

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

創刊号

特集  
骨粗鬆症



新潟 朱鷺メッセ



財団法人

健康医学予防協会





財団法人  
健康医学予防協会  
理事長  
入澤 憲二

創刊に当たり一言、ご挨拶申し上げます。  
当協会は、骨粗鬆症の調査研究、予防検査ならびに集団健康診断、各種試験検査等の事業を行う財団として昭和五十九年二月、新潟県知事より認可を頂き、同年三月協会を設立しました。以来、今日まで関係各位の皆様には、ひとからならぬご支援、ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。さて、最近の社会情勢を見ますと長引く景気低迷からの社会不安、雇用不安が生まれ国民生活におおきな影響を与えております。また、国民の健康面では、定期健康診断における有見率は、平成十三年度全国集計四十六・二%（労働衛生のしおり）と年々増加の一途を辿っており約二人に一人が体になんらかの異常ありという状況であります。なかでも血中脂質、血圧、肝機能、血糖などの項目が高くなっており、生活習慣病の有所見率が増加しつつあります。また、国民の生活環境の変化、健康や医療、医薬等の安全に対する意識の高まり等医療を取り巻く環境や国民ニーズが大きく変化してきています。健康を守る医療機関に携わる私どもとしては、状況の変化、顧客ニーズに的確に対応し、働く人々が健やかで安心して健康な生活ができるように今後更に取り組んでまいりますので、皆様のご支援、ご鞭撻宜しくお願い申し上げます。



(財)健康医学予防協会

- 財団法人 健康医学予防協会 沿革
- 一九八四 財団法人新潟県老年医学予防協会設立
  - 一九八五 明日への健康発刊
  - 一九九〇 財団法人日本対ガン協会入会
  - 一九九一 全国初の骨密度測定装置搭載車の導入  
財団法人東京都老人総合研究所と骨粗鬆症研究の調印
  - 一九九二 骨粗鬆症学会協賛  
働く人の健康づくり協会入会
  - 一九九三 中央労働災害防止協会  
名簿搭載健康診断機関入会  
財団法人健康医学予防協会に改名
  - 一九九四 新潟市に新潟事業部診療所総合健診センター開設
  - 一九九五 社団法人日本病院会入会  
日本総合健診医学会入会
  - 一九九六 社団法人全国労働衛生団体連合会入会  
日本病院会優良自動化健診施設の認定  
健康保険組合連合会入会
  - 一九九八 新潟市はなみずきに新潟事業部診療所・総合健診センターを移転
  - 一九九九 全国労働衛生団体連合会  
労働衛生機関評価認定  
政府管掌健康保険生活習慣病予防健診指定医療機関の認定
  - 二〇〇一 新潟本部増設



## 特集

# 骨粗鬆症

## 「運動器の十年」と転倒予防

### 横断歩道の赤信号

近所の広い十六メートル道路の途中に、杖をついたおばあさんが一生懸命渡っている頃、既に横断歩道の信号は赤になっていました。「あ、危ない。」と思う間もなく、何らスピードをゆるめることなく自動車がさっと通り過ぎました。時速五十kmくらいだったでしょうか。少しはなれたところにいた私は一瞬ひやっとしました。

このように高齢者は、歩行が遅くなりかつ自分が渡りきれない時間がある。一方、自動車の運転者は、スピードを落とさなくても、多分歩行者は渡りきるのではないかという見込みで運転しています。最近、高齢者が被害を受ける自動車事故が多くなったのは、まさにこのような問題が両者にあるからです。年をとってからの足の強さを示す目安とし

て、「健脚度」というものがあります。これは、東京大学教育学部の武藤芳照先生が提唱した尺度で、次の三つのことを測ります。

- 一、十メートルの歩行時間  
一生懸命歩いて、十メートルを歩くのに何秒かかるかです。
- 二、最大一歩幅  
これは一歩の歩幅がどれくらいであるか。力がなくなると歩幅が小さくなります。
- 三、四十センチの高さの昇り降りが容易にできるか。  
これはバスのステップを想定して、このような指標を作っております。

現在では、年齢別にこのような三つの尺度の基準値が出ていますので、ひとつ試みて測ってみたいかがでしょうか。この能力をできるだけ維持することが、この横断歩道を渡るのに必要かと思えます。



新潟医療福祉大学  
学長  
たかはし 高橋 榮明

### Profile

- (学歴)  
・昭和33年3月 新潟大学医学部医学科卒業  
・昭和44年6月 医学博士学位を授与
- (職歴)  
・昭和34年～新潟大学医学部整形外科助手、講師、助教授を経て平成元年～平成11年3月まで同大同学部教授。平成11年4月より新潟骨の科学研究所所長。平成13年4月開学の新潟医療福祉大学学長に就任。
- (主な研究内容)  
1. 整形外科学一般  
2. 脊椎外科学、特に脊柱側弯症の保存的治療、手術的治療  
3. 骨腫瘍学、特に骨盤の骨及び軟部腫瘍の手術的治療の開発  
4. 骨粗鬆症の保存的治療及び手術的治療の開発  
5. 骨形態計測学の日本における開発と普及、及び骨粗鬆症を含む代謝性骨疾患の病理学的研究
- (今までの主な研究活動内容)  
1. 新潟県における大腿骨頸部骨折の経年的疫学調査の実施  
2. 日本における学際的な骨粗鬆症診断基準の作成  
3. 日本における学際的な骨粗鬆症患者のQOL評価質問表の作成
- (今までの主な社会活動)  
1. 日露医学医療国際交流の企画と実施

### 「運動器の十年」1000-10101

骨や関節、筋肉などを含め、身体を支えたり、動かしたりする体の構造を「運動器」といいます。耳慣れないことですが、これは循環器、消化器と同じように身体の構造を示す言葉です。日本は今や世界一の長寿国ですが、長生きをしても、やはりこの足腰がしつ

かりしていなければ、行動範囲が狭くなります。「運動器」の大切さは、スエーデンのレント大学がその重要性を強調し、世界保健機関(WHO)が強く提唱して、このような運動をはじめました。これは、Bone and Joint Decade 2000-2010(運動器の十年 世界運動)といわれ、骨と関節の五疾患をその対象疾患としました。骨粗鬆症、関節リウマチを含む関節の疾患、腰痛、多発性骨折などです。このような病気は非常に予防が大切であり、たとえば骨粗鬆症は、骨の量が減ること、骨の構造が非常に悪化する、劣悪になること、その結果として、骨折の発生率が増すことなどというように考えられています。最も骨折の起こりやすい部位は、脊椎、股の付け根(大腿骨頭部)、手首の骨折です。寝たきりになる原因の第一としては、脳卒中が上げられますが、二番目にこの大腿骨頭部があります。



「運動器の10年」世界運動



日本整形外科学会ではその頻度について一九九八年から全国調査をしています。整形外科がある全国の病院や診療所、合計約一、八〇〇カ所（回答率四十七％）から年約三五、〇〇〇件の大腿骨頸部骨折が報告されています。回答率から実数は年七万―九万件と推定されています。

女性が男性の約三・五倍に起こり、五十歳代から、八十歳代前半まで十歳ごとに倍増します。骨折の起こる場所は屋内が七十％と、屋外より多く、骨折の直接の原因は転倒が七十八％と最も多く見られました。

この大腿骨頸部の骨折を起こして放置すると、死亡することが多いといわれています。大腿骨頸部が骨折した高齢者約三、四〇〇人を追跡調査した結果によると、一年以内の死亡率は全体で十二％、手術をしなかった人では三十三％であったのに対し、手術を受けた人では十％でした。したがって、年齢が高くとも、許されるならば、できるだけ手術をしてその骨折部位を金属で固め、早めに座位、歩行を訓練することが大切と考えられています。しかし、リハビリが順調でないと、日常生活に不便を感じ、家に閉じこもることが多くなり、老化や、痴呆が進むという悪循環に陥ることになります。

骨粗鬆症に対する薬物治療にはビタミンDや女性ホルモンが使用されています。最近ではビスホスホネートという骨吸収抑制剤が使用されるようになりました。欧米での大規模

試験によりすると、骨折の危険性（リスク）が二分の一から三分の一まで減らせるとの画期的な結果が報告されています。

この骨粗鬆症の予防には偏食やダイエットを避け、カルシウムを十分に摂取する食事が大切です。そして歳をとっても、運動を十分にして骨量を減らさないことに心がけるのが必要です。

転倒予防

もともとそのような頸部骨折を起こさないために、最近、「転倒予防」ということが非常に重視されています。筋肉の訓練をすることによって、骨折を予防するわけですが、これまでは歩行を充分にする、一日に七千歩あるいは一万歩とウォーキングが強調されてきました。

ウォーキングなどの身体活動と大腿骨頸部骨折との関係を調べたハーバード大学による「前向き研究」があります。一九八六年閉経した女性看護師六万二二〇〇人を対象にウォーキング、ジョギング、自転車乗りなどの運動について調査しました。一九九八年までの二年間の追跡調査を行ったところ、四一五人の大腿骨頸部骨折がありました。その結果、日常の運動量が多い女性のほうが、骨折の発生率が低いことが報告されました。一週間当たりの運動量が、ウォーキング相当で一時間長くなることに発生率が六％ずつ下がりました。それ以外に、さらに筋肉のトレーニングをすることが、非常に有効ということで、特に

股関節周辺で、大腰筋の強化ということが大切ということがいわれています。大腰筋というのは、腰椎から股関節を横切って、大腿骨に付着する大きな筋で、ここをトレーニングすることによって、歩幅も歩行能力の改善にもなると考えられています。さらに、踏み台の上下運動があり、ステップを上がり降りする有酸素運動で、この台を上がる際には、足を上げるので大腰筋を使います。自転車こぎも同じような有酸素運動と考えられています。このようなことで医療費の削減に繋がるという研究もなされています。

「新潟骨を守る会」

私たちは長生きをして元気で暮らすためには足腰が丈夫であることが大切です。腰痛を起したり、骨粗鬆症になったりしないためにはどうしたらよいか。そのことを私たちがひとりひとり、ご自分の健康、筋肉や骨の健康を自ら管理して強化することが必要です。



新潟骨を守る会 シンボルマーク

それを皆で一緒に学ぶために最近、私は「新潟骨を守る会」を設立し、講演会を開催、二ユー・スレーターを発行しています。第一回は去る二月十五日に開催し、新潟大学整形外科遠藤直人教授に「あなたの骨、私の骨」とのご講演をしていただきました。とても分りやすく正常な骨と骨粗鬆症のお話をさせていただきました。出席者一同骨粗鬆症に対する理解を深めることが出来ました。講演に先立ち希望者には骨密度の計測をいたしました。また、講演後にはアモーレ・マルーの丸山友裕・洋子ご夫妻によるリコーダとチェンバロ演奏があり、最後に「ふるさと」を全員で合唱しました。次回は十一月八日（土）に開催され、転倒予防の指導をする予定です。是非、入会されますよう、お誘いいたします。事務局は新潟医療福祉大学健康栄養学科（T.P.）〇二五―一五七―四五四七）です。今後このような転倒予防の運動で是非、自分の体力をアップし、さらには高齢となっても、体力を維持することに、健康な生活を送りましょう。

骨粗鬆症連載



第1回 骨粗鬆症 予防のための歩行(ウォーキング)



医療法人愛広会 新潟リハビリテーション病院 診療部長 山本 智章

骨はリモデリングという代謝を営んで常に新鮮で強い骨組織を維持しています。この骨リモデリングが正常に機能するために外部からの機械的刺激が骨に与えられることが必要で、運動負荷は骨の成長や維持に重要な役割をもっています。

成長期の適度な運動はカルシウムの摂取とともに骨格の成熟の基本的要素であり、二十歳から三十歳代に達する最大骨量の到達点を高め、将来の骨粗鬆症の予防に重要な役割を担っています。

また中高年期においては生理的な骨量の減少が生じていますが、運動不足によって加速されると考えられます。国民栄養調査によると女性の一日平均歩数は五十歳代では約8,000歩程度であるのに対して六十歳代では6,000歩、七十歳代以降では

4,000歩台に減少しています。この数字に示されるように、日常的な活動量の低下は骨量の減少だけでなく下肢筋力の低下や精神活動にも影響し、Quality Of Life（生活の質）の低下をもたらしています。ウォーキングは全身運動であり、安全性の面からも高齢者が簡便におこなうことのできる身体活動であるといえます。ウォーキングは骨粗鬆症の予防に有効な運動なのでしょうか？その場合にはどの程度ウォーキングによって骨量は維持または増加されるのでしょうか？

今回日常的に歩行（ウォーキング）を行っている閉経後女性を対象に骨密度測定を縦断的に調査してみました。

研究

「新潟歩く会」に所属する女性七〇名（平均60.25±9.1歳）を対象に、  
①アンケート調査によりウォーキングの頻度、月平均の歩行距離  
②身長、体重および体脂肪、  
③腰椎および大腿骨頸部骨密度測定（Hologic社製DPA-4500）  
について一年半の間隔を置いて二回の測定を行いました。

今回の調査対象者の「歩く会」所属年数は平均3.3±2.5年で、一ヶ月の歩行距離は平均68kmでした。一週間の歩行の状況から  
A群：週三日以上のウォーキング 三十四名  
B群：週一〜二日以下 三十六名  
年齢はA群61.1±3.6歳、B群59.3±

の二歳です。初回と一年半後の身長、体重、体脂肪率を表1に示します。身長、体重、体脂肪率はB群で低い傾向がありました。両群ともに一年半後明らかに変化は認められませんでした。

両群の平均月間歩行距離（ウォーキングとして）はそれぞれ95.5km（一日平均32km）および38.6km、A群で高値でした。（図1）

一年半の間の骨密度の変化率を2群間で比較すると腰椎ではA群で-0.13±0.19%で有意な変化はなく、B群で-1.77±3.28%（p<0.01）と有意な低下が認められました。（図2）

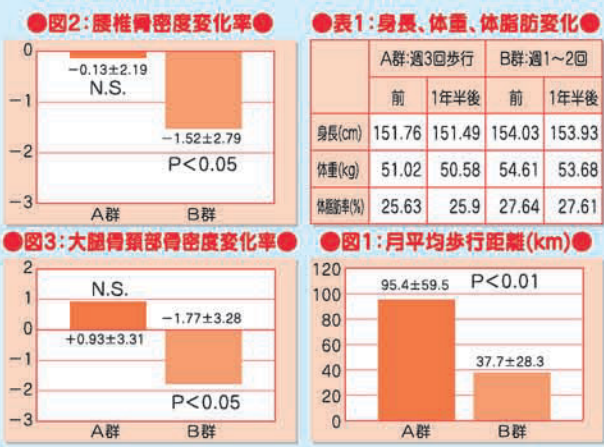
大腿骨頸部ではA群で+0.93±3.31%で有意な変化はなく、B群で-1.77±3.28%（p<0.01）と有意な低下が認められました。（図3）

歩行と骨密度の変化

加齢に伴う骨量の減少は閉経後に腰椎が主に減少し、遅れて大腿骨など長管骨の骨量減少が顕著になります。このような骨量減少の要因のひとつとして身体活動量の低下が大きく関与しています。

ウォーキングは、心肺機能の低下や関節障害を有する高齢者においても比較的安安全に行える全身運動であると考えられ、これまでの研究でも歩行習慣をもつ高齢者の腰椎骨密度が、一般高齢者に比べて高いことが報告されています。今回の調査では、「歩く会」に所属して日常生活以外にもウォーキングを楽しんでいる女性について、歩行量と骨密度の変化

を縦断的に調査しました。歩行量の少ないグループ（週に1〜2日のウォーキング）では約一年半の間に腰椎および大腿骨頸部の両方で1〜2%の骨量低下が認められており、週一〜二回程度のウォーキングでは生理的骨量減少を抑制できないことが明らかになりました。一方歩行量の多い群（週に三日以上ウォーキング）では骨密度変化率は腰椎で0.13%減少、大腿骨頸部では0.93%の増加と骨量はほぼ維持されていることが示されました。中高年期の日常的な歩行が骨量減少の予防に有効であることが示されましたが、その方法として週三回以上、一日3〜4km程度の継続したウォーキングをすることが骨量維持のために必要であると思われる。





# 「めざそうー！ 休養上手」

(財)健康医学予防協会  
**保健師**  
 後藤 朋子

今年もまもなく全国労働衛生週間がはじまります。九月はその準備期間になっています。職場の健康づくりには健康管理に対する労働者自身の積極的な取り組みが欠かせません。また、日々の業務をスムーズに進めるためには、みなさんの健康状態が大きく影響してきます。ちょっとした不注意でのミスや事故等、これらは睡眠不足や疲労の蓄積、悩み事や体調不良など仕事に集中できないことから引き起こされることも多いと思います。

みなさんも既にご存知のとおり、健康づくりの三要素は「栄養」「運動」「休養」です。このバランスがくずれること、何らかの健康障害が生じます。「栄養」「運動」については意識して日々の生活の中で注意を払い、努力されていることも多いかと思いますが、毎年の健診結果をみて「食べ過ぎたかな」「運動不足もあるかな」「飲み過ぎに注意しよう」などデータから生活を振り返りやすいからでしょう。しかし、「休養」となると必要と思いつながらうまく活用できずにいる人も多いのではないのでしょうか。ストレス社会といわれる現代で、私たちは様々なストレスを受けながら生活しています。安全に効率よく仕事をしていく上で

ストレスをためこまないようにすることは大切なことです。

そこで、今回は「休養」のとり方についてとりあげてみます。「休養」には字のごとく「休む」と「養う」という二つの意味があります。「休む」とは仕事や家事から心身を解放し疲労を回復させること。「養う」とは失われたエネルギーを補給し明日への活力をうみ出すことです。「休養」にもいくつか種類がありますが、最も短いものは「休息」です。作業の間の息抜きです。例えば、飲み物を一口飲んだり、疲れた部分を軽く動かしたり、姿勢をかえる、トイレに行くことも方法の一つです。仕事の効率を下げずに負担を回復するのに効果的です。そして、たまった疲れをまとめて回復するには「休憩」が必要です。休み時間の過ごし方が力ギとなります。同僚との会話を楽しんだり、ちよつと目を閉じて休むのも良いでしょう。十五分位の眠りは夜の睡眠を妨げず、疲れた体と頭をリフレッシュさせてくれます。また、ストレッチングも手軽にでき、体のこりやこころの緊張をほぐします。時には、ポーズとしてみるのもいいでしょう。ふと気付くとゆとりができてくることも。他にも勤務終了後の私的時間や休日などの時間を

意識してみましよう。休日はいつも「ゴロゴロ」だけではリフレッシュできませんよ。休んだようでもかえって生活のリズムを乱し、翌日にだるさを引きずってしまうことにもなります。疲れをためこまないように、こまめに活力を補充していきましょう。そんな時に思い出してみてください。STRESS」を！

- S** Sport : 運動 軽く汗ばむ程度の運動がgood。ウォーキングや散歩、サイクリングなどおすすめ。
  - T** Travel : 旅行 ちよつと場所をかえるだけでも気分転換になります。
  - R** Recreation : 趣味などで楽しましよう。
  - E** Eating : 食事 ストレスが加わるとたんぱく質やビタミンが不足します。疲れている時こそ食事はしっかりと！
  - S** Sleep : 睡眠 12時前に寝る「シンデレラ睡眠」を心がけましよう。ノンレム睡眠(深い眠り)に入りやすくなります。
  - S** Smile : 笑顔 笑いは心を元気にし、体の免疫力を高めます。笑える機会をつくりましよう。
- これであなたも休養上手になれますよ。

## ストレス解消のキーワード「STRESS」

**S**port  
＜運動＞

汗ばむくらいの適度な運動は、心も体も快活にします。



**T**ravel  
＜旅行＞

ハイキングや知らない町を歩くだけでも気分転換に。



**R**ecreation  
＜レクリエーション＞

休日はアフター5は、自由に趣味などを楽しましよう。



**E**ating  
＜食事＞

1日3食、体調に合わせて食事を楽しましよう。



**S**leep  
＜睡眠＞

12時には寝床に入り、十分な睡眠をとりましよう。



**S**mile  
＜笑顔＞

笑顔は人間関係を円滑にし、からだの免疫力も高めます。



## CTによる肺がん検診の有用性

### 肺がんの傾向

肺がんの原因はまだ十分わかっていませんが、肺がんになる人は世界的に増加傾向にあります。肺がんは一九九三年からは、男性のがん死亡率の第一位、女性では胃がんに次いで第二位となっています。五十歳以上に多く、男女比は三：一です。二〇〇一年の肺がんによる年間死亡者数は、約五万五千人でした。肺がん検診受診者数は一九九一年には五五〇万人を超え、このうち、二二〇〇人が肺がんと診断されています。検診で発見された肺がんの比率は、全肺がんの一〇%未満ですが、咳・痰・血痰などの自覚症状で発見された肺がんに比べ、早期のものが多く結果となっています。

肺がん検診一般的には胸部エックス線写真と痰の検査(喀痰細胞診)により行われていますが、らせんCTによる検査も行われており、より小さな肺がんも発見されるようになってきました。

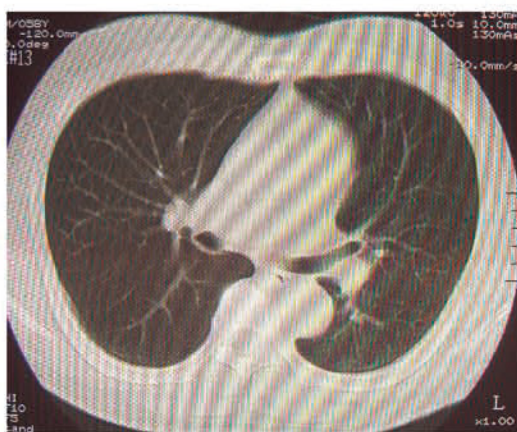
### CTの利点

CTは普通の胸部写真と比べてちよつと違うところがあります。

胸部写真を撮ると、肺はもろろんでいますが、肋骨・胸椎・血管・心臓・気管支などが重なって写ってきます。早期の小さいがんが、臓器が重なる場所に隠れていたりすると普通の胸部写真では、とて見にくいことがあります。CTは、肺を輪切りにした状態を観察でき



縦郭条件



肺野条件

ますので、臓器の重なりを気にする必要はありません。そのため、小さな病変を発見できるのです。また、肺野だけでなく、心臓や血管の様子(縦郭)も観察できます。

### 被曝について

エックス線検査を受ける際に、誰もが心配になるのが「被曝」についてだと思ひます。胸部CTを受ける時、どれくらいの被曝をするのでしょうか？

実は、わたしたちの周りには、放射線を出している物がたくさん存在します。大地・建築材料・食べ物・宇宙からなど、日常生活のなかでも自然放射線により被曝をしているのです(専門的な数値で表すと日本で年間約二・四mSv【ミリシーベルト】)。自然放射線の量は、国地域によって異なります。国別に見ると、ブラジルが多いという報告があります。また、飛行機に乗ると宇宙に近づくと、地上にいる人よりも被曝は多いことになります。このような日常生活で放射線障害を受ける人は、いないでしょう。人が障害を起こす線量よりもわずかなからです。

胸部CTの被曝線量は、一回約八〜一〇mSv程度です。例えば、人が白血病になるといわれる「しきい値」は約二〇〇mSv【ミリグレイ】(今回はmSv【m】と考えてください)ですので、胸部CTの放射線被曝による影響はそれ程心配要らないでしょう。被曝によるリスクよりも検査で肺がんを早期発見できるというメリッ

トの方が大きいといえます。

### 検査方法

左写真のようなベッドの上に寝ていただいて、合図で息を吸って止めます。呼吸を止める時間は二十〜三十秒程度です。写真は二〜三回に分けて撮影しますので、検査全体は五分程度終了します。写真を撮影するには、ガントリと呼ばれる筒状の中をくぐらなければなりません。そのため、ベッドがゆくり動きます。検査の際には、びくりして体を動かさないようにしてください。動いたり、呼吸をしてしまうと写真がブレしてしまうので、検査をやり直さなければなりません。







当社は、昭和二十一年に設立され、現在事業所数十四、従業員数一、八九四名、他グループ二十社、グループ従業員約六、一〇〇名となっております。本社は新潟県長岡市にあり、主に四輪・二輪車用計器、液晶表示素子、民生用機器、有機EL、カーアクセサリー等を製造しています。

子どもの健康管理についてですが、特に安全衛生担当部署がインシアティブを取って、積極的に取り組んだと胸を張って言えるような状態ではありませんが、従業員一人ひとりがその人らしく、いきいきと生きるために体の安心、心の安定、職場の安全を健康管理の基本と考え、日々支援しています。

その一環として、定時間後には各講座を、また休日を利用してセミナーを開催し、リフレッシュ及びスキルアップを図っています。講座については毎月一回、希望者を対象に書道・生け花・手話講座を開き、

講師の熱心な指導のもと、参加者全員が楽しみながら活動しています。また、セミナーについては、リフレッシュ&ストレス解消セミナーと題し、氣功等で気軽に心と体のリフレッシュができることを学んでもらいました。参加者からは「参加して良かった!」と非常に喜ばれ、このセミナーでストレス時代を健康に生きる提案ができたと思っています。また、今後も継続していく予定です。

その他に、当社にある体育館及びテニスコート等を利用し、バレーボール部・バドミントン部・野球部・テニス部・卓球部・ソフトボール部・バスケットボール部が活動し、若い層を中心として仕事が終わった後に、遅くまで健康的な汗を流しています。他に毎年秋には、社内スポーツフェスティバルを行い、スポーツを通し、全従業員が体力増進と共に親睦を深めています。



R&Dセンター

## 日本精機株式会社

従業員数／一、八九四名  
業務内容／四輪・二輪車用計器等の製造

また、現在約七〇〇人いる従業員喫煙者の健康及び非喫煙者への影響を考え、「やめられないタバコをやめる方法」のポスター掲示をする等して、日々禁煙を勧めています。五月一日に厚生労働省より施行された健康増進法の受動喫煙防止措置として、迅速に喫煙場所の見直し及び喫煙時間を徹底しました。

今後も継続していく事としては、従業員の健康管理の一環として、健康診断の結果二次検診を受けるよう指示があった場合は必ず受診する様推進し、また産業医からの食生活指導が必要な従業員に対して指導の場を設け、従業員一人ひとりの自分に合ったセルフケアが行えるよう支援したいと考えます。

最後になりますが、私どもが属する業界も今は厳しいグローバル競争時代を迎え、一人ひとりの競争力が求められており、その為にも各人の健康を第一と考えています。

従いまして、健康診断・健康管理については、継続して保守し、また心の安定・体力の維持増進については、より一層内容を充実させて、疾病の予防といった先取りの施策を、これからも進めていく所存でおります。

## 随想 古希に想う

安藤 保



消化性潰瘍の原因として医学的には、いろいろ云われていますが、やはり間接的には過度の喫煙、飲酒、ストレス、過労などが、潰瘍を誘発するものとして一般的に知られているようです。私は過去二十年間に、三度も胃潰瘍発病の経験をもっております。一回目の発病は、当時私が勤めていた大手の電機メーカーの系列会社を設立した時、二回目は、その工場の増設を行い、一時に五十名近い新人従業員を雇用、慣れない作業に能率が上がらず大欠損を出した時、三回目は、全く事業内容の異なる現在の仕事に就いた時でした。

今考えると三回の発病時の共通点は、仕事の繁忙と非常に神経を使ったことぐらい。そもそも私は生まれつき物事をあまり気にしない方で、心労とかストレスというものは、自分自身であまり意識したことが無く、この時もストレスを感じることはなく、ましてやこの胃潰瘍の遠因がこの辺にあるとは思っていませんでした。二年前、内視鏡による胃の検診で、医師に胃癌と宣告された時でも、年齢七十にもなれば致し方ないかと、正直そんなに深刻な心境でもありませんでした。しかし組織検査で再度内視鏡検査を行ったとき、医師からストレスの影響で胃壁が赤く充血していますよと云われ、自分自身はさほど感じていない心労も、身体の臓器の方は敏感に反応することを知らされました。幸い胃潰瘍の方は薬で、癌の方は早期発見のため内視鏡による粘膜切除の簡単な手術で完治し、いずれも事なきを得ました。

何年前か、ある保健雑誌だったと記憶していますが、「人生七掛論」という或る学者の書いた記事が掲載されていました。近年、医療や医薬の驚異的な進歩、生活文化の向上等により現代人は現在の自分の年齢に七割を掛けた数字が、肉体的にも実年齢に近いというものでした。しかし私に当てはめると、五十歳をそここ「まさか」と思う反面、これだけの病歴を重ねて七十二歳まで生きてこれたということは、やはりこの七掛論、「そうかな」と納得する面もあります。

それ以来、仕事や私生活面でもこの七掛論は私の活力の源泉だと思おうようにしています。

(理事・事務局長)