

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2018 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 〔健康コラム〕ピロリ菌は胃がんの原因……………2
- 一般財団法人 全日本労働福祉協会は、職場全体で
『健康づくり』に取り組むことを宣言いたしました……………3
- 『品川子育てメッセ 2017』に出展しました／
第76回 日本公衆衛生学会総会の発表を聴講しました／
大好評！企業の健康セミナーを開催しました……………4
- 株式会社 山本製作所……………5
- 都会と自然が融合する街「九段下」……………6

ピロリ菌は胃がんの原因

長野県支部 付属診療所長 医学博士 大町 桂子



みなさんはピロリ菌という言葉を知っていますか？ピロリ菌は、胃粘膜表層の粘液の中に生息している細菌で、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となることが知られています。またピロリ菌の存在が明らかになっていなかったころは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になる人が多く、治ってもまた再発を繰り返し、一年に数回治療を受ける人もいました。その後、潰瘍の発生にピロリ菌が関与していることがわかり、ピロリ菌の除菌を行うようになってからは潰瘍の再発はほとんどなくなりました。

また、ピロリ菌は胃がんの発生とも密接な関係があることが最近になりわかってきています。ピロリ菌に感染すると慢性胃炎を起こし、慢性胃炎が長期間続くと胃がんの発症につながるのです。統計学的にはピロリ菌感染性胃炎から胃がんを発症する割合は、感染期間一年で0.4%とされています。この数字を見るとあまり多くはないと思われるかもしれませんが、毎年この割合で胃がんを発症するというのですから、危険性は決して低くありません。さらに、胃がんと診断された人のピロリ菌感染の割合は98%とされているので、ピロリ菌感染は胃がんの主要な原因と言えるでしょう。

以上の理由より、ピロリ菌がいると診断された人は早めに除菌することをお勧めします。平成25年2月より、内視鏡検査で慢性胃炎等と診断された場合、ピロリ菌の検査と除菌治療は保険診療が可能になっています。

ピロリ菌は、免疫機能が十分に発達していない幼少期に感染することが多いとされているため、ピロリ菌の感染率は年代によって大きな差があります。上下水道が完備されていない衛生環境の悪い時代に育った60歳以上の人の感染率は60〜70%ですが、衛生環境の整備された時代に幼児期を過ごした現在の10代では10%を切るまでに減少しています。従って、日本人に多いとされる胃がんは今後さらに減少していくものと思われます。

現在の主な感染経路は、ピロリ菌感染者の唾液、胃液、便を介した、口から口への経口感染とされています。親子感染や兄弟間感染等の家族内感染が報告されていますので、まずは大人の感染者が除菌をすることが必要です。その上で、ピロリ菌に感染している子どもは、20歳ころには除菌をしたほうがよいと言われています。

プロフィール



大町 桂子

長野県支部 付属診療所長
医学博士

小略歴

日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医、指導医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本医師会認定健康スポーツ医
日本医師会認定産業医

1961年 東京都立富士高校卒
1968年 信州大学医学部卒
1968年4月 信州大学医学部付属病院にて
1971年9月 自主研修
1971年9月 信州大学医学部第2内科学教室入局
1975年4月 長野通信病院現在（民間病院）内科副部長
1975年4月 信州大学医学部第2内科学教室研究生
1978年3月 信州大学医学部第2内科学教室
1978年12月 神楽橋病院副院長
1996年6月 神楽橋内科胃腸科医院（後日神楽橋医院）院長
2011年5月 医療法人桂俊会神楽橋医院副院長

信州大学医学部卒業時は青医連闘争中で入局はせず、病院側と交渉し自主研修。複数の希望科をローテーションし多くの事を学ぶ。その後、第2内科学教室に入局。長野通信病院勤務。夫とともに45床の内科・外科病院を開院。夫の急死後、医院に変更。その後、外科医の息子が帰ってきて外科を再開し、医療法人に変更し現在に至る。

一般財団法人 全日本労働福祉協会は、 職場全体で『健康づくり』に取り組む ことを宣言いたしました

- 1 健診を100%受診します
- 2 健診結果の活用をします
- 3 健康づくり環境を整えます
- 4 「食」に取り組めます
- 5 「運動」に取り組めます
- 6 「禁煙」に取り組めます
- 7 「心の健康」に取り組めます

当協会は、上記7項目の健康づくりに取り組むことを宣言し、その宣言の証として、全国健康保険協会東京支部より平成29年9月20日付けで証書の交付を受けました。そこで、具体的な取り組みの一部を紹介いたします。



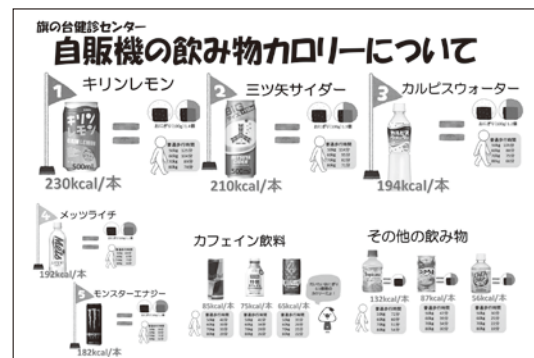
「敷地内全面禁煙」の実施



←敷地内全面禁煙を促すポスター→

これまで建物内全面禁煙・敷地内完全分煙を実施していましたが、職員の健康増進と、質の高い健診サービスを提供する観点から、敷地内全面禁煙を実施いたしました。

飲料のカロリーをポスターにして周知



←飲料のカロリーを記載したポスター→

生活習慣病予防の観点から、職場に設置されている自動販売機の飲料について検討を行い、管理栄養士の協力のもと、飲料のカロリーを記載したポスターを作成・周知いたしました。

理 念

- I 働く人とその家族の健康の保持・増進
- II 安全、安心で、正確な健康診断
- III 企業、自治体等への適切な健康情報提供
- IV 健全な職場と職員の幸福の追求

一般財団法人 全日本労働福祉協会
平成二十七年四月 制定
平成二十九年四月一日 改定

一般財団法人 全日本労働福祉協会は、職員自ら健康保持・増進を図ることが、お客様に対するサービスの向上、ならびに社会貢献につながるものと考えております。これらの取り組みを職場全体で行うことの表明として、当協会の理念に「健全な職場と職員の幸福の追求」を掲げております。

今後も保険者と協働しながら、健全な職場と職員の幸福の追求を目指すとともに、健康経営を視点に入れた取り組みを進めてまいります。

『品川子育てメッセ 2017』に出展しました

平成 29 年 11 月 10 日（金）に大井町の「きゅりあん」にて開催された『品川子育てメッセ 2017』に、品川区国保医療年金課および健康課の方々と共同で、乳がん・子宮がん検診の普及と促進のためのブースを出展しました。

乳がんのセルフチェックの大切さを知ってもらうために行った乳房モデルの触診体験では、「1 回触ってみたかった」という声が多く聞かれ、乳がん検診の大切さとあわせて説明しました。今回のイベントは、子育て中のお母さま方ご自身の健康について考えていただく場になったのではないかと感じました。また、同会場にて血管年齢測定を受けていただき、血管年齢改善のポイントである減塩や運動の習慣化をお伝えしました。

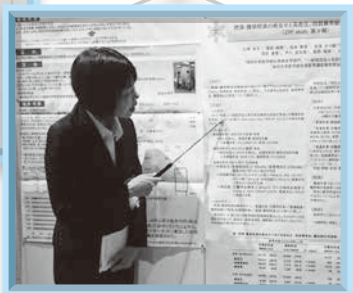


第76回 日本公衆衛生学会総会の発表を聴講しました

平成 29 年 10 月 31 日（火）～ 11 月 2 日（木）に開催された、第 76 回 日本公衆衛生学会総会の発表を聴講しました。今回は、当協会所属の長濱さつ絵医師と共同で研究を進めている昭和大学医学部准教授の落合裕隆先生と、同じく講師の白澤貴子先生が一般演題でポスター発表を行いました。

当協会の健診結果から落合先生は「女性における 20 歳からの体重増加・現在の肥満と慢性腎臓病の関連」について、白澤先生は「肥満・腹部肥満の組合せと高血圧、脂質異常症、糖尿病との関連」について発表されました。

働く人とその家族の健康維持増進に当協会の研究事業が貢献できれば、産業保健を担うサービス機関としてこんなに嬉しいことはないと感じました。



大好評！ 企業の健康セミナーを開催しました



平成 29 年 10 月 10 日（火）に、東洋合成株式会社千葉工場（千葉県香取郡東庄町）の職員の皆さまを対象に、健康セミナー「バランスのよい食事をしましょう」を開催しました。講師は、当協会所属の長濱医師が務め、セミナーテーマである、バランスのよい食事のとり方や疾病（高血圧や糖尿病、脂質異常症）予防のための食習慣改善のポイントについての説明が行われました。参加者各自が自分の適正体重や食事から必要摂取カロリー計算を行うなど、真剣に取り組む様子が見られました。今回のセミナーが、日常の生活を振り返り改善の機会になれば何よりだと感じました。

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さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、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

株式会社 山本製作所

日本の食を支える社員が 健康でいられる環境づくり



〈社屋〉

会社紹介

私どもの会社は、日本の主食であるお米の収穫後処理機械設備のメーカーとして、米麦乾燥機では全国のおよそ30%という高いシェアをいただいています。全国で生産されるお米約800万トンのうち、およそ三分の一を弊社の乾燥機が乾かしていることを考えると、非常に責任の重い仕事をさせていただいているという自負をもち、全社員が仕事に取り組んでおります。

健康診断

弊社では、例年5月から6月の間に4回に分けて、全日本労働福祉協会さんに委託し、一般定期健康診断を実施しています。技術職・製造職・営業職・事務職とさまざまな職種の社員がいるため、一度では日程が合わず、何度も検診バスに来ていただく



〈穀物乾燥機〉

などご苦労をおかけし、大変恐縮いたしております。さらに、特殊健康診断として、有機溶剤・エチルベンゼン・有害光線（紫外線・赤外線）・じん肺を実施しているほか、毎年11月に半日ドックを実施しています。

費用については、40歳と50歳の節目に当たる人は会社経費で行い、偶数年に当たる人は半額分の会社補助を付けて行っています。奇数年に当たる人は個人負担となりますが、申し込みと問診票は会社で取りまとめる便宜を図り、受診を奨励しています。近年はインフルエンザの予防接種を求める声も多いため、希望者には半日ドックの際に接種してもらっています。インフルエンザの予防接種については個人負担が一律千円となるよう、会社と親睦会で経費補助を行っています。

メンタル対策

弊社でも、メンタル不調により休業せざるを得ない社員も出てしまっており、社内の産業カウンセラーが中心となって本人への対応と第一次予防のためのセルフケア・ラインケア教育、啓蒙活動を実施していま

今後の課題

す。平成27年11月から義務化されたストレスチェックでは、およそ10%の社員が高ストレスに該当すると判定されましたが、産業医との面接を希望する人は出ていないのが実情です。こうした状況を踏まえ、会社を通じて直接カウンセラーと話ができるようにカウンセラーの携帯番号を公表し、相談できる環境の敷居を下げる取り組みを行っています。

弊社の平成29年度一般定期健康診断での有所見者率は66・2%となっており、山形県の60・2%や全国平均の53・8%（平成28年）と比べても高い状況となっています。有所見者率を下げるための方策として、二次検診受診促進、昼食に発芽胚芽米を提供、選択制ヘルシーメニューのおかず提供、誰でも使えるトレーニングマシンの設置なども行っています。これからも社員が健康を意識できる下地づくりを行い、健康で働きやすい職場づくりを目指していきます。

概要 株式会社 山本製作所

住 所	本社 山形県天童市 東根事業所 〒999-3701 山形県東根市大字東根甲 5800-1 TEL (0237) 43-3411 (代表) FAX (0237) 43-8830
U R L	http://www.yamamoto-ss.co.jp
事業内容	農業関連機器事業・精米加工関連機器事業・環境関連機器事業



千鳥ヶ淵

千鳥ヶ淵は、慶長11年に江戸開府とともに築かれた内堀の一つで、旧江戸城の一部として昭和38年に文化財保護法による特別史跡「江戸城跡」に指定されています。千鳥ヶ淵の桜は大部分がソメイヨシノで、多くは戦後の復興気運を背景に昭和30年代に植樹されたそうですが、現存する最も古木となったソメイヨシノは、昭和5年に植えられたものだそうです。

毎年3月下旬から4月上旬に咲くソメイヨシノやオオシマザクラなど、約260本の桜は圧巻で、桜のトンネルを歩いているかのような体験ができます。お堀のボートに乗って観桜すると、一味違った景観を楽しむことができます。

名所名跡 特産品 の 紹介コーナー



都会と自然が融合する街「九段下」

一般財団法人 全日本労働福祉協会 九段クリニック事務局 田中 沙耶花

九段下といえばオフィス街というイメージをもつ方も多いと思いますが、靖国神社や日本武道館、少し歩けば古本の街として有名な神保町や、東京のお伊勢さまとも呼ばれ縁結びのパワースポットである東京大神宮など、たくさん名所があります。そして今回は、東京屈指の桜の名所である千鳥ヶ淵をご紹介します。

また、開花期間中に行われる「千代田さくら祭り」では、夜になるとライトアップされた桜の花びらがお堀の水面に浮かび、幻想的な雰囲気味わうことができます。私も、毎年職場の仲間と行く夜桜見物を楽しみにしています。

秋になると、赤や黄色に色づいた、桜紅葉とも呼ばれる情緒のある光景が見られ、都会ということ忘れさせてくれます。九段下は、都会的ななかにも歴史や自然を感じられる街です。



ホテルグランドパレスの オレンジケーキ



九段クリニック前に建つ、「ホテルグランドパレス」の1階にあるケーキ&ベーカリー「ジュリー」の知る人ぞ知る銘菓「オレンジケーキ」。オレンジピールのほどよい甘みと苦み、しっとり感と清涼感があり、すごくおいしい〜♪ 角形のものは賞味期限が約20日と日持ちがするため、贈答用にもおすすめです。発売以来の変わらない伝統の味であり、個別包装のものもあるので、ぜひ一度ご賞味ください。



“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。

“ちょっときつめ”

とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコ
ニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数
(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。



“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因

VS

“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果

骨粗しょう症

かかとからの刺激が骨の形成を促進。

サルコペニア

適度な運動で、筋力維持・増加を促す。

フレイル

気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。

ロコモティブシンドローム

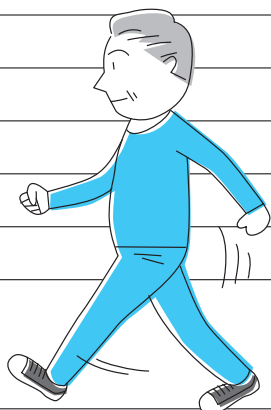
運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。

メタボリックシンドローム

有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。

認知症

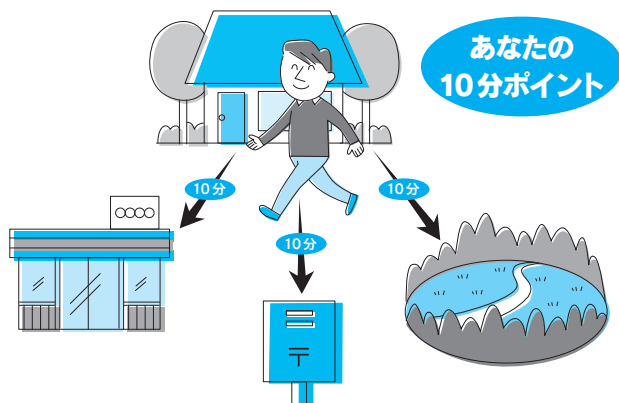
脳神経細胞の血流の増加が脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！



あなたの
10分ポイント

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち 中強度(速歩き) の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、 動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

楽しく続けるために！

無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

これも

“ちょっときつめ”





明治以後の熱海温泉散策

歴史

熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。

- 入園の時間制限なし
- 無休
- 無料（梅まつり期間中のみ有料）
- 0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたみ桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原と熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）
12月26日～30日
- 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
- 0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と
丹那神社（写真右上の鳥居）



東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車

西湘バイパス石橋インターから約20km
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

来宮神社の大楠

0557-82-2241（来宮神社）



大湯間歌泉

4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



貫一お宮の像

明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



糸川遊歩道のあたみ桜

「あたみ桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。

※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。

☎0557-85-2222 (熱海市観光協会)

明治時代の電話ボックス (復元)

政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。



家康の湯

9:00～16:00 休無休 無料
☎0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



熱海軽便鉄道機関車

小田原～熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ

小田原～熱海間 25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

ひと足のはす

伊豆山神社～走り湯

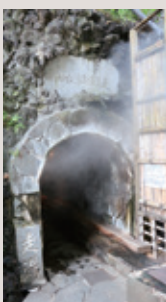


伊豆山神社

熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。



参道の階段を下って走り湯へ



走り湯

走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60～70度の湯が湧き出している。

熱海市の食

干物

網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。



温泉卵と温泉まんじゅう

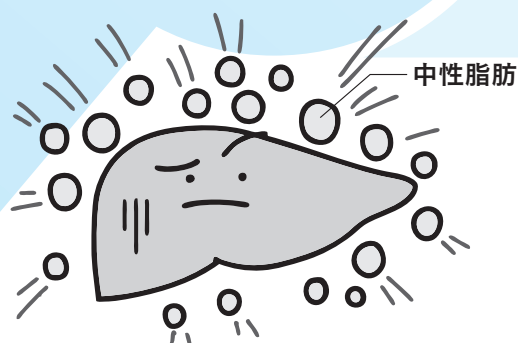
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の家を見ながらほおぶるのもよい。

脂肪肝

飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まってきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**…脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L 以上

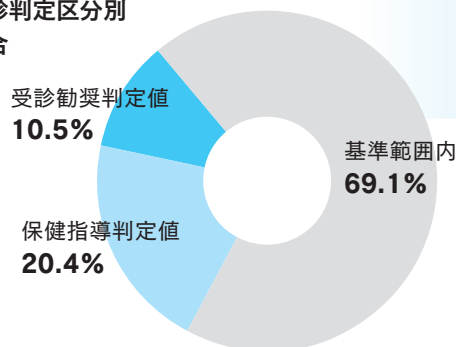
受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

40 歳以上の 10 人に 3 人が 肝機能検査で保健指導判定値超

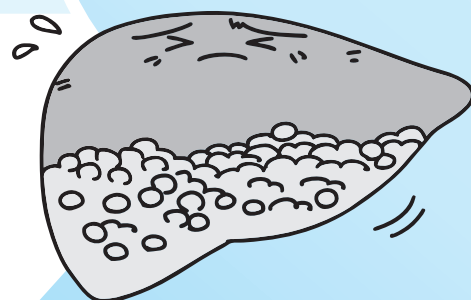
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74 歳）の健康状態に関する調査分析（平成 27 年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 γ -GT のいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は 30.9%となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は 10.5%です。

●肝機能の健診判定区分別 該当者の割合



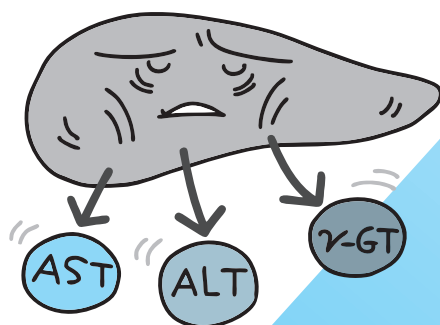
脂肪肝になる

肝細胞の 30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



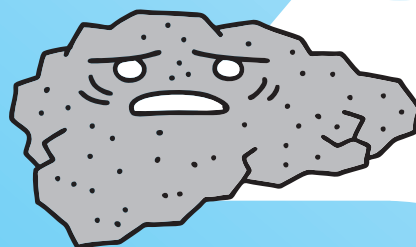
肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。



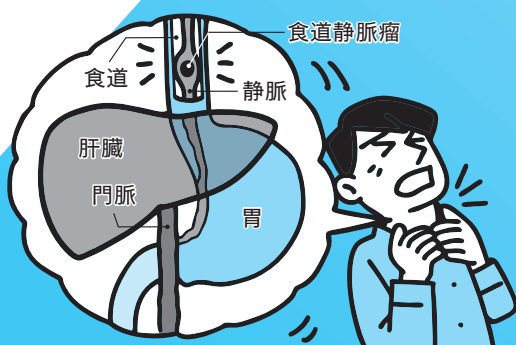
肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



たら 鱈の味噌仕立て鍋

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

生鰯	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵 (小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

作り方

- ① 鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



肝機能が気になるときのメニュー

1人分

315kcal

塩分 2.7g



●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香



鰯

冬が旬の鰯は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



スプラウトの和え物



1人分
25kcal
塩分 0.3g

材料 (2人分)

大根……………200g
ブロッコリースプラウト……………20g
桜えび (乾燥) ……3g
塩……………少々
酢……………小さじ1



ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

材料 (2人分)

冷凍さといも……………100g
ピーナッツ (無塩) ……20g
はちみつ……………大さじ1



ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともにも枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600W で3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分
126kcal
塩分 0.0g

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。





「おくすり」のはなし

OTC医薬品（市販薬）を使って賢くセルフメディケーション

OTC 医薬品（OTC：Over The Counter）とは、処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。国民医療費が膨張するなかで、OTC 医薬品を使ったセルフメディケーションの重要性が高まっています。

普及に向けた取り組み

これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ「スイッチ OTC 医薬品」が続々と登場しています。

また、「セルフメディケーション税制」も平成 29 年 1 月から始まりました。これにより、従来の医療費控除（1 年間の医療費自己負担額が 10 万円を超える場合に超過分の所得控除が受けられる制度）に該当しなかった人でも、

特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合に超過分の所得控除を受けられるようになりました。

スイッチ OTC 医薬品の例 * [] は主な成分名です。

解熱鎮痛薬 [ロキソプロフェンナトリウム水和物]
第 2 世代の抗ヒスタミン薬 [フェキソフェナジン塩酸塩]
胃酸分泌抑制薬 [ファモチジン] など

上手に活用しましょう

OTC 医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合に、すぐに購入して使用できます。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

なお、OTC 医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどはかかりつけ医を受診しましょう。



(注) セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

Health Information

禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる？

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか？ 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は 13,000 円～ 20,000 円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担 3 割の人の場合、約 3 カ月の治療スケジュールで、13,000 円～ 20,000 円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は 13,000 円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで 5 点以上」「35 歳以上は 1 日の平均喫煙本数×喫煙年数が 200 以上」「前回の治療から 1 年経過していること」などの条件があります。

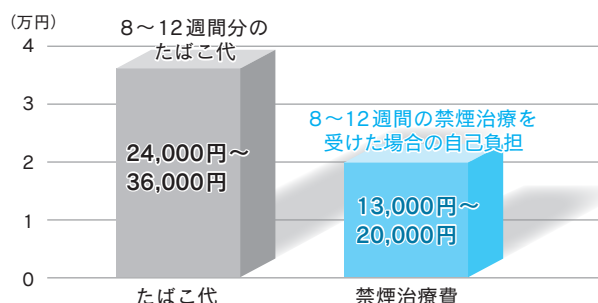
たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを 1 日 1 箱吸う人の 8～12 週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

内 訳		費 用	自己負担額 (3 割負担)
診療所	初診料＋再診料	7,780 円	6,040 円
	ニコチン依存症管理料	9,620 円	
	院外処方せん料	2,720 円	
保険薬局	調剤料	6,160 円	13,620 円
	禁煙補助薬	39,230 円	
合 計		65,510 円	19,660 円

「禁煙治療のための標準手順書第 6 版」より（平成 26 年 4 月）
（平成 26 年度の診療・調剤報酬点数による）





「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防にもつながましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく嚥んで
唾液の分泌を促す



マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒーなどを控える

Health Information

話題の健康情報

最新のがんに関する統計が公表

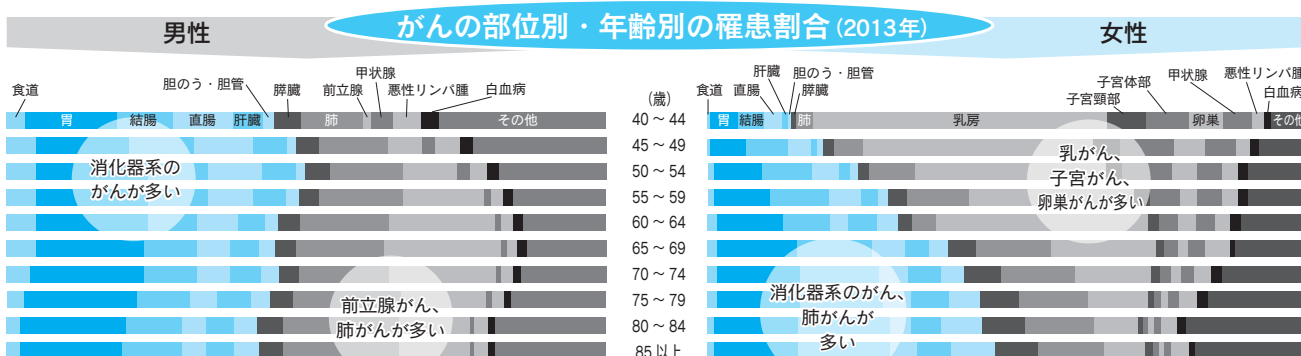
生涯でがんにかかる確率は男性62%、女性46%

国立がん研究センターがん対策情報センターが公表した日本における最新のがん統計によると、生涯でがん罹患する確率は男性62%、女性46%であることがわかりました。また年齢別にがん罹患率をみると、男女とも50代頃から増加し高齢になるほど高くなるほか、30代後半から40代では女性が男性よりやや高いが、60代以降は男性のほうが女性より顕著に高いという傾向がみられました。

がんの部位別の罹患の状況については（下図参照）、男性は40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）が多くなっ

ていますが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加、女性は40代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めていますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加するということがわかりました。

生活習慣を改めることで防げるがんや、早期発見すれば治るがんもあります。今一度、ご自身の運動や食事などのライフスタイルについて見直してみたいはかがですか。また、年に1度の健診は忘れずに受けてください。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

ボブスレー

ボブスレーは1924年第1回冬季五輪から正式種目に採用されている歴史のある競技です。氷上のF1ともいわれ、最高速度は時速130～140kmにも達し、100分の1秒を競います。2人乗りと4人乗りがあります。

ボブスレーの先頭に乗る選手はパイロット（ドライバー）と呼ばれ、ハンドルを操作します。

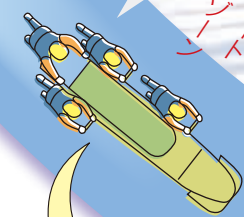
氷のコースを疾走する
スピードと迫力が魅力のスポーツ



最後尾の選手はブレーカー（ブレーキマン）と呼ばれ、ゴール後にブレーキバーをひいてブレーキをかけます。コース滑走中は、ブレーキをかけることは禁止されています。

※2人乗りの場合は、パイロットとブレーカーになります。

パイロットの後ろの選手はセカンドプッシャー、サードプッシャーと呼ばれ、滑走中は空気抵抗を減らすため、身体を小さく丸めています。



スタート時の加速が重要です。選手達は200kg以上（4人乗り）のボブスレーを息を合わせて押し、先頭の選手から順に素早く乗り込みます。

1人

2人

3人

4人

先頭から
順に乗り込む！

1人でも乗り込みを
失敗すると失格！

健康のひろば

●発行／2018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

●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