

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第5号

**特集**  
**長生きをするために**



魚沼スカイラインから見た越後三山



財団法人 **健康医学予防協会**

# 特集

## 長生きをするために 四、ガンを予防するには

新潟大学医学部予防医療学  
教授  
岡田 正彦  
おかだ まさひこ



**Profile**  
1972年に新潟大学医学部卒業。現在、同教授。専門は予防医療。2002年に臨床病理学研究振興基金「小酒井望賞」を受賞。長年、予防医学外来の診療に従事するとともに、健康で長生きするにはどうすればよいかを研究している。それらの研究成果を「ドック・検診でわかる病気わからない病気」（講談社+α新書）、「長寿のための医療非常識」（光文社カッパブックス）などの本にまとめた。LDL（悪玉）コレステロール測定法の開発に世界で初めて成功したが、現在は新しい検査、『悪玉』中性脂肪を開発中。

### ■日本人の死亡原因

シリーズ第一回で、日本人が死亡する主な原因について述べました。第三位は脳卒中、第二位は心臓病、そして第一位がガンでした。この三つの病気で、全死亡のほぼ九割を占めていて、その約半数がガンによるものです。簡単に言えば、日本人のほぼ二人に一人はガンで死んでいることになりま。長生きするための最大のポイントは、「ガンに打ち勝つ」ということになりそうです。前回まで、心臓病と脳卒中の予防について述べてきましたので、今回はガンについて考えてみることにします。

### ■ガンはなぜ起るのか

女性で死亡率が高い上位五つは、胃ガン、大腸ガン、肺ガン、肝臓ガン、乳ガンです。男性では肺ガン、胃ガン、肝臓ガン、大腸ガン、そして膀胱ガンの順となっています。これらのガンが予防できれば、日本人の寿命も格段に延びるに違いありません。マスコミには次から次へと新しい予防法が登場してきますが、ブームが去るとすぐ消えてしまうという繰り返

です。情報が溢れていて、何を信ずればよいか分かりません。そこで本稿では、外国で行われた本格的な学術調査のデータをもとに、確かな話をまとめてみたいと思います。

人間の体は、一定の割合で細胞分裂が起こることで、元気に生きていけるようになっていきます。そのコントロールを行っているのは遺伝子です。細胞はほどほどに分裂することが大切で、暴走してしまつては困ります。そこで遺伝子には、細胞分裂を適度に抑える働きをする部分が備わっています。

ここに何かの刺激が加わり、傷がつくと、細胞は無制限に分裂をするようになってしまいます。これがガンです。

### ■ガンの原因

では、遺伝子に傷をつけるものは何なのでしょう。紫外線、活性酸素、レントゲン、化学物質、排気ガスなど無数にあります。そのためか、どんな人でも毎日、数百個から数千個のガン細胞が、体内で発生していると言われています。しかし健康な人では、直ちに免疫力が働き、ガン細胞を破壊してくれます。

### ■元から絶つ

戦後、ガンによる死亡数が二倍ほどに増えました。高齢化社会を向かえ、ガンにかかりやすい年代の人々が増えたこともあり、それだけではなさそうです。社会環境の変化とともに増えたガンがある一方、逆に極端に減少しているガンもあります。やはり生活環境の中にガンの原因が増えたり減ったりしているためと考え

るのが自然です。またこのパターンは、アメリカでも同じです。これは、生活環境の汚染が世界的規模で広がっていることを窺わせます。

ガンの増加を示すグラフに、株価の変動を重ねてみると、かなり似ていることがわかります(図1)。人間の欲望が、生活環境を汚染し、ガンを増やしてしまったのです。

タバコ、ダイオキシン、食品添加物などは誰でも思いつくガンの原因物質です。最近、話題になったアスベストもそうです。携帯電話で脳腫瘍ができるのではないかとというニュースが流れたこともあります。まだシロともクロとも結論は出ていませんが、外国で行われた調査では、強い電波を出す放送塔の近くに住む人々に白血病が多いというデータもあります。

### ■意外な原因

ガンの原因には意外な伏兵もあります。過剰な医療によるものです。たとえば薬も一種の化学物質ですから、ガンの原因になっている可能性があります。実際、慢性的な病気で何年も薬を飲み続けていると、わずかながらガンになる割合が高まるという調査データがあります。

また抗ガン剤は、文字通りガンを治すための薬ですが、細胞を破壊する作用があるため、健康な部位にまで障害を与えてしまいます。その結果、抗ガン剤の副作用が発ガン、という皮肉な事態が生じています。

### ■食べ物とガン

ガンの原因は無数にあり、また起り方も多様ですから、予防も簡単にはできません。そのため万全とは言えませんが、ガン予防の智慧をまとめておきたいと思えます。民間療法には、「ガンに効く…」という触れ込みの食品サプリメント、飲料などがいろいろあります。しかし諸外国で多数の学術調査が行われているにもかかわらず、ガンの予防効果が証明されたものは、まだ一つもありません。

最近、そんなサプリメントの一つが誇大広告と判定され、販売した人が逮捕されるというニュースもありました。無効なだけであればまだしも、中には健康被害をもたらすようなサプリメントもあります。

根拠が示されていない話には振り回されないことです。味噌汁、椎茸、豆腐、納豆、……。どれも、かつてガンを予防すると言われたことがある食材です。昔から日本人が好んで食べてきたものばかりです。これらが本当にガンを予防するのであれば、今頃、日本人からガンがなくなっているはずですよ。

したがって同じ食品にのめり込んでしまうのも無意味で、かつ栄養的にも問題です。

### ■生活習慣とガン

タバコがガンの原因であることは論を待ちません。両親がタバコを吸っている家庭で育った子供は将来、二倍も肺がんになりやすいことが証明されて

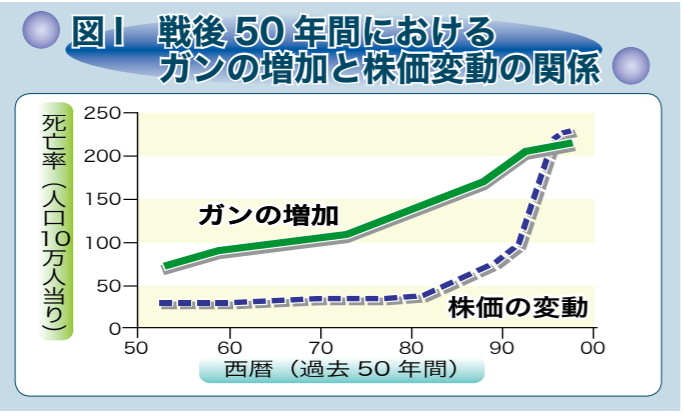
います。子育ての最中にタバコを吸うのは、幼児虐待、あるいはほとんど犯罪行為であることを自覚すべきです。一方、体の中でガンの原因となっているのはストレスです。なぜ、そのようなことが起こるのかについては、よく分かっていません。しかし強いストレスを受けたあと、ガンになることがあるのは、昔から知られていた事実です。

ストレスは自分の努力でなんとかできそうです。精神的なショックから早く立ち直ること、イライラしないこと、人と喧嘩をしないことです。「ガンの仕組み」で述べたように、紫外線も発ガンに関わっています。夏休みシーズンになると、肌がただれるほどに日光浴をしている人をよく見かけます。体内でビタミンを合成するために若干の日光は必要ですが、その量のごくわずかです。日々の生活の中で十分に足りているため、わざわざ日光浴をする必要はありません。

### ■生活環境

ガン予防では、個人の努力に限界があります。汚染された生活環境をクリンにするための努力を社会全体で始めていかなければなりません。

- ・ 禁煙をもっと促進する
- ・ 過剰な食品添加物を排除する
- ・ 薬に頼りすぎない
- ・ 車の台数を減らす
- ・ アスベストなど、生活環境中の有害物質に絶えず関心を寄せる



などは、すぐにも取り組めることではないでしょうか。

### ■まとめ

他の生活習慣病と異なり、ガンは決定的な予防法がありません。しかし人間の営みが、ガンを増やしてしまったこともまた確かです。ガンに対する正しい理解と地道な取り組みが必要ではないでしょうか。(第四回終り)



# 自己点検表



## 自己点検のしかたと活用

- 1. 点検する方** ..... 事業者、健康管理担当者またはそれに代わる立場の方
- 2. 点検時期** ..... 毎年定期的に行う。特に全国労働衛生週間（10月1～7日）、事業計画時などが適当な時期です。
- 3. 点検方法** ..... あなたの職場について点検表の該当する項目を1つ1つチェックしてください。チェックに際しては、点検者自ら現状を把握するか、職場の責任者を通して確認してください。
- 4. 点検結果の評価** ..... 「Yes」にチェックした数を採点表に記入してください。あなたの職場の健康づくり施策と体制の現状把握ができます。また、次のレーダーチャートに記入することで、これからどの項目に力を入れるべきかがわかります。
- 5. 改善に結びつけよう** ..... 「Yes」にチェックできなかった項目は、職場における望ましい健康づくりからみて、不足している項目です。これらの項目も「Yes」になるよう努力しましょう。

さあ！点検を始めましょう

## 健康づくり施策



### A 健康状況確認（健康診断など）

	Yes	No
A-1. 労働安全衛生法に定められている定期健康診断を実施していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-2. 法定外健康診断（各種付加健診、追加検査項目）を実施していますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-3. 従業員の生活状況調査（ライフスタイルの確認）を実施していますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-4. 体力測定（運動機能検査）を実施していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-5. 総合的健康状況をチェックするために健康測定を実施していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※健康測定では、労働大臣が公表した「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」に沿って、総合的に健康状況を把握するために、生活状況調査、問診、診察、医学的検査、運動機能検査を行っています。

#### — コメント —

- 健康状態の現状評価からはじまります。健康診断は大いに利用活用すべきです。
- 各種健康診断等のデータはもちろん食事、運動、ストレスなど「ライフスタイル」の確認にも目を配ることができれば、その意義はさらに大きくなるはず。

### B 健診実施後の措置ならびに各種指導

	Yes	No
B-1. 健康診断の結果を従業員全員に通知していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-2. 健康診断で異常があった従業員（有所見者）に、指導を行っていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-3. 健康診断で異常がなかった従業員（無所見者）に、指導を行っていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-4. 生活状況調査（ライフスタイルの確認）や体力測定に基づき、指導を行っていますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-5. 健康測定に基づき、専門スタッフによる総合的な指導を行っていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### — コメント —

- 健康状況確認後、その結果を十分に活用し、将来に向けた健康づくりに備えることが大切です。
- 結果のもつ意味について、従業員と共に考え、より健康指向を目指す支援を行なって下さい。それには、従業員が結果を活用できる職場の雰囲気、仕組みづくりが必要です。

### C 労働衛生教育・健康教育

	Yes	No
C-1. 労働安全衛生法に定められた労働衛生教育を実施していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C-2. 一般的な労働衛生や健康づくりに関する講習会を開いたり、外部の講習会に参加させていますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C-3. エイズや口腔保健などの健康教育を行っていますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C-4. 健康についての個人的に相談できる窓口を設置し、活用していますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C-5. 従業員に対してライフプランに関する講習会を実施していますか。 ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### — コメント —

- 労働衛生活動の一つに従業員に対する教育があります。正しい知識が不足していたり、知っていても実際に行なったり、持続することは、大変なことです。事業者の支援が必要になってきます。
- 仕事をこなして行く上で法的に必要な教育もありますし、よりレベルアップするための教育もあります。

## 骨 ほねのお話 ⑤

### 第5回 骨粗鬆症におけるビタミンD3の重要性



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院  
副院長・診療部長  
山本 智章

ビタミンDは骨の代謝に大変重要な栄養素で、名前はビタミンですが、その働きからホルモンの一種と考えられています。通常食事からの摂取と日光によって皮膚で合成され、肝臓および腎臓で代謝を受けて活性型のビタミンDになって小腸におけるカルシウム吸収や、骨の石灰化促進作用を持ちます。

日本人が栄養不足だった時代にはビタミンD不足によってくる病、骨軟化症が発症し大きな問題でしたが、現在では栄養状態の改善によって幻の病気とも言われています。し

かし近年高齢化とともに骨粗鬆症による骨折が増加し、ビタミンDの役割が再び注目されています。特に血清中のビタミンDの測定が可能となり、その欠乏または充足状態がわかるようになりまし。ビタミンDが不足すると副甲状腺ホルモンが増加して骨の吸収が亢進して骨量減少、骨脆弱性が生じます。疫学的調査から日本人女性のビタミンDの濃度は25(OH)D3で20ng/ml未満との報告がなされ、その基準から50〜60%に人が常にビタミンDの不足状態であることが示されました。さらに骨粗鬆症の代表的な骨折である大腿骨頸部骨折については骨折患者のビタミンD濃度が明らかに低いことが報告されておりビタミンD不足と骨折との直接的な関連性が示されています。活性型ビタミンDは骨粗鬆症治療薬として20年以上前から臨床の場で用いられています。その骨折予防効果については、骨密度増加作用は少ないものの明らかな骨折抑制効果が示され骨の質を改善すると見られています。最近の骨粗鬆症治療薬の主流はビスフォスフォネート、SERMというよう強い骨吸収抑制剤ですが、海外での臨床試験ではそれら

薬剤とともにビタミンDを投与しており、ビタミンDとの併用が確実な効果をもたらすとの意見も散見されています。ビタミンDの主な作用は骨代謝に関係すると考えられていたましたが、最近、筋肉にもビタミンDのレセプターが存在することが注目されており、ビタミンD不足の高齢者がADLが低く、転倒回数が多いと報告が出されるようになりました。さらにビタミンDの投与によって筋力の増強、歩行速度が増加など身体機能が向上することが話題となっています。2000年から始まった「運動器の10年」運動では骨、関節、筋肉がしっかり機能することが高齢者のQOL維持の課題であり、その取り組みがなされています。ビタミンDは魚や肉類、バター、卵黄などに多く含まれていますが、骨折を起こしやすい人はサプリメントや医療機関での処方を受けることも有効です。普段の食生活の中でカルシウムとともにビタミンDの十分な摂取が運動器の健康、そして健やかな高齢期を迎える重要なポイントです。

### 活性型ビタミンD<sub>3</sub>製剤が注目

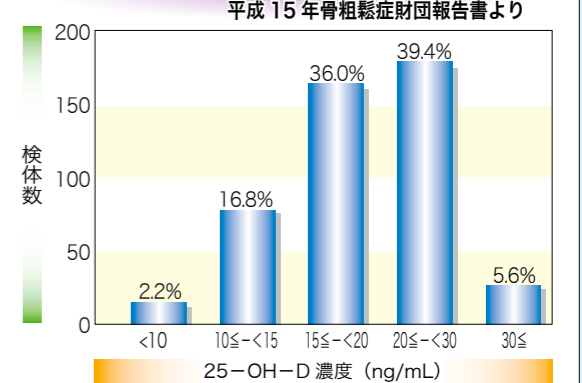
#### 1. カルシウム骨代謝関連

- 小腸でのカルシウム、リン吸収の促進
- 副甲状腺ホルモンの合成・分泌抑制
- 腎臓の遠位尿管でのカルシウム再吸収の亢進
- 骨芽細胞でのオステオカルシンの発現増強
- メタアナリシスによる脊椎骨折抑制**

#### 2. その他の作用

- 筋力増強効果による転倒頻度の減少
- 認知機能の改善による転倒頻度の減少

### 日本人女性の血清ビタミンD濃度



## 事業者の健康習慣

	Yes	No
I-1. 事業者は健康診断を定期的に受診していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I-2. 事業者は健康への気配りをしていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I-3. 事業者は健康を考えた食生活をしていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I-4. 事業者は喫煙習慣がないか現在禁煙をしていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I-5. 事業者は日常生活に運動習慣を取り入れていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### — コメント —

○事業者自身が健康に対し関心を持ち、取り組むことが大きな推進力になります。  
○事業者自らが健康管理に努め、健康的な生活習慣を保持することが職場全体に好影響をもたらし、従業員全員の健康意識の高揚には大きな効果が期待できます。

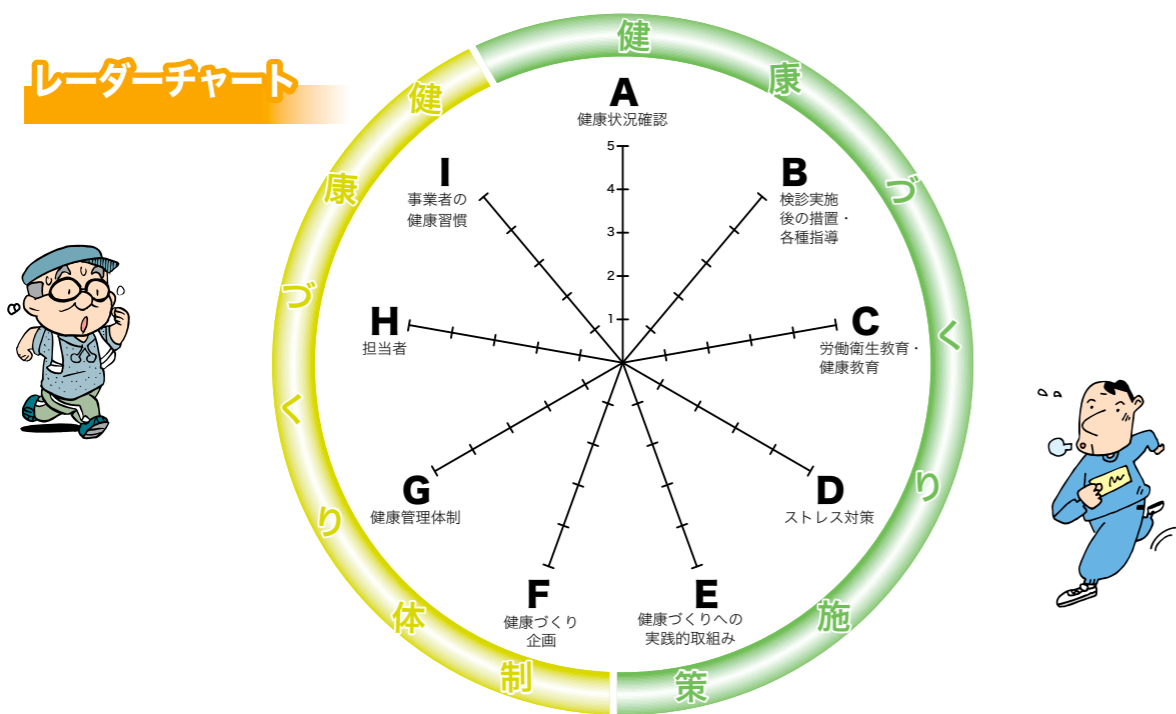
## 点検結果を確認してみましょう

1. 点検表の質問項目で、「Yes」にチェックした数を項目ごとに採点表に記入して下さい。

項目	健康づくり施策					健康づくり体制			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
健康状況確認		健診実施後の措置・各種指導	労働衛生教育・健康教育	ストレス対策	健康づくりへの実践的取組み	健康づくり企画	健康管理体制	担当者	事業者の健康習慣
得点									

2. 次に、採点表の各項目ごとに該当する数字をチェックし、直線で結びましょう。バランスよく大きな円が描けるよう今後の取組みを進めましょう。

### レーダーチャート



この自己点検表は、事業場の健康づくり活動の良否を判定するものではなく、今後の対策のてがかりとして利用するためのものです。

出典 中央労働災害防止協会

## D

### ストレス対策 (メンタルヘルス・ケア)

	Yes	No
D-1. 積極的に従業員とコミュニケーションを図る努力をしていますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D-2. 機関誌などを使い、メンタルヘルスに関する情報を提供していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D-3. ストレス解消法としての運動などを、職場等で指導実施していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D-4. 管理者へのストレスマネジメント教育 (ヘルス・リスナー技法研修などの受講) を実施していますか。 ……………※	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D-5. 従業員が「心の問題」について気軽に相談できる専門スタッフのいる相談室や専門機関とのつながりがありますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ヘルス・リスナー技法研修とは、メンタルヘルスケアのために必要な心の悩みを上手に聴く積極的傾聴技法等を学ぶ研修です。

### — コメント —

○最近では、産業ストレスが従業員の健康にさまざまな問題を投じています。  
○また、企業の変化が急激で、そのスピードについていけなくなり、不適応を起こしたり、職場の人間関係で悩み、ストレスを持つ人が多くなっています。  
○対策を講じないままですと、不安感や無気力がつよくなり、ミスや事故につながることもなりかねません。ストレス対策に取組んでいく必要があります。

## E

### 健康づくりへの実践的取組み

	Yes	No
E-1. 日常生活の改善のために、職場で分煙・口腔保健などの保健活動に取り組んでいますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-2. 健康づくりの一環として、文化活動や体育活動などに取り組んでいますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-3. 職場内に、文化活動や体育活動が実践できる施設を設けていますか。または職場外に従業員が気軽に利用できる保養施設や運動施設を確保していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-4. 健康づくりの実践活動として、日常生活のなかでの運動実践や食生活改善などの習慣化のために支援を行っていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-5. 健康づくりの専門スタッフのもと、健康、体力づくり、ストレス対策などの総合的健康づくりに取り組んでいますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### — コメント —

○職場における健康づくり活動の目的は、生活習慣病などを予防するために必要な知識と日常生活で手軽に行なえる健康づくりの実践方法を習得させることが必要です。  
○従業員の意識の高揚を図り、職場や家庭で「自主的」「継続的」に実践していけるようにすることが大切です。  
○具体的な実践には「時間」「費用」「場所」「仲間」などがキーワードになることが多く、一つひとつのチェックも有効になります。

## 健康づくり体制

## F

### 健康づくりの企画

	Yes	No
F-1. 体育・文化行事を行っていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F-2. 健康づくりを目的とした行事を行っていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F-3. 健康づくりを行う際に目的や目標を設定していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F-4. 中長期計画に基づく健康づくり活動を行っていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F-5. 評価に基づく健康づくりの企画を立てていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### — コメント —

○健康づくり活動も事業活動の一つですから、現状の問題点をきちんと把握し、目的と目標を定め、実施後には評価も行なうことが大切。  
○これにより、活動について、事業者、従業員に認識してもらうと、より効果が上がります。まず健康を意識した行事の一つでも行なうことです。

## G

### 健康管理体制

	Yes	No
G-1. 健康づくりを担当する部署を決めていますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G-2. 従業員の自主的なサークル活動に何らかの支援をしていますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G-3. 衛生委員会または安全衛生委員会を設置していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G-4. 健康づくり推進委員会や健康保持増進専門委員会を設置していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G-5. 組織目標の中に従業員の健康保持増進を明示していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### — コメント —

○職場における健康づくりの施策を実施するにあたっては、それを推進する組織づくりが大切です。従業員の意見反映のため、従業員代表の参加も必要です。一番重要なことは、従業員の間、健康づくりが定着することです。  
○そのためには健康管理体制を確立すると同時に、健康づくりを組織目標の一つとすることも必要です。

## H

### 担当者

	Yes	No
H-1. 健康管理の担当者を配置していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H-2. 産業医、衛生管理者あるいは衛生推進者を選任していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H-3. 健康管理等で保健婦 (士) や看護婦 (士) を活用していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H-4. 運動実践担当者 (ヘルスケア・リーダー) などTHPスタッフを活用していますか。 ……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H-5. 経営トップが健康づくりに積極的に参画していますか。 ……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### — コメント —

○健康づくりの実践には、担当者が不可欠で、組織的、継続的に実施することにより、大きな成果が期待できます。  
○その意味でも、担当者の配置、養成が必要であれば運動実践者 (ヘルスケア・リーダー) やヘルスリスナー (同技法研修修了者) を養成し、核となる担当者の育成が重要です。



## 1. 事業概要

従業員数：430名  
従業員平均年齢：31歳  
業務内容：シリコンウエーハの製造

当社は北蒲原郡聖籠町の新潟東港工業団地に位置し、LSIをはじめとする半導体素子の基板となるシリコンウエーハを、単結晶の引き上げから、スライス、加工に至るまで一貫して製造しています。

当社は東芝セラミックス(株)の8インチ(直径200mm)ウエーハ生産拠点として1991年6月に設立され、さらに高純度、高精度、そしてより大型化の12インチ(直径300mm)へと、最先端産業が求める高度な要求に着実に対応し、順調に業績を伸ばしております。

## 2. 健康管理活動

東芝セラミックスグループは、経営理念として「人間尊重を基本とし、かけがえのない地球環境の保全に努め、良き企業市民として社会の発展に貢献」を掲げ、当社も経営の最重要課題の一つとして安全衛生生活を推進しています。現在、「21世紀を生き抜く『安全衛生力ルチャ』」の定着と自身の健康の増進をめざして、当社の安全衛生文化を構築する「をスローガンに、安全衛生活動の基盤となる、労働安全衛生マネ

ジメントシステムを構築中です。その中の大きな柱である「健康管理」において、まず「定期健康診断」ですが、35歳以上の社員については、全員「成人病予防健康診断」を受診させ、疾病の早期発見に努めております。あわせて、特定化学物質や有機溶剤を使用しておりますので、これらの「特殊健康診断」も法令に従って実施しております。健康診断実施後は、産業医の先生と連携を取りながら、二次検診を受診させておりますし、保健婦さんより勤務状況や生活習慣に配慮した生活指導、食習慣とその改善の指導及び運動指導など個



シリコンインゴット・ウエーハ



会社外観

## 新潟東芝セラミックス株式会社

別指導を実施し、従業員の健康管理に役立させております。

また、「この数年問題となっており、メンタルヘルスケア」ですが、外部講師を招き階層別に教育を行うと共に、昨年よりカウンセラーによる「メンタルヘルス相談室」を月2回実施し、従業員の心の健康にも取り組んでおります。

最後になりますが、今後の課題として、従業員のリフレッシュやコミュニケーション向上を目的として、「健康増進行事」や、「快適職場作り」に関しても積極的に進め、良好な職場の雰囲気づくりを目指し、東芝セラミックスグループ並びに他社様の事例等を参考にしながら、レベルアップを図って行く所存でございます。



会社全景

## 随想

### 私の予防医学への思い

(財)健康医学予防協会  
情報管理部 部長 伊藤 忠明

三年前、心底泣きました。心臓のあたりから涙がこみ上げてこみ上げて、とまらなく泣きました。四十一才の姉がもう助からないと聞かされた時のことです。

姉は、脳と頭蓋骨の間に腫瘍ができ、手術後何日も目覚めない日々が続きました。義兄、実家の父母そして兄弟親戚が目覚めない姉の傍に集まりました。姉の当事高校三年生の息子は、「おかあさんは大丈夫?」何度も何度も私に聞きました。すこく切なそうに聞かれて答える自分もとても切なかつたです。

昼は職場、夜は大学病院の待合椅子の所で横になる日々でした。ある日の朝方四時位に「ひくつ、ひくつ」と低い声がするのです。少し上体を起こすと、当事中学三年生の姉の娘が妻のひびで静かに泣いていました。日中は何事もないように明るく振舞っている気丈な姉の娘が、とても切なく、声もかけられずただ横になり、涙をこらえるのが精一杯でした。そんな数日後でした、もう助からないと聞かされたのは。

最近、新聞に厚生労働省は「二段階方式」の健康診断へ変更する方向で検討に入ったという記事が載っていました。血圧・血糖値・血中脂質など基本項目を検査して異常があれば、あらかじめ詳細な項目を調べるといふのです。心筋梗塞や脳卒中の発症に重点を置いたものようです。それはそれで意味のある事と思えますが、従来あった胸部X線検査・尿検査・貧血検査・肝機能・心電図検査など省かれるというはどうか?

何百人・何千人に一人でも疾患が発見でき早期治療で助かれば、非常に意味のある事ではないかと思えます。項目を絞るのではなく、広く各疾患を発見できるような内容にすべきだと思います。胃の検査・五臓の検査追加など、もちろん脳の検査についても多くの人が受けられるようになって欲しいと思えます。

皆さんも経験があると思いますが、身内の方や親しい方との別れ、とても切なく悲しい事です。私は予防医学という仕事を通じ、早期に疾病を発見でき、この様な悲しい思いをする人が無くなる様に少しでもお手伝いできたらと思っております。

## 編集後記

県内は異常気象のせい、梅雨らしい気候もないまま明けましたと思いきや、8月に入り、ゲリラ的な集中豪雨が続き各地に被害が出ました。昨年のような災害が頻発しないことを祈る今日この頃です。さて、年々増加する医療費に歯止めをかけるべく、政府も種々の削減策を考え、実施に動きが顕著になってきております。この観点からも「予防医学」の重要性が提唱されております。

この予防医学の一端を担っている協会も、昨年には設立20年を超えました。今後役員一同、前述の重要性を再認識し、「健康診断」業務の質の向上に向け研鑽、努力していきたいと思っております。

企画管理部 石嶋 富士雄

(財)健康医学予防協会 〒950-0893  
新潟市はなみずき2-10-35

TEL 025-279-1110  
FAX 025-279-1070