第73号

健康さんぽ

（ 撮影M.O ）

Contents

◆巻頭言　『新年のご挨拶』 …… 2
◆健康テーマ『正月料理から考える栄養バランス』 …… 3～5
◆お知らせ　『交通安全推進活動』 …… 5
◆機器導入　『デジタル胸部検診車ウェルネス13号』 …… 6
◆お知らせ　『オルト-トルイジン法改正』 …… 7
◆トピックス『干支について』 …… 7
◆ツィート他『私の「走る」／編集後記』 …… 8

一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

＜基本理念＞

1．私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。

2．私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。

3．私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

＜基本方針＞

＜ 法令遵守 ＞ 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。

＜個人情報保護＞ 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。

＜ 品質保証 ＞ 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。

＜ 自己研鑽 ＞ 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

発行☆一般財団法人君津健康センター　発行責任者☆太田一男　TEL 0439-55-6889

【巻頭言】

新年の御挨拶

理事長　田中　壽一

明けましておめでとうございます。

前回（２０１４年１月号）の御挨拶から３年たち、私も数え年７５歳、後期高齢者に突入します。同時に２つの物事が考えられなくなりました。十二支の酉は３歩歩くと忘れてしまうと言います。年寄りの戯れを書き初めにします。

ＷＨＯでは高齢者の定義を６５歳以上としています。一般的にそうだと思います。これを書いている途中、ふと思い出したことがあります。

私は１９６８年、昭和４３年３月に医学部を卒業しました。医師国家試験ボイコットの流れに乗り、卒後自主研修のもと、仲間４人と千葉労災病院で外科の研修を始めました。その時のことです。７０歳代の女性が乳房の腫瘤を主訴に入院してきました。数日後には乳がんの診断がつきました。手術の準備が始まりましたが、翌日彼女は「よく分かりました。治療はけっこうです。私は退院します」と言って帰りました。多分、彼女はその後も治療は受けず余命を全うしたものと思います。私はその意味が良く分かりませんでした。その後私は１９７５年（昭和５０年）君津中央病院に就職しました。当時、私は高齢者の腹部疾患の緊急手術例の救命率を調べたことがあります。６５歳以上を高齢者として５年間隔を置いた症例を検討しました。前期１年間の救命率は３０％にも満たなかったのですが、後期１年間のそれは８０％以上の救命率であったと記憶しています。前期・後期の社会状況・医学状況は社会環境の急速な伸び、医学・外科学の発展、緊急体制の急速な進歩らもあり、同じ土俵で比較できるものではありませんが、私は大いに力を得、高齢者は７５歳以上ではないかと考え、以後積極的に７０歳８０歳代と予定手術を含めて取り組むようになりました。腹部外科では大手術のカテゴリーに入る膵頭十二指腸切除術を８０歳代の人に何例もやりました。

外科をやめて１３年になります。暇な時間が沢山できました。医療社会に大きな変化が起こっていることが目につきました。

◎ 日本では１００歳以上の人が急増し、しかも４０％が寝たきりであること
◎ 救急病院に搬送される患者の大半が高齢者で、救命率が上がったが、そのまま入院し救急病院の病床を占領するようになっていること。
◎ 高齢者の終末期医療費が最終の１０日間位で日本の総医療費の侮れないパーセントを占めていること。
◎ ステージ４以上のがん患者に対して、最近よい治療薬が開発され（このこと自体は喜ばしいことと思います）ましたが、高額で、現在４０兆円の総医療費に何兆円単位の額が国費で補填されるかもしれないこと　等々

これらはヒトが私達の不幸を前向きにとらえ、努力し克服してきた数少ないよい結果と考えます。しかし、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間―厚生労働省）が平均寿命より１０年も１５年も遅れてしまい、且つ医療に費やす膨大な費用が重なりつつあります。子孫に残す負荷を考える時代が本当に来ています。

私達は『皆様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献したい』の基本理念があります。これに沿って真剣に考える時が来ているようです。

これらの問題について考えたり話し合ったりの時間は私には残り少なくなっているものと思います。年寄りの世迷言を書いて御挨拶にさせていただきます。

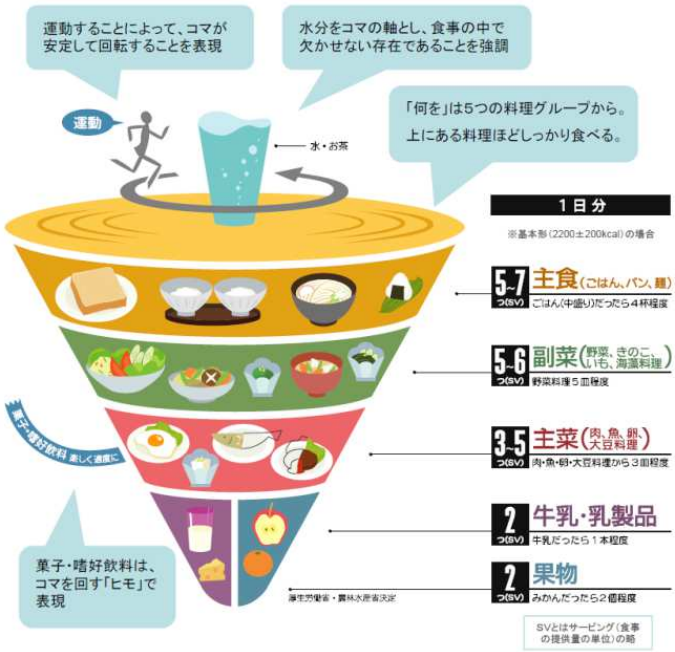
正月料理から考える栄養バランス

産業医　小倉 康平

あけましておめでとうございます。皆様、年末年始をいかがお過ごしでしたか？家族や親戚が集まったり、友人たちとパーティーをしたりと楽しい時間を過ごされたのではないかと思います。そんな中で、ついついお酒を飲み過ぎてしまったり、食べ過ぎてしまった、という方もいらっしゃるのではありませんか？今回は正月料理の栄養バランスを分析し、今年一年の食生活改善の抱負を立てていただければと思います。

❊ 栄養バランスのおさらい

まずはバランスのいい食事についての基本事項を復習してみましょう。農林水産省が右のような「食事バランスガイド」を提示しています。ごはんやパン、麺類などの炭水化物を中心とした主食、肉や魚、卵などタンパク質や脂質が豊富な主菜、野菜やきのこなどを使った副菜、牛乳や乳製品、果物、そして水分。これらを日々バランスよく摂取することが推奨されています。摂取エネルギーという側面から見てみると、炭水化物で５０～６０％、タンパク質から２０％、脂質から２５％というバランスが適しています。



しかし、ただバランスが整っていることだけが大事なわけではありません。栄養の偏りや品目を心配するあまり、食べることが楽しくなくなったり、ストレスになってしまうのは悲しいものです。家族や友人と楽しく美味しく食べること、それによってコミュニケーションをとったり日々の幸せを感じることもまた、食べ物が　持つ大切な心の栄養源と言えるでしょう。

❊ 正月料理の特徴

お正月に食べる料理といえばお雑煮やおせち料理。見た目美しく、普段は滅多に食べられないごちそうの数々はお正月の主役の一つですよね。一般的なおせち料理は、多くの場合は三段重ねの重箱に入っています。早速、中身を見てみましょう。

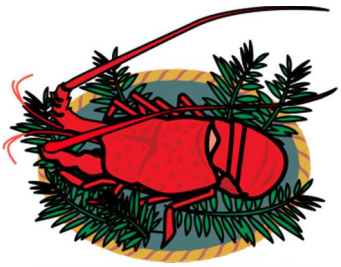
一の重

一の重は甘い味付けが中心のオードブル。子供たちにも人気の栗きんとんや黒豆、伊達巻をはじめ、かまぼこや数の子などが入っています。栄養という側面から見れば、糖類、とくに砂糖を多く使った料理が目立ちます。たとえば、栗きんとんは２口（７０ｇ）で１６６kcal。黒豆も１０粒（３０ｇ）で６０kcal、伊達巻は一切れ（４０ｇ）で７８kcal と、意識しなければすぐ砂糖の摂り過ぎになってしまいます。箸休めとしてそれぞれを少しずつ味わうのが良いでしょう。最初に取り分けてから食べるのも一手ですね。

また、比較的カロリーの低いかまぼこや数の子、ごまめやこんぶは、塩分に注意が必要です。かまぼこ二切れ（２５ｇ）で０.６g、数の子は一切れで０.２g、ごまめは三口（１５ｇ）で１.０ｇの塩分を含みます。お酒のあてにとダラダラと食べるのはよくありません。

二の重には酢の物が中心です。紅白なますをはじめ、野菜や魚介類の酢の物は塩分・糖分ともに控えめで、積極的に食べたい料理が多いです。

そして三の重。煮物、焼き物などメインディッシュが詰まっています。味付けは塩分がやや多めにはなりますが、タンパク質や野菜を多く摂れるメニューですね。



あれ？忘れているものがありませんか？そう、お雑煮です。筆者の出身は奈良県。昆布だしに白みそベース、お餅に海老芋（粘り気の強いサトイモのような芋）、金時人参、雑煮大根、そして丸餅が入り、最後に鰹節をぱらぱらと。筆者の大好物であり、これが楽しみで正月を迎えると言っても過言ではありません。ただ、この雑煮、栄養から見ればやはり偏っている面があります。

まずはお餅。見た目にはそれほど大きく見えませんが２切れ（１００g）でお茶碗一杯１５０g のごはんと同じエネルギー（２４０Kcal）です。そしてお味噌。とろみがつくほどに味噌を溶かし込みますので、やはり塩分は多くなります。

もとは保存食という側面も持っていた正月料理。砂糖や食塩が多く使われており、いわゆるヘルシーな「和食」とは少し異なります。

正月料理の食べ方ポイントをまとめてみましょう。

① お餅の食べ過ぎに注意！　▶▶▶　一食の目安は２～３切れです。

② 甘いおせちは控えめに！　▶▶▶　砂糖を多く使う料理は箸休め程度にしておきましょう。

③ 野菜料理をプラスしよう！▶▶▶　サラダなどフレッシュな野菜をプラスしてバランスをとりたいものです。

そして最後にもう一点、

④だらだらと食べない！　▶▶▶　お正月は日々の生活とは時間の流れ方が違います。

筆者の元旦の過ごし方をちらっと紹介しましょう！

朝は初詣の混雑を避けるために４時から初詣。神社の近くで温かい七草粥と甘酒をいただきます。帰って２度寝をし、１１時ごろに起床。お餅３個入りのお雑煮とおせち料理を７～８品。夕方には小腹がすいてティータイム。クッキーやケーキを食べてしまいます。夜は親戚が集まって宴会ですね。ビールにすき焼きなんていいですね！書いてみると、なんともだらしのない一日ですこと。これで約２６００kcal を摂取しています。ゆったり過ごす一日としては食べすぎですね。家族や親戚、友人が集まり、話がはずめばどうしても食事がだらだらと長引いてしまいます。お酒を飲みながら夜遅くまで食べるのも健康という側面からはＮＧ。初詣などのイベントに出かけてみてはいかがでしょうか？

❊ お正月の過ごし方

折角ですので、筆者おすすめのお正月の過ごし方を少し紹介しましょう。

実はお正月というのは、ダイエットのチャンスでもあるのです。たとえば、親戚が集まった際にはぜひ子供たちと遊んでみて下さい。子供たちと小一時間、鬼ごっこなどをして走り回れば、消費カロリーは約２５０kcal、生ビール中サイズ一杯分のエネルギーを使うことになるのです！しかも、奥様や親戚の皆様からの好感度も上がって一石二鳥です！

他にも、大掃除（４時間で約８００kcal）、初詣（３時間で約４００kcal）、福袋争奪戦（２時間で約２５０kcal）などなど、身体を動かすイベントも盛りだくさんです！

ぜひ来年のお正月は外に出て楽しんでみて下さい。

みなさんのお正月はいかがでしたか？

ここまで語ってなんですが、私はお正月くらい、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてもいいと思っています。一年のうちの数日くらい、羽目を外して楽しんでもいいじゃないですか！それよりも、一年をＨＡＰＰＹにスタートする方がよっぽど大事。大切なのは、これを機にこの一年の日々の食事について考えること。普段の食事に栄養バランスという視点を加えること。

日々の食事と特別な食事、メリハリをつけて、健康で充実した一年を過ごしてくださいね！！

＊＊

君津健康センター

交通安全推進活動について

明けましておめでとうございます。

昨年１０月末を持ちまして１２３日間のセーフティードライバーズ活動を無事故・無違反で終了することができました。

昨年、高齢ドライバーによる交通事故が相次ぎ、幼い子供たちが犠牲となった悲惨な事故も多く発生しました。加齢に伴う判断力や運動能力の低下は事故を引き起こす大きな要因ですが、年齢に限らず、体調次第では私たちも同じように判断が遅れ、事故を起こしかねません。健康なことは安全運転の第一歩なのかもしれません。

日頃から体調に気を付けながら交通安全に一層努めて参ります。

（リーダー　Ｙ・Ｔ）

＊＊

ご案内　デジタル胸部検診車　ウェルネス 13 号

平成２８年１１月、当センターにデジタル胸部検診車“ウェルネス１３号”が導入されました。これにより、当センターで保有しているＸ線装置搭載車輌４台は全てデジタル装置に更新されました。

また、ボディーのラインも胸部Ｘ線は青色に統一。胃部Ｘ線は赤色と区別できるようになりました。

ウェルネス 13 号車

❖ 導入のねらい

１９９９年春に当時の厚生省より「診療録の電子保存について」承認されて以来、各医療機関でも「医療情報のデジタル化」が検討されてきました。デジタル化初期には診断に耐えない画像もありましたが、近年のＩＴ技術向上に伴う画質向上や各医学会のガイドライン採用等を受け、センターとしても採用の運びとなりました。

❖ デジタル化導入のメリット

① **画質の向上** … 情報量・分解能が格段に向上。輝度・鮮明度の段階調整や局部拡大、過去の画像との比較も容易となり診断がスムーズになります。

② **作業の効率化** … 現像やフィルム運搬の工程が省略され、撮影した画像もその場で確認できて効率的です。

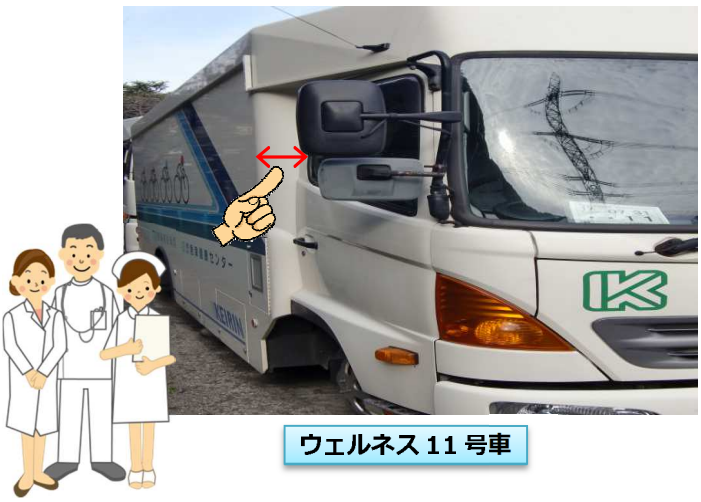
③ **画質の劣化がない** … 高画質で撮影された記録はすべて電子データとして保存されるので画質の劣化はありません。

④ **環境に優しい** … フィルムへの現像処理がないのでフィルムはもちろんのこと、現像液も使用しないので医療廃棄物の問題はありません。また、フィルムの保管場所も不用です。（必要であればフィルムへの印刷は可能です）

⑤ **オンライン化** … まだ実用はしていませんが将来的には電子データを用いることで地域の医療機関との連携をはかり、精密検査など必要に応じて画像の共有が可能になります。

❖ 車輌への工夫　～１１号に比べてスリム!？～

先に導入された１１号は撮影室が横向きに設置されているためにボディーがワイド仕様です。今回の１３号では、撮影室を斜めに配置することで車幅はノーマル仕様となり、スリムな印象を受けます。運転手からは「車輌後方を目視する際に見やすくなった」との感想がありました。



ウェルネス 11 号車

ウェルネス 13 号車

労働衛生ニュース … オルト-トルイジン法改正についてのお知らせ …

膀胱がん発症事案に関する調査等を踏まえ、職業がんの予防の観点から、**オルト-トルイジン**に係る規制が必要であるとの結論となったことから、必要な改正が行われます。

物質名	オルト-トルイジン
政令	◆特定化学物質（第２類物質）に追加 →①作業主任者の選任、②作業環境測定の実施及び③特殊健康診断の実施の義務付け ◆配置転換後の特殊健康診断を行うべき有害な業務に追加　等
特化則	◆物質の類型として、「特定化学物質（第２類物質）」のうち「特定第２類物質」に追加 →局所排気装置の設備、容器の使用、作業・貯蔵場所への関係者以外の立ち入り禁止、漏洩の防止、洗浄設備の設置、緊急時の医師による診察・処置、保護具の備え付け等の義務付け ◆作業主任者は、特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習の修了者から選任 ◆特殊健康診断（配置転換後のものを含む。）の項目として、尿路系腫瘍等を予防・早期発見するための項目を設定 ◆作業環境測定結果、健康診断結果、作業記録等の 30 年保存等の義務付け(＝「特別管理物質に追加」)等

また、オルト-トルイジンが労働者の皮膚に接触し、長期間にわたり労働者の皮膚から吸収されていたことが示唆されたことを踏まえ、経皮吸収によって健康影響を及ぼす可能性が高いとされたため必要な措置も改正されました。

内容は、洗浄設備及び保護衣等について、事業者は労働者が汚染されたときは除去させる、取り扱い時には保護衣等を使用させる措置が定められ、労働者は事業者から洗浄や使用を命じられたときは指示に従うことが定められました。

これらの改正の施行期日は**平成２９年１月１日**となっていますが、一部の規定については必要な経過措置が定められていますので、ご確認をお願い致します。

面白トピックスコーナー 干支について

新しい年が明けました。今年もこの時期恒例の干支、つまり十二支についてのお話をご紹介しましょう。２０１７年（平成２９年）は「酉（とり）」年です。十二支では１０番目で、動物に当てはめると「鳥」になります。さて、この「酉（とり）」は何の鳥かご存知ですか？正解は鶏（にわとり）です。鶏は、毎朝必ず決まった時間に鳴くと言われるほど時間に正確で、もともとは「時」を知るために飼われていたとも言われています。

酉年の人は、頭の回転が速く直観力に優れ、行動もスピーディーで大胆な決断を下せるが、プライドが高いため敵を作ってしまうこともあるとか…。戦国武将の豊臣秀吉が酉年生まれだったという説があり、うなずけるような気もしますね。酉年と相性の良い相手は、第一位が亥(い)、第二位が辰(たつ)、逆に相性が悪い相手は、第一位が酉(とり)、第二位は午（うま）と言われているそうです。酉年のあなた、周りを見て如何ですか？また、面倒見がよく「世話好き」とも言われ、こんな話しがあります。犬猿の仲という言葉がありますが、元々仲の悪かった猿と犬の間に入って喧嘩の仲裁をしたのが「とり」だとか。確かに干支ではそういう順番になっていますよね。

「とり」は「とりこむ」と言われ、運気もお客様も取り込めるとされて商売などでは縁起の良い干支です。関東地方では、毎年１１月～１２月に「酉の市」が行われており、千葉県では千葉神社（千葉市）や法華経寺（市川市）などで毎年開催されています。縁起物の熊手などが並ぶ商売繁盛を願う商売人にとって大切なお祭りの一つです。酉年の人もそうでない人も、運気をとりこみ、自分にとって実りある一年にしたいものですね。

参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他

第17回　私の『走る』

経理課　高橋祐太

私の『走る』の原点は、ダイエットでした。２０代にして肉付きの良い体となり、健診結果もあまりよくない・・・これは不味いと思い、運動をすることにしました。

ランニングを始めた私に襲いかかってきたのは足が裂けるような筋肉痛でした。日頃の運動不足を痛感しました。走ることにも慣れ、余裕が出てきたそんなある日に、職場の人よりアクアラインマラソンを勧められました。

いつもとは違うことをしてみたいと考えていた矢先に勧められたということもあり、フルマラソンへの初挑戦を決めました。抽選の結果、見事に当選！マラソンに向いた靴を新調し、走る距離を増やし、本番までまじめに練習を重ねました。

本番当日、大勢の人の波に流されながらスタート地点にやってきました。スタートの合図があり徐々に全員が走り出しました。街なかを走行中、応援する人やタッチをするため手を差し出す人等もいて、進むにつれて気分が高揚してきました。また、アクアラインの橋上では、普段車だけが走行している道を自分の脚で走っているこの時間が非日常的で特別な感じで素敵でした。

後半まで歩くこともなく快調に走り続けていましたが、３０㎞を少しすぎたあたりで足が攣ってしまいました。とても辛い状況の中でしたが、不思議とリタイアという考えはありませんでした。そこからは「痛い」その気持ちで頭がいっぱいになりながら、ひたすら歩き続けました。『ゴールはあと少しだよ！』そんな声が聞こえ、最後の気力を振り絞り、ゴール目指してラストスパート！ゴールした瞬間の感動と達成感はどんな言葉でも表現できないほど凄いものでした。

最後になりますが、この感動と達成感を多くの人に是非味わっていただきたいので皆さんもマラソンを始めてみてはいかがでしょうか？

編集後記

昨年もあっという間の１年であったが、前から考えていた「九州健康総合センター」と「産業医科大学」を訪問できたことは上出来であった。もちろん専門的な知識に乏しい私の目では見きれなかったところもあるが、語り継げるいくつかのものはあったように思える。

もっとも産業医科大は昔の仕事仲間であった方が要職に就いたこともあり、かつセンター産業医５名・作業環境測定士３名が同校出身ということから、半ば表敬訪問のつもりで押しかけた次第である。

久々の出会いであったが「久しぶりだねー！○○チャン…ところで今日の夜は?」昔と変わらぬ会話に感謝・感激、これからも旧交を大事にしたいと思う。

一方で、九州健康総合センターは旧新日鐵八幡労働組合会館を買い取り、健診施設としてリフォームしたばかり。躯体は変わらないとのことだが、中に入れば全く新築同様である。レイアウトは職員全員参加でさんざん議論し、作り上げたものとのことだけに、スタッフ内部動線、外部顧客動線とも見事な形に作られており、健診機器・調度品等含め、まさしくスタッフが働きやすい職場、すなわち外部顧客サービスのレベルの高さに繋がっているものと受けとめた。「素晴らしい！」の一言である。

弊センターも建屋更新が喫緊の課題であり、「百聞は一見にしかず！」是非見学してほしい健診施設である。今年は世の中騒然とすると思うが、センターにとっては大切な一年になりそう。一定の道筋が立つかどうか、何とかしたいものである。　（Ｋ・Ｏ）

◇◆◇　「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます　◇◆◇