



健康さんぽ

産業医の役割

産業保健部長 榎元 武



皆さんが思い描くお医者さんのイメージはどういうものでしょうか。多くの人は病院で診察治療にあたる医師、あるいは研究室で医学研究をする専門家のイメージを持たれるのではないかと思います。さて、産業医は健康診断などで白衣を着ることもありますが、時には作業服とヘルメット姿で作業現場に出向くことも多々あります。一般の人にはあまりなじみがない職種かもしれません。

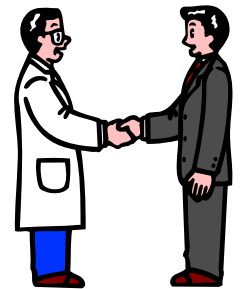
産業医の職務は「労働安全衛生法」の条文で規定されていますが、それとは別にできるだけわかりやすく説明してみたいと思います。大きく分けて3つの仕事があります。

①個人と集団：病院での診察治療は個人を対象にしており、もし異常が見つければ多大なコストを投入して検査し治療につなげていきます。しかし集団を対象とした健康診断においては常にコスト意識と効率を考えなければなりません。日本人に胃がんが比較的多いからといって健診受診者全員に毎回胃カメラ検査をしては、その時間と費用は大変なものになります。逆に若い人は健康状態が良いからという理由で健診を5年に1回にしてしまい、その結果病気の発見が遅れたら産業医の存在理由が疑われます。法定項目は守りつつ、限られた予算・時間・スタッフを活用して健康管理をするという「やりくり上手」でなければなりません。

②典型的職業病：医学部での教育では重金属や有機溶剤、騒音などの人体への影響などは時間の都合もあり十分にマスターすることは困難です。医師免許を手にした時点でこうした典型的な職業病に関する知識を備えていることは期待しにくいのが現実です。

現在の産業医資格には法的な制約があり、医師免許に加えてそれなりの講習を修了していなければ産業医として活動できません。こうした知識がベースになれば健診での判定は適切なものにならない危険があり、作業現場の改善なども期待できません。人体に影響を与える可能性のある化学物質や各種エネルギー（騒音、振動、レーザー光など）について知っていることは産業医の義務です。

③医療情報と健康づくり：世間には実に様々な健康情報があふれていますが、どれが正しいのか判断するのは簡単ではないと思います。医学知識を一般の方にわかりやすく伝えるというのは、非常に重要な職務の一つです。また、医師は医学用語で話するのに慣れてしているので、病院の主治医の説明がわかりづらい場合は、産業医が理解しやすい言葉で伝えるというのも大事な仕事です。そうした説明を通じて御本人が納得して生活習慣を考え、自らの健康づくりに関心を持っていただくのが理想です。



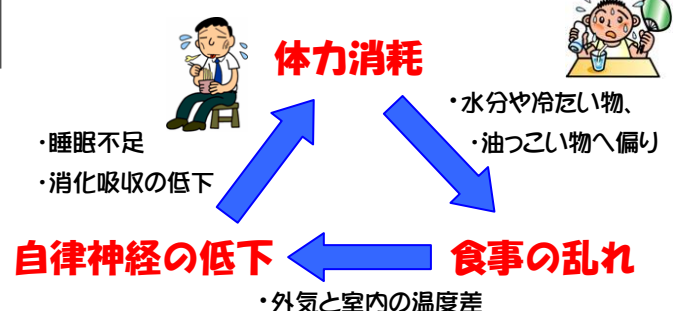
以上、産業医の職務を通じて皆様のお役に立てれば幸いです。

さよなら「夏バテ」

三省堂国語辞典によると、「夏バテ」とは「夏の暑さでひどく疲れ何もする元気もない状態になること」となっています。



夏バテは生活習慣の悪循環



すなわち、夏バテは生活習慣が悪循環モードに陥った状態です。つまり、夏バテ防止には**食事・睡眠・入浴**の注意が必要です。

☀ 食事 ☀



① 規則正しい食生活を心がけ、食事時間にゆとりを持ちましょう。

身体は食事時間を覚えているため、不規則な食事は身体もびっくりします。理想は6時間ごとの食事ですが、仕事などの関係で難しい場合は長時間の空腹は避けましょう。

早食いは消化不良と肥満の原因になります。できるだけゆったりとした気持ちで食事をしましょう。さらに、食後に少しゆとりの時間があると消化を助けます。食後は食休みをとりましょう。

② 食事は偏りのないように心がけましょう。

良質なたんぱく質(白身魚、脂肪の少ない肉類、卵、豆腐など)は胃粘膜を強くします。酒のつまみでも冷奴、枝豆などはおすすめです。



夏バテ防止には特にビタミンB1とCは体調を整え、食物繊維はお通じを良くします。

<代表的な食品>

ビタミンB1…豚肉、うなぎ、かつお、さけ、いさき、玄米

ビタミンC…ブロッコリー、菜の花、小松菜、柿、オレンジ



食物繊維…ごぼう、切干大根、しいたけ、寒天
こんにゃく、納豆、おから

*それぞれ、他の食品にも含まれています！

③ 清涼飲料水は控え、アルコールは適量に。



ジュース類は糖分過剰で食欲低下につながり、大量にとるとミネラルバランスも狂ってしまいます。のどが渇くからといって、ガブガブ飲むことは避けましょう。

とくに血糖値が気になる方は要注意です。

アルコールはのどの渇きを癒しているつもりでも体内ではアルコール分解のため、水分不足になっていることがあります。飲みすぎはかえって睡眠効率も低下します。適量を心がけましょう。

④ できれば禁煙する



ニコチンは胃腸の血管収縮により消化機能を低下させます。

夏バテに限らず、禁煙を心がけましょう。

☀ 睡眠 ☀

基本は睡眠効率をよくすることが大切です。そのためには**決まった時間に就寝・起床**しましょう。

・エアコンや扇風機の風を直接身体にあてないようにしましょう。

・日中などに軽い運動で汗をかいておきましょう。

・朝は起き抜けに光を浴びて顔を洗うとよいでしょう。

・昼休みの30分以内の睡眠は午後からの業務の効率アップにつながります。

・就寝前は十分にリラックスして心地よい入眠を心がけましょう。



☀ 入浴 ☀

① めるめのお湯が大原則

熱すぎても冷たすぎても血管が収縮し、血行不良になります。

② かかり湯が必要

血圧変動をおさえます。いきなり浴槽に飛び込むのは危険です。

③ かぜをひいても入浴はOK

さっと入浴するほうがメリットがあります。ただし、高熱がないときだけです。

④ 飲酒後のサウナは自殺と同じ

サウナは水分が主に失われるので血液の粘性が高くなり、心臓発作に直結です。



御注意!

さんざん吞んでサウナに入りゃ、酒は抜けるが魂も抜ける

★ ひとくちメモ「入浴剤」★



入浴剤について簡単に説明します。

無機塩類系:炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム、硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウム、塩化ナトリウム:これらは皮膚表面のたんぱく質と結合して薄膜をつくり、保温効果を保ちます。「温泉は湯ざめしにくい」と言われる理由でもあります。

薬物系:特有の香りを楽しむのが主眼です。お好みの芳香があれば入浴も楽しくなります。

酵素系:たんぱく質分解酵素等:酵素の働きで皮膚表面や汗腺の汚れを分解、清浄にするので爽快感がアップします。

生活を見直して
元気に夏を
乗り切りましょう。

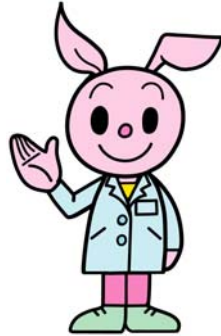


はじめまして新入りです



新しい超音波診断装置

～5月15日に設置されました～



超音波検査(エコー検査)は、身体に超音波をあて、内臓の表面や密度の異なるところからの反射を記録して、内部の状態を外から目で見えるようにした検査法です。

新しい装置は、新機能により**組織の輪郭がはっきり**となり、さらに**ノイズが減少され境界線が明瞭・なめらか**になるなど、従来の装置と比べかなり高性能になりました。



待ち時間を快適に

発券機導入・・・!



4月から問診の待合コーナーに発券機が導入され、順調に稼動しています。導入前は、自分の番が来るまで順番を崩さずに少しずつ席を移動しながら待機しなければならぬ、席を離れられない等、お客様への負担があったようですが、導入後はその負担も軽減され、評判もよいようです。

お客様の声

- どこに座ってもよいので、落ち着いて待つことができました
- 待ち人数がわかるので目安ができてよかった
- 空いている席で待てるので楽になった
- 待ち人数をみてトイレに行くなど自由に過ごせた



現在、当センターでは、腹部・乳腺について検査を行っていますが、この新しい装置では、胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓・乳腺にある腫瘍などの病変をより発見しやすくなりました。

超音波検査は、身体に悪影響はなく簡単に行え、痛みなど全くない検査です。これを機会に、1年に1回程度いつもの健診にプラスαしてみてもはいかがでしょうか？

❀ お願い ❀

腹部超音波検査を

受診される場合は、朝食を抜いてお越し下さい。

より良い検査結果を得る為、ご協力お願いします。

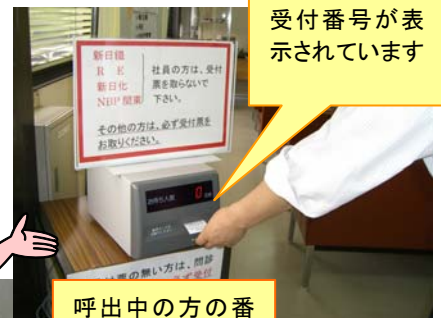
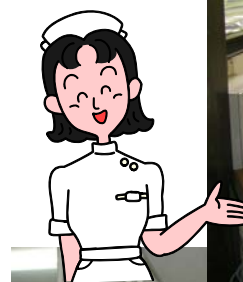


この新しい装置を使いこなせるよう、技師も只今トレーニング中！
7月には皆様にお披露目できる予定です。



また、待ち人数が把握できることや自動アナウンスによりスムーズな対応ができること等、当センタースタッフの評判も上々です。

時々お呼びしても来られない方がいらっしゃるようです。思ったよりも早く順番が来ることもありますので、席を離れる時間があまり長くないよう、アナウンスが聞こえる場所でお待ちいただくようお願いします。



受付番号が表示されています

呼出中の方の番号と問診室番号が表示されます



今後もよりよいサービスを提供できるよう心がけてまいります。

夏の太陽のめぐみを

もっと食卓へ

日本は春夏秋冬の四季が特徴であり、その季節感を大人になっても身体で感じることは大切だと思います。食事で夏を味わいましょう。

意外と知らない野菜と果実の違い

- ・野菜・・・種をまいて花が咲いた後、地上部が枯れてしまい、次はまた種から育てなくてはならない。(草本)
- ・果樹・・・木やつるのまま何年も成長し、その後実をつける。(木本)

Q：イチゴ、スイカ、メロン、トマトはどっち？

A：どれも野菜になります。

学術的にはどれも野菜です。しかし、一般的な果物の考え方は甘み・酸味などがあるため味付けや加熱を必要とせず、皮をむく程度で食べることができるといわれます。食品の分類は難しいですね。

これから旬の夏野菜

【 トマト 】

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンなどが豊富。ちなみにトマトに塩ではなく砂糖を振り掛けて食べる方もいるようです。

(財)君津健康センターの紹介コーナー

“ 産業保健部 ”

に直撃インタビュー

今号の職場紹介コーナーは、新しく編成された“産業保健部”です。

産業保健部は平成18年10月、お客様のニーズに応えた広がりつながりのあるサービスを提供するために、健康づくりの専門家が結集して発足した新しい部門です。



お気軽に声をかけてください

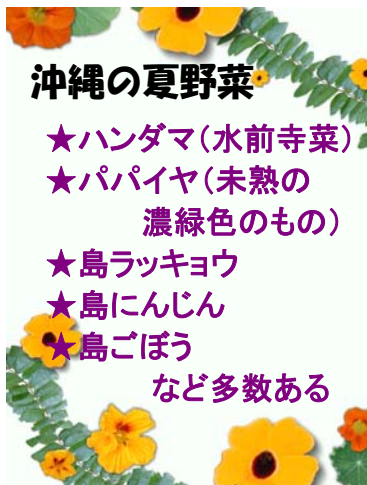
【 にがうり(ゴーヤ、ツルレイシ) 】

夏バテ防止の栄養素がたっぷり。さらに苦味成分には食欲を増進し整腸作用があるといいますが、苦手という方もいると思います。苦味を和らげるには、薄切りして塩もみあるいは板ずりして、サッとゆがき、水さらしをします。



【 オクラ 】

ムチン、ペクチン、カロテン、ビタミンB1、B2、C、その他カルシウム、リン、鉄などミネラルも含まれます。夏バテにはヌルヌル、ネバネバは効果的。オクラ以外にも山芋やモロヘイヤもおすすめてです。



沖縄の夏野菜

★ハンダマ(水前寺菜)

★パイヤ(未熟の濃緑色のもの)

★島ラッキョウ

★島にんじん

★島ごぼう

など多数ある

●沖縄には野菜に限らず沖縄そばやシークワサー、島豆腐(沖縄の製法で作られ重量感のある豆腐)、田芋、ウコン。あとは忘れてはならない泡盛など特産物が多々あります。

青い海を眺めながら、できれば現地で自然の恵みを味わってみたいものですね・・・。

医師(産業医)、保健師、管理栄養士、トレーナーと様々な職種スタッフ11名で構成され、職場訪問・対面指導や講義から実習に日々駆け回っています。

検査データだけでなく、お客様の生活の場・働く現場をよく知り、快適・健康に過ごすための最適なアドバイスができるよう、一同心がけています。

また、近年問題となっているメタボリックシンドローム対策では、健康づくりプログラムの開発にも力を入れています。これは、全国に先駆けた取り組みであり、各方面からも注目をいただいています。

これからもお客様の健康維持・増進のパートナーとしての活躍を期待しています。

<編集後記>

ラニーニャ現象という言葉をご存知でしょうか？あのエルニーニョ現象の逆の現象だそうです。太平洋赤道域の中央部から南米ペルーの沿岸にかけての水域の温度が高いとエルニーニョ現象が発生し、温度が低いとラニーニャ現象となるのだそうです。今年はラニーニャ現象が発生しているらしく、雨の少ない夏になりそうです。水不足も心配だし、熱中症にもご用心を。でも喉越しのビールは格別かも？

(M. M)