



健康さんぽ

新年ご挨拶 平成19年1月

新年明けましておめでとうございます。
日頃より君津健康センターをご支援頂きありがとうございます。これからも経営基盤を強化し、サービスの充実を図ってまいりますので一層のご指導、ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

君津健康センターの最近の動向と将来への指向を次のおりにご報告申し上げます。

- ① マンモグラフィ装置の導入による乳がんの早期発見
- ② アスベスト測定装置の導入による健康被害の防止と予防
- ③ 経験豊富な医師2名の採用による診療体制の充実
- ④ 健康診断総合判定の自動化ソフトを自社で開発し健診結果報告の短縮化



- ⑤ 経鼻胃内視鏡の導入の検討による受診者の皆様への心身負担の軽減を図り、検査受診の障壁除去を行う
- ⑥ 平成20年度施行予定のメタボリックシンドローム対策の実施検討

など今後一層の健診内容の充実と受診者サービスの向上を目指して努力してまいります。

更に、皆様に愛される君津健康センターとして今後とも職員全員で頑張っていきますので一層のご理解、ご支援のほどお願い申し上げます。



理事長 北方勇輔



Stop! 生活習慣病

サイレント・キラー

糖尿病



今回、年の初めに『糖尿病』を取り上げます。
みなさんのなかにも、「糖尿病の気がある」といわれた、あるいは「血糖値が高めです」と検査を勧められたけど、ほったらかしなんてことはありませんか？
どうすれば糖尿病を防げるのか、もしなっている可能性がある時にはどうすればいいのかを中心にお話したいと思います。

糖尿病を指摘されているのに治療していない場合には、とにかくすぐに受診して、なんでも相談できるように、主治医を持ちましょう。

糖尿病はどれくらいいる？

実は、健康診断で、糖尿病の可能性があると指摘されたことがある人は男性に多く、健康診断を受診したことがある男性の約4分の1にもなるのです。

また、厚生労働省による『糖尿病実態調査』では、平成10年に690万人であった患者数は、平成14年にはなんと740万人と増加し、実に**1620万人が糖尿病か、その可能性を否定できない人**ということがわかりました。

糖尿病はどんな病気？

「のどが渇く」「足がむくむ」「透析になる」「眼が見えなくなる」など断片的な情報やイメージは良く知られていますね。

糖尿病がサイレント・キラー（静かなる殺人者）と呼ばれるのは、ごく初期には「血糖値が高い」以外の症状がないからなのです。

ゆっくりと静かに進行し、全身の血管をボロボロ（動脈硬化）にし、心筋梗塞や脳卒中といった合併症で命を奪うのです。



正常人では、血糖値は70-100mg/dLに維持されています。この仕組みを簡単にお話しましょう。



食事から得られたエネルギーは、血液に取り込まれ、まず肝臓へ運ばれます。肝臓では糖の蓄積と、持続的な糖の放出が行われています。このため、血糖値が下がりすぎることはあまりありません。

さて、膵臓から分泌されるインスリンと言うホルモンの名前を聞いたことがあるでしょうか。このホルモンは血糖が上がると、肝臓や筋肉の細胞内に糖を取り込むように指示をして、血糖を下げるようにコントロールする働きがあります。この作用により、血糖値は上がり過ぎないように調節されているのです。

糖尿病は、その発症や障害部位により2タイプに分類され、その治療法も少し違います。

子供の頃からインスリン注射をしなければならぬ糖尿病もあり、それを1型とっています。

今回の特集では、生活習慣がその発症に大きく関わる2型糖尿病について、予防や治療をお話したいと思います。



<糖尿病タイプ分類>

病型	1型	2型
障害部分	インスリン分泌がほとんどない	インスリン分泌かインスリン作用の片方、あるいは、両方の不具合
発症年齢 患者数	若年 少ない	成人 多い
原因	自己免疫とも いわれるが不明	過食や肥満、 運動不足といった 生活習慣
治療方法	インスリン治療	生活習慣改善 内服薬 インスリン治療

予防する方法は？

糖尿病は**生活習慣病**です。自分の生活習慣のうち、特に食事と運動、飲酒や喫煙の習慣を見直してみましょう。その中で、自分が改善に取り組めるものはありませんか？

① バランスの取れた食事をする

日本の伝統的な食事では、煮る・蒸すなどのカロリーの低い調理方法が主体ですね。肉から魚を中心とした食事、野菜量の確保、海藻やきのこなどを取り入れたメニューを心がけましょう。

② お酒を控える

1日の飲む量を少なめにすることも重要なことです。が、全く飲まない日、休肝日を月に1度、連続2日は設けるように心がけましょう。

③ 運動習慣を持つ

ウォーキングをしているとおっしゃる方、最近多くなりました。大変良いことですね。毎日できるなら15分以上、週末だけなら、1回1時間を目安に実行してみてください。歩く早さは隣の人と会話を楽しめる程度でよいので、水分を摂取しながら歩くと、効果がアップします。

④ 禁煙

生活習慣病全般に言えることですが、これは動脈硬化を避けるのに一番効果的な方法です。

タバコを止めると、24時間で心筋梗塞の発症率が改善することは平成18年1月号(第29号)でお知らせした通りです。



自分に合った方法を見つけ、長く続けていくことが大切です。

糖尿病といわれたら？

絶対に放置してはいけません！

まずは受診し、食事療法や運動療法といった生活習慣改善をはじめましょう。状態によっては、内服治療やインスリン療法が開始されることもあります。

糖尿病の3大合併症は、糖尿病眼症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害です。

眼が見えなくなれば、生活や仕事にも支障があるので、定期的に眼底検査を受ける必要があります。

腎症はゆっくり進行しますが、最終的には透析になることが多く、週3回4時間程度の時間をとられています。

神経障害は、痛みの感覚を奪うことが最も恐ろしいといわれています。例えば、ストーブに当たっていても熱さの感覚がないために火傷をして、切断にいたることもあります。また、心筋梗塞になっても痛みを感じないために受診が遅れ、死亡する率が高いのです。

糖尿病になったからといって、働けなくなるということはありません。治療をして、血糖値をコントロールすることで動脈硬化の進行を遅らせ、元気に働ける時間を長くすることは十分に可能なのです！

メタボリックシンドローム対策が国家施策としてすすめられています。

血液検査で指摘された異常を放置してはいませんか？今から生活習慣を見直して、健康の維持に努めましょう。

有機溶剤を正しく取り扱おう

有機溶剤は、私達の生活の中にも非常に密接な関係があり、アルコール、シンナー、ガソリン、灯油など身近なところで多く用いられています。



有機溶剤は、それぞれ特有の性質を持っていますが、全体としては物理的、化学的に共通した性質を持っています。

有機溶剤とは 物を溶かす性質のある物質のうち炭素や水素の有機性の化合物で構成されている溶剤をいいます。有機溶剤をよく使用し、有機溶剤蒸気の発生し易い作業は次のような作業があります。

1. 有機溶剤等の製造
2. 染料、医薬品、化学繊維、合成樹脂等の製造
3. 印刷
4. つや出し、防水加工
5. 接着剤塗布
6. 洗浄、払拭、乾燥
7. 有機溶剤を用いての試験・研究



有機溶剤の特徴として 1. 非常に揮発しやすい 2. 沸点がはっきりしている 3. 特有の臭いがある 4. 水とは混ざりにくい 5. 蒸気は空気よりも重い 6. 多くのものは引火性がある 7. 油脂類、塗料などをよく溶かす などの特徴があります。

溶剤の種類は 目的に応じて化学構造、沸点、溶解度、毒性などによって分類されますが、労働安全衛生法(有機溶剤中毒予防規則)では、54種類の物質について中毒の発生を防止するために諸規定が定められています。有機溶剤中毒予防規則では物性等を考慮して、3つのグループに分けて適用しています。「第1種有機溶剤」は単一物質で有害性の程度が比較的高く、しかも蒸気圧が高い7種類があげられます。それ以外の40種類の単一物質が「第2種有機溶剤」として区分されています。また、多くの炭化水素が混合している石油系溶剤および植物系溶剤の7種類は「第3種有機溶剤」とされています。

使用が多い主な有機溶剤

第1種有機溶剤	第2種有機溶剤	第3種有機溶剤
クロロホルム	アセトン	ガソリン
四塩化炭素	キシレン	コールタールワサ
二硫化炭素	トルエン	石油ベンジン

有機溶剤と健康障害

有機溶剤の使用用途は広く、多くの職場、家庭で使われています。それだけに不注意による事故が多く発生しています。有機溶剤は揮発性があるため、常温でも蒸気となる性質があります。

1. 急性中毒 高い濃度の有機溶剤蒸気を吸入すると、アルコールを大量に飲んで酔ったような症状に

なるのが急性中毒です。(酒の成分であるエチルアルコールも有機溶剤の一種です。)有機溶剤の急性中毒の恐ろしい点は、意識を失って倒れても、そのまま蒸気を吸入し、救助されなければ死亡する危険性が大きいことです。換気の悪いところでは、急性中毒が起こり救助に向った人も中毒になるので注意すべきです。有機溶剤で不快な悪臭を放つものは少ないため、臭気に慣れてしまい不用意に取り扱う者もいます。また、非行者のシンナー遊びに見られるように、中枢神経に作用し麻酔作用を示し、大量に吸入すれば死に至る危険性は十分にあります。

2. 慢性中毒 比較的濃度の低い蒸気を長期間吸入すると起こり、「疲れやすい」「だるい」「頭が痛い」などの症状がでます。また、肝臓障害、腎臓障害、貧血を起こします。

3. 健康管理 健康診断により肝臓、腎臓の障害などの有機溶剤による影響をチェックすることができます。健康診断で異常者がでる職場では、作業方法や作業環境を調査し、問題点があれば改善することが必要です。健康診断は、一般には6ヶ月に1回、定期的に行うことになっており、それを欠かさず受診することが大切です。



有機溶剤取り扱いの安全知識

有機溶剤による健康障害、特に急性中毒を防ぐためには、作業員1人1人が、使っている溶剤がどんなものか、どんな危険性があるのか、もし誤って吸ってしまったらどんな症状が現れるのか、万一気分が悪くなった場合にはどうしたらよいかなどについて、最小限の知識を持つことが大切です。① 必要以上に使わない ② できるだけ水性のものに切り替える ③ こぼさない ④ 扱う時は必ず風上側で行う ⑤ 直接体に触れさせない。などを守るべきです。

有機溶剤を扱う作業場の表示

1. 有機溶剤の区分に応じた色による表示(第1種:赤、第2種:黄、第3種:青) 2. 作業場への掲示 ①人体に及ぼす作用 ②取扱上の注意事項 ③中毒が発生したときの応急措置 これらの掲示により、いざという場合に正しい処置がとれるようにして下さい。また、職場の環境の状態がどうなっているのかを常に把握しておくことも大切です。法令では、第1種、第2種有機溶剤を扱う屋内作業場について6ヶ月以内ごとに1回、定期的に空気中の有機溶剤濃度を測定することが定められています。

有機溶剤中毒予防規則による健康診断および作業環境測定は、当センターで実施しています。お気軽にご相談下さい。



お正月料理の豆知識



時代が変わり、家族の人数が減り、おせちをつくることも、だんだん少なくなっているようです。

でも、本来、おせちは五穀豊穡、子孫繁栄、不老長寿、無病息災などを願ってつくるもの。

ぜひ一品でも手作りをして、お正月を迎えませんか？

ここでは、レシピを紹介するのではなく、

お正月料理の 【しきたり豆知識】

について紹介します。

「おせち」とはどういう意味？

年中行事の中で最も厳粛に執り行われてきたのは正月の神迎えです。家族そろって食べる膳組みの料理を正月節会料理と呼んでいました。これ以外に重詰めの料理もつきましたが、幕末のころ、これらを並べることのできない江戸の庶民が煮しめを鉢に盛り、「お節」と呼んだのが始まりです。

「料理」を年末につくるのはなぜ？

現代のように料理を重箱に詰めて正月を迎えるようになったのは江戸時代中期以降のことです。

大晦日か元旦は膳で祝い、その後は冷めた料理を重箱や大鉢、大皿としがみさまに用意しました。これは、薪で煮炊きをしていたころ、年神様とともに食べる雑煮

を煮る、新年の新しい火を汚さないようにするためです。

お正月に「おもち」を食べるのはなぜ？

餅は古代から祝い事や祭事など、晴(ハレ)の日に食べる物でした。正月に鏡餅を飾るようになるのは平安時代からです。長寿を祈願して供えました。

鏡餅の分身である丸子餅と干しあわびや干しなまこ、里芋などを煮る雑煮が生まれたのは室町時代で、全国的になるのは江戸時代中期です。

その土地の産物を使うので、おのずと中身は異なります。丸子餅は古風で角餅は略式。味噌仕立て、すまし、小豆汁とありますが、いずれも年神様とともに食べ、無病息災を願いました。里芋を主とした、餅なし雑煮で祝う土地もあります。

「お屠蘇」を飲むのはなぜ？

お屠蘇は正しくは「屠蘇酒」といい、屠蘇散とそさんという生薬じゆげい(肉桂、山椒、百朮さんしやうなど)を配合したものを、赤い小袋に詰めてみりん(昔は甘くなかった)や酒に浸してつくります。中国の唐の時代に始まった風習で、平安時代に日本の宮中に伝わり、その後民間にも伝わったと言われています。「邪気を屠絶し、人魂を蘇生させる」とし、元日に飲むことで、邪気をはらう薬酒とされます。

(財)君津健康センターの紹介コーナー

“三浦医師と柘元医師”

に Wで 直撃インタビュー

今回の直撃インタビューは、昨年末、センターに医務局長として着任しました三浦正巳医師と、産業保健部長として着任しました柘元武医師を紹介したいと思います。

まず三浦医師ですが、千葉県佐倉市出身。自治医科大学卒業後、千葉県内の公立病院を幾つか経られて、昨年12月に着任しました。趣味はピアノ演奏・声楽・スキー・テニス・山歩きと多様に富んでいます。診察では声楽で鍛えた！？声を存分に披露して頂けることでしょう。

次に柘元医師ですが、福岡県北九州市出身。産業医科大学卒業後、産業医として幾つかの企業を経られて、昨年11月に着任しました。趣味は釣り・ゴルフだそうです。また、特技はTOEIC(国際コミュニケーション英語能力テスト)スコア880点だそうですから、将来センターもグローバルに展開できる

かもしれません。

最後に三浦医師から“頑張りますので宜しくお願いします。”と、柘元医師からは“楽しく仕事をしていきたいと思います。”と、一言ずつ頂戴しました。

これから一緒に頑張っていきましょう！！



君健の新戦力！！ 柘元医師(左)と三浦医師(右)

<編集後記> 昨年、私の周りでは「メタボリック・シンドローム」という言葉が氾濫していました。身に覚えのある私の過剰反応かもしれませんが、どうして「流行語大賞」にならなかったのだろうと思う位です。さて、今年も様々な「健康情報」を分かりやすくお届けすることを心掛けてまいります。どうぞ、よろしく願いいたします。T.