宝館

🕒 9:00 ~ 16:30 (入館は 16:00 まで)  
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日) 等  
 🎫 展覧会により料金が異なる  
 ☎ 0467-22-0753

## 鎌倉の 見どころ 楽しみどころ



### 円覚寺での説教坐禅会

円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。

## 特産品



### 鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。

※要予約

🕒 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00  
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00  
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)  
 🎫 一般 2,500円 (材料代別)  
 児童 2,000円 (材料代別)  
 ☎ 0467-23-0154



### 天園ハイキングコース

日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



変化があり、楽しいコース。



### 鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



🕒 9:00 ~ 17:00  
 (入館は 16:30 まで)  
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)  
 🎫 一般 通常展 200円  
 小・中学生 通常展 100円  
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金  
 ☎ 0467-23-2500



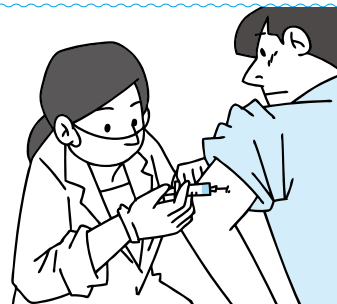
### 獅子舞

紅葉の名所として人気。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



# インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

## 2016-2017 年のインフルエンザワクチン

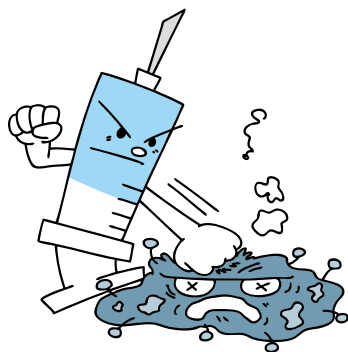
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・ A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・ A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・ B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・ B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

## なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



## いつまでに受けないといけないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



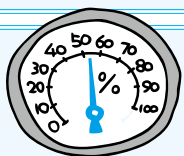
## 昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



## ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



## 予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。



平成 27 年 12 月から  
従業員 50 人以上の事業  
所ではストレスチェック  
が行われています。

厚生労働省のホーム  
ページ「こころの耳」  
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)  
でもセルフチェックがで  
きます。

## ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- |         |     |     |    |      |
|---------|-----|-----|----|------|
| ・ 上司    | 非常に | かなり | 多少 | まったく |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- |         |     |     |    |      |
|---------|-----|-----|----|------|
| ・ 上司    | 非常に | かなり | 多少 | まったく |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、  
困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

○ ストレスチェックで  
こんな項目が当てはまるあなたへ

## 働きやすくなる アドバイス

「悪いあなた」  
「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、絶望しているだけ  
では次の一歩が踏み出せない

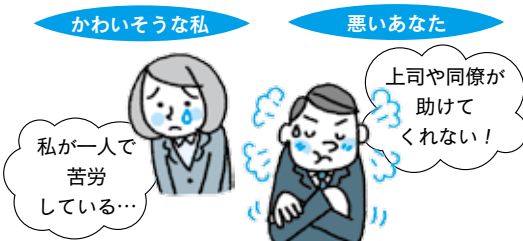
助けを必要としているときに、誰からも助けて  
もらえない状況は、非常に厳しいものがあります。  
ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛  
いことであり、ストレスになりうることを述べてお  
きたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけが  
んばっているのに、どうしてあの人は助けてくれ  
ないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち（「悪  
いあなた」）が出てきたり、「誰も助けてくれない。  
私はなんて報われないのだろう」などと、置かれて  
いる状況に対して絶望するような気持ち（「かわい  
そうな私」）になったりし  
ます。

しかし、残念ながら、「悪  
いあなた」と「かわいそう  
な私」に代表されるような  
気持ちは、人が次の一歩を  
踏み出すことを妨げてしま  
います。未来を少しでも希  
望のもてるものにするため  
には、気持ちや考え方の方  
向転換が必要なのです。

ネガティブな気持ちを否定したり  
無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すれ  
ばよいのでしょうか？ 意外だと思われるかもし



## 「今私にできること」を考えよう

アサーティブ  
コミュニケーション\*の  
講座を  
受けてみようかな

気持ちを日記に  
書き出して  
みようかな

誰か（どこか）に  
相談して  
みようかな

「悪いあなた」や「かわいそう  
な私」のような気持ちを抱えつつも  
「今私にできること」を考える方向  
転換法は、自分の力ではどうし  
ようもないような状況に置かれた  
ときに役に立ちます。

すぐに答えは見つからないかも  
しませんが、このことを考え続  
けることによって未来が切り開  
かれていく可能性が出てきます。「今  
私にできること」を考えることは、  
私たちのよりよい未来への第一歩  
になるのです。

れませんが、まずは、「悪いあなた」や「かわいそ  
うな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なこ  
とであるということを確認、その気持ちを否定し  
たり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。  
というのも、いわゆる「気持ちを切り替える」とい  
うやり方（気持ちを「切って」「替える」）は無理が  
生じやすく、うまくいかないことが多いからです。  
ですから、まずはその気持ちの存在を肯定したうえ  
で、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私に  
できること」へ方向転換するのです。

\*アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

# 和風ペペロンチーノ

## ●材料 (2人分)

|            |          |
|------------|----------|
| 塩          | 適量       |
| スパゲッティ     | 160g     |
| にんにく       | 2 かけ     |
| 唐辛子        | 1 本      |
| ベーコン(ブロック) | 70g      |
| 長ねぎ        | 1/3 本    |
| 水菜         | 1 株      |
| オリーブオイル    | 大さじ 1    |
| スパゲッティの茹で汁 | お玉 1 杯程度 |
| 塩・こしょう     | 適量       |
| しょうゆ       | 小さじ 2    |

## ●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4～5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分  
505kcal  
塩分 2.3g



## 注目

### にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●  
鶴田真子  
(管理栄養士・  
健康運動指導士)

ランニングに適した体をつくるメニュー



# ミモザサラダ



1人分  
107kcal  
塩分0.9g

## 作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にベビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

## ●材料（2人分）

茹で卵…………… 1 個  
ブロッコリー…………… 1/6 個  
トマト…………… 1/2 個  
ベビーリーフ…………… 1/2 袋

## 【ドレッシング】

酢…………… 小さじ 2  
塩…………… 2つまみ  
こしょう…………… 少々  
オリーブオイル…………… 大さじ 1



注目

## 卵→必須アミノ酸 （またはアミノ酸）

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

# さつまいものはちみつレモン煮

## ●材料（2人分）

さつまいも…………… 1 本（小さめ）  
レモン…………… 1 個  
水…………… 適量  
はちみつ…………… 大さじ 1  
みりん…………… 小さじ 2

## 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

## レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

1人分  
121kcal  
塩分0.0g



## 筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。



# 早期発見が重要 乳がん

乳がんは女性がかかるがんの第1位<sup>※</sup>です。乳がん発症のピークは40～50代ですが、若い世代で発症することもあります。40歳以上は2年に1度の検診が国から推奨されている一方、若い世代は検診を受ける機会が少ないのが現状です。自主的に乳がん検査を受けたり、自己検診で日ごろから自分の胸の状態を確認するなど、早期発見を心がけましょう。

※ 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

## マンモグラフィ検査

### ◆検査方法

乳房を板状の装置にはさんで圧迫し、X線撮影する。

乳腺が張る時期をさけ、月経開始から10日間くらいに行くのがおすすめ！

### 特徴



- ☞超音波検査ではわかりにくい石灰化した微細ながんの発見に有効
- ☞乳腺密度の高い20～30代の女性は検査の精度が低くなることがある

## 超音波検査

### ◆検査方法

乳房や脇の下に超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

横になって胸に機械をすべらせていくだけなので痛みはゼロ！

### 特徴



- ☞マンモグラフィ検査に向かない20～30代の女性に有効
- ☞妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人も受診できる

## 自己検診

- 20歳をすぎたら月に1度、月経開始から1週間くらいのタイミングでチェック！
- ちょっとでも異変を感じたら乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう

### 脱衣所で……………:

鏡の前で①乳房にへこみなどがないか②乳頭にかさぶたや異常な分泌物がないかを正面や側面からよく観察

### お風呂で……………:

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽く押さえるようにして、乳房全体と脇の下にしこりがないか調べる

### ベッドであおむけになって……………:

腕を上げた状態で乳房の内側、腕を下げた状態で乳房の外側を、お風呂のときと同様にしこりがないか調べる

## Health Information



周囲の人の反応が、禁煙のモチベーションになることもあります。

# たばこの臭いで嫌がられていませんか？

## 臭いは自分ではわからない

たばこの独特の臭いは、タールによるものです。タールは粘性が高く、時間が経っても口の中にとどまります。また、たばこを吸うと唾液の分泌量が低下するため、口の中が乾燥し、口臭が悪化します。さらに、たばこは口臭の原因になる歯周病を悪化させることも明らかになっています。

たばこを吸った後、自分がどのような臭いを発しているか考えたことはありますか？ 自分の臭いはなかなかわからないものですが、たばこには臭いをきつくさせる諸条件がそろっていますので注意しておきましょう。



## 残った臭いでも健康被害が…

たばこの臭いは、衣類やカーテン、ソファなど周囲にも付着します。この臭いのもとにはたばこの残留成分ですが、残留成分の中には有害成分も含まれており、その有害成分は長期間揮発することがわかっています。この有害成分を吸い込んで健康被害を受けることを「サードハンド・スモーク」と呼び、能動喫煙、受動喫煙に続く三次喫煙被害といわれています。

「臭いだけだから」と芳香剤や消臭剤で対応してしまいがちですが、たばこの有害成分は消すことができません。サードハンド・スモークは、成長期にある子どもが影響を受けやすいといわれていますので、ご家庭では完全禁煙を。





子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

日曜日

ただいまー

ぼんちゃん お腹痛いのよくなったかい？

よかったなあ 休みの日に診てもらえる病院があつて

ほんとうによかったわ 医療費も無料だったし…

子どもの医療費って安いのかしら

それは誤解だよ 今回うちが無料だったのは子どもの医療費の自己負担に自治体が補助を行っているからなんだ けつして医療費が安いということではないよ

子どもの場合 大人以上の医療費がかかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前 2割を負担 (小学校入学以降は3割)

0歳～義務教育就学前 8割を負担 (小学校入学以降は7割)

市区町村 健保組合

2割 8割

自己負担分 低額もしくは無料

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

大人以上の医療費ってどういうこと？

それはね 検査や処置などの単価は同じでも

6歳未満の子どものには「加算」がつくケースが診療報酬で決められているんだよ

加算って何？

そ… 早朝とか夜間とか 休日のあれじゃろ

それは 誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合は しかたがないけど 病状を見る余裕があるなら 加算がつかない平日に 病院にかかるのが 医療費節約だね！

やっぱり健康が 第一だね！

ぼんちゃん 治ったみたい！

子どもの医療費って 実は高かったのね

心電図 超音波 生体検査 早朝 夜間 休日

6歳未満の子どもの場合には 初診料と再診料に 乳幼児加算がつくし 早朝・夜間・休日の場合には 通常より高い加算がつく 心電図や超音波などの 生体検査にも加算があるんだよ

●診療時間内の乳幼児加算

|      | 初診料<br>(2,820円) | 再診料<br>(720円) |
|------|-----------------|---------------|
| 6歳未満 | 750円加算          | 380円加算        |

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

|          | 検査料の加算率       |
|----------|---------------|
| 新生児      | 所定の検査料の80%を加算 |
| 3歳未満     | 所定の検査料の50%を加算 |
| 3歳以上6歳未満 | 所定の検査料の30%を加算 |

●早朝・夜間・休日の場合

| 加算内容                                     | 初診時    |        | 再診時    |        |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
|                                          | 通常     | 6歳未満   | 通常     | 6歳未満   |
| 時間外加算<br>(おおむね8時前と18時以降<br>土曜日は8時前と正午以降) | 850円   | 2,000円 | 650円   | 1,350円 |
| 休日加算<br>(日曜日・祝日・年末年始)                    | 2,500円 | 3,650円 | 1,900円 | 2,600円 |
| 深夜加算<br>(22時～6時)                         | 4,800円 | 6,950円 | 4,200円 | 5,900円 |

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。





# マウンテンバイク クロスカントリー

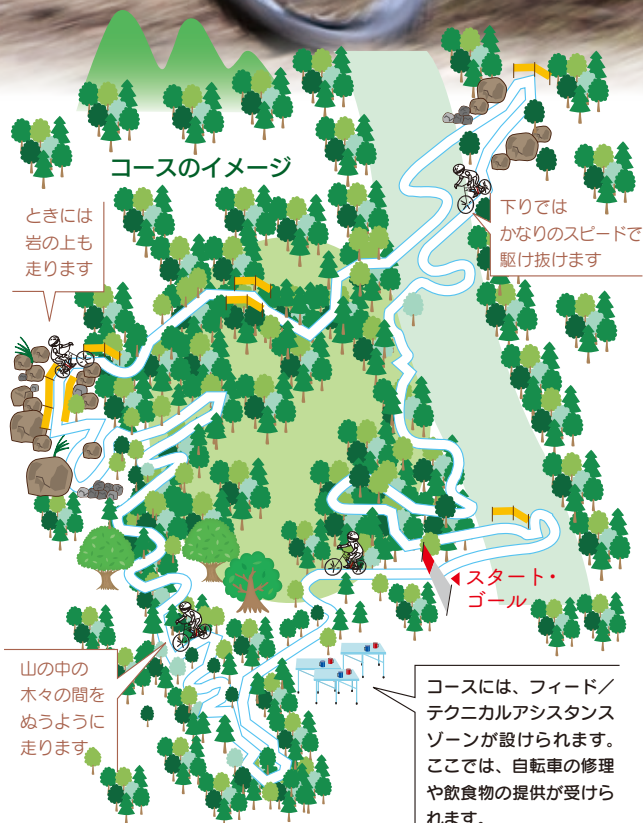
1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリンピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、  
さまざまな走りを駆け抜けます！



アップダウンが多く、競技時間も長いので、スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数※をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間（エリートカテゴリで1時間30分～1時間45分）にあわせて決定されます。



## 健康のひろば

●発行／2016年 vol.3（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

●発行所／一般財団法人 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） FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●本部（第二ビル）TEL.03-3786-5360 ●本部（大森事務所）TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778  
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071  
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081