

第81号

健康さんぽ

特集

メタボリックシンドロームを防ごう！



Contents

撮影 K・I

特集

メタボリックシンドロームを防ごう ……3P

巻頭言

* 自転車とお酒と私 ……2P

労働衛生 ピックアップ

* MOCA に関するお知らせ ……6P

* 職員の表彰・受章について ……7P

ゆるっと ツイート

* 赤十字救急法指導員の
はなし ……8P

* 編集後記



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。

【巻頭言】



自転車とお酒と私



医務局 小倉 康平

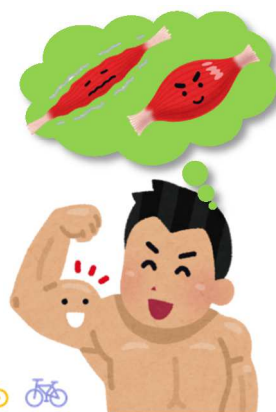
思い起こせば4年前、私が今の職場に来てから1年が経とうとする頃、職場の先輩から「一緒に自転車に乗らないか」と誘われました。それまで目の回るような忙しさと運動というものから遠ざかっていた私は、日々の健康づくりやコミュニケーションの場を求め、その誘いに強く頷きました。以来、職場や近所の仲間とともに、週末ライドを楽しんでいます。私自身はスポーツ選手と言えるほどの才能も体力も持ち合わせてはいませんが、それでも人と一緒に走るとなると、より速く、より遠くまで走りたいと思うもの。仕事や家事・子育ての合間に練習の時間を探しています。しかし週末に仲間と走るときとは違い、トレーニングとなるとそれは辛く苦しいものです。強い負荷に悲鳴を上げる筋肉に鞭打ち、ともすれば休みたいと訴える精神を鼓舞し、1分1秒でも速く走ろうと…かなり大げさに言いました。しかし、このモチベーションを支えてくれるパートナーがいます。お酒です。

私はお酒が好きです。それほどお酒に強くない私ですが、ビールはもちろん日本酒、焼酎、ワインやウイスキーも嗜みます。自転車に乗ってかいた汗をお風呂で流し、身体が冷める前にキュ〜っと飲む一杯がどれほど美味しいか、スポーツをする読者の皆様はご存知でしょう。共に走った仲間と語り合いながら飲むビールと焼き鳥、これもまたいいものです。酔いが回って身体が火照り始めると、自転車に跨り力の限りペダルを回す情景が蘇り、言葉に熱が籠ります。スポーツとお酒、これらは切っても切り離せない強い絆で結ばれている、そう信じていたのです。



ところが2014年、ある研究論文がスポーツ界(と数多のスポーツ愛好家)に衝撃を与えました。「トレーニング後のアルコール摂取は筋肥大の効果を減少させる」というその論文は、辛く厳しい自分との闘いを戦い抜いた者に許される「トレーニング後の一杯」を至福とする多くの選手(実際、プロのスポーツ選手にもお酒好きが多い)にとって受け入れがたいものでした。しかしその後も、トレーニング後のアルコール摂取は「mTOR(タンパク合成を促す酵素)を阻害して筋タンパク質の合成を抑制する」「細胞のオートファジー機能を活性化して筋タンパク質の分解を促進する」などその生物学的メカニズムが次々と解明され、今ではスポーツ医学の厳然たる事実として広く知られるようになりました。嗚呼、^{かな}哀しい哉、スポーツとお酒は実は相容れない関係にあったのです。(2017年に「この作用は主に男性に生じる」と報告されました。女性の皆様はご安心ください)

では、これを知った私はどうしたのか。日々、自転車に乗って風呂に入り、缶ビールを1本飲んで赤い顔をしています。アマチュアには関係ないと開き直ったわけではありません。栄養摂取を見直し、十分に水分を摂り、飲みすぎを控えるようになりました。しかし、この一杯は、日々練習を続けるための心の支えなのです。そう、この一杯は必要悪なのです。そして、この一杯は、背徳の味がして、それはそれは美味しいのでございます。





メタボリックシンドロームを防ごう！

－ 病気を防ぎ、今日からできるダイエット －



医務局 五阿弥 雅俊

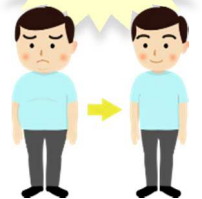
明けましておめでとうございます。新年をいかがお過ごしでしょうか。いよいよ平成最後の年となりますが、皆様それぞれ新年の抱負や達成したいことがあるかもしれません。

さて、お正月というと、普段よりもより食べたりお酒を飲む機会も増え、また帰省したりご自宅で普段よりもゆっくり過ごされた方も多いと思いますが、その中でこれまでの普段の習慣を見直す良い機会もあったのではないのでしょうか。新年の目標として、「今年こそは痩せたい」「夏までには引き締めたい」「健診で引っかかったのを改善したい」と決意を固めた方もいらっしゃるのではないかと思います。

私も昨年の夏、自分の健診結果を見て、腹囲が「メタボ」の基準にひっかかってしまったのをきっかけに食事を見直すことにしました。それまでにも、以前はいていたズボンが入らなかつたり徐々に会った友人に「太ったね」と言われることが度々あったりと、なんとかせねばと思っていつつもなかなか取り組めずにいたのですが、たまたま大学の先輩や同期の集まりで「来年までには痩せます！」と宣言し、それ以降食事に気を付けるようになりました。年末の健康診断では無事ダイエットに成功することができました！

そこで今回、腹囲とメタボリックシンドロームについて紹介させていただきます。

ダイエット
成功！



○メタボリックシンドロームについて

■メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームという言葉は皆さんも聞いたことがあるかと思いますが、メタボリックシンドロームは別名「内臓脂肪症候群」とも言われ、内臓脂肪（腸や胃などの周りに付いている脂肪）が多くなっている状態を表します。焼肉のホルモンを思い浮かべると、その様子がイメージしやすいかもしれません。



■メタボリックシンドロームになるとどうなる？

内臓脂肪が多いと聞くと、イメージとして体重が増える・コレステロールや中性脂肪などが高いといったことがまず思い浮かぶかと思いますが、単に脂肪の蓄積や体重の増加というだけでなく「血管への負担」「糖尿病にかかりやすくなる」といったことにもつながります。血管への負担とは、血管へのダメージが続いたり動脈硬化が進んだりすることを指し、血管への負担が続くと血管がつまりやすい状態となります。

また、糖分は私たちが生きる上で必須の栄養素であり、足りないと仕事がかたどらなかつたり、気力がわかなくなつたりといったことが起こります。逆に血液中の糖分が多い状態が続くと血管にダメージを与えてしまい、血糖値が高いこともまた「血管への負担」の要因となります。さらに血圧が高いと血管に圧がかかってダメージを与え、血液中の脂質が多いと血管の壁に脂肪がたまり動脈硬化へとつながります。これらの要因によって血管が詰まりやすい状態となり、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気が起こりやすくなります。

健康診断でわざわざ痛い思いをして採血をしたり血圧を測るのは、これらの血管への負担をかける要因がどのくらいなのかを知るためです。



○どこからがメタボリックシンドローム？

では、どのようにメタボリックシンドロームかどうかを判断しているのでしょうか？

先ほど、私は健診で腹囲がひっかかってしまったとお話しましたが、腹囲の基準は性別によって異なり、男性：85cm、女性：90cmとなっています。また「血管への負担」、「糖尿病になりやすいかどうか」を見るために、①**脂質**、②**血圧**、③**血糖**の3つにも着目します。

これらの中で最も重要なのは「腹囲」です。この腹囲が基準を超えているかどうかということが、メタボリックシンドロームの基準の必須項目となっています（①～③については、腹囲に加えて「この中から2つ」が当てはまれば**メタボリックシンドローム**、「この中の1つ」が当てはまれば **メタボリックシンドローム予備軍**となります）。その理由は、腹囲がお腹の中に蓄積された内臓脂肪の量を表す良い指標であり、脂質異常症・高血圧・高血糖などの血管に負担をかける要因も進行させるためです。



■ 腹囲の正しい測り方

腹囲は測り方を誤ると値が大きく違ってきます。お腹に力を入れたり引っ込めたりせず、また深呼吸をしたり息を吸っている時には正しい数字が出なくなってしまいます。メジャーは簡単に手に入りますので、ダイエットに取り組まれる際には、体重計だけでなくぜひともお腹周りを測ってみてはいかがでしょうか。

【正しい腹囲の測り方】

- * 位置はへその高さで、メジャーは水平に当てる
- * 立った状態で、腕には力を入れず自然に
- * 軽く息を吐く



○具体的な食事について

ここからはメタボリックシンドロームを改善あるいは予防し、ダイエットにもつながる食事の方法についてご紹介したいと思います。ダイエットには大きく分けて「食事量に気を付ける」、「運動量を増やす」の2つの方法があります。まずは、「食事量に気を付ける（摂取するカロリーを減らす）」ことについて見てみましょう。

■ 1日に必要なカロリーはどのくらい？

1日に消費するカロリー（推定エネルギー必要量）は、年齢や性別、日常的な活動量によって異なります。体をよく動かす若い男性であれば1日3000kcal程必要ですが、デスクワーク中心の中年男性では2300kcal前後、主婦の中年女性では1850kcal前後です。年齢・性別・日々の活動量を考慮したエネルギー量については、下記にて当てはまる項目を入力すると自動的に計算することができます。

<https://www.med.or.jp/forest/health/eat/01.html>

あなたの健康を応援する健康の森（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を元に作成）



■ 食品に含まれるカロリー量を知る！

1日に摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量を上回ると体重が増え、下回ると体重は減ります。そこで、普段食べている食品がどのくらいのカロリーに相当するのかを知ることができると、自分の体重をコントロールすることができます。例えば、ポテトチップスの袋の裏面を見ると、一袋あたりおよそ250kcalです。1日に2～3袋も食べてしまうと、概ね一食分のカロリーを摂ってしまうことになり、さらに3食の食事をすれば簡単に消費するエネルギーをオーバーしてしまうことがわかります。このように食品表示に載っているカロリー量に注意する習慣がつくと、食べすぎや間食のしすぎを防ぐことができるのです。

なお、お菓子やコンビニで売っている食品にはカロリー量が表示されていますが、スーパーやレストランによっては表示されていなかったり、家庭で料理する場合にはカロリーがわかりづらかったりします。このときにとても役に立つのが『**毎日の食事のカロリーガイド**』という本です。日常的によく食べる食品・料理について、食品の写真と一緒にカロリー



量や塩分量が載っており、例えば「日清カップヌードルには〇〇kcal」「チキンラーメンには〇〇kcal」「コンビニのおにぎり1個で〇〇kcal」といったように、とても具体的に食品とそのカロリー量が載っており大変便利です。また家庭で作るおかずについてもだいたいのカロリーがわかります。普段食べている食品のカロリー量を意識するようになると、いずれ本を見なくても「この食品を食べるとだいたい何kcalくらいだろうか」と見当がつくようにもなります。

また、お酒についても載っており、例えばビール350ml 缶1本で150～200kcal など、もしかすると皆さんが思っている以上のカロリーが含まれています。飲み会などではつい飲みすぎてしましますが、カロリーを意識し、適度に飲んでいただきたいと思います（節約というメリットにもつながりますし、肝臓をはじめ身体に負担をかけずに済みます）。私は、この本はダイエットの“バイブル”と思っているのですが、一つだけ欠点があります。様々な食材がとても美味しそうに載っているため、読むと食欲が増してしまうという点です。



○運動について

運動で脂肪を燃焼させるには、ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳などの有酸素運動が効果的です。自分に合ったやりやすいものを選びましょう。きついと続かなかったり、逆に負荷が軽いと脂肪燃焼には時間がかかるため、「中くらい」と感じる強さの運動を1日30分以上するように心掛けましょう。ちなみに運動は1日に何度かに分けても脂肪燃焼効果があり、例えば10分の運動を1日3回に分けることでも充分効果が得られます。また週あたりの回数としては、30分以上の中等度の運動であれば週3～4回するとよいでしょう。何より、無理なく続けられるということが一番大事です。もし何か治療中の病気（特に心臓や骨・筋肉の病気）がある方は、運動内容・運動時間や強度について主治医の先生にご相談ください。

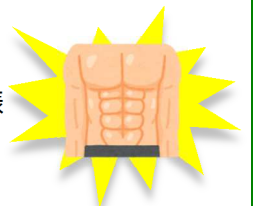
以上、メタボリックシンドロームと腹囲、そして私がおすすめするダイエット方法について紹介させて頂きました。私自身、入らなくなったズボンをはけるようになり、非常に気になっていたお腹まわりもすっきりとし、日々の食習慣を少しずつ改善することが大きな成果につながるのだなと実感しました。



もしダイエットを考えているという方は、食品を買う際にカロリー表示を一度見られてみてはいかがでしょうか。また積極的に出かけたり階段を使うようにするとよいでしょう。こまめに腹囲や体重を測ることで努力が数字として表れてくると思いの他楽しく取り組めるようになります。

厚生労働省の『e-ヘルスネット』（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>）には、食事・メタボリックシンドロームだけでなく、運動、お酒やタバコ、歯の健康、こころの健康についての情報も紹介されていますので、参考にしてください。

最後に、私事で恐縮ですが今年は「平成最後の日（4月30日）までに腹筋を割る！」ことを新年の抱負としたいと思います。今回ご紹介させて頂いたことが、もし皆様のご参考になれば幸いです。この1年が皆様にとって健やかな年となることを願っております。



Information

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ス活動が終了いたしました。年明けはお正月の余韻もあり、お酒が美味しく、つい飲みすぎてしまいます。お酒の酔いが醒めるまでの時間には個人差がありますが、ビール中瓶1本飲んだ場合は約4時間かかるという話を聞きます。「ひと眠りしたから大丈夫」は禁物です。アルコールは自分で思っているより長く体内に溜り身体に影響を及ぼします。お酒を楽しむ際は、絶対に運転しない！運転させない！を守りましょう。

(Y・T)



3,3'-ジクロロ-4,4'-ジアミノジフェニルメタン に関するお知らせ

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、**3,3'-ジクロロ-4,4'-ジアミノジフェニルメタン (MOCA)** に係る規制が改正されました。

3,3'-ジクロロ-4,4'-ジアミノジフェニルメタン (MOCA)

① MOCAとはどういうものなのか？

主に、製造業や建設業で使用されているウレタン樹脂の硬化剤に含まれる成分の一種で、特定化学物質に分類されている。



② MOCAは体に対してどんな影響があるのか？

発がん性が確認されている物質であり、従来では暴露した場合、呼吸器の障害、消化器の障害、腎臓の障害等の有害性が認められていた。

しかし、近年では、膀胱がんに関連する有害性も示唆されており、経口や経気道による暴露だけでなく、経皮からの暴露により健康障害を及ぼす可能性が高いことも分かってきた。

③ MOCAには、どのような対応が必要なのか？

- ・特定化学物質障害予防規則（特化則）に基づく暴露防止措置
設備（局所排気装置等）による対策、作業方法の改善、保護具の着用や管理、暴露経路に関する暴露防止措置を行う。



- ・特化則に基づく健康管理

従来行っていた特殊健康診断の項目に加え、膀胱がん等の尿路系の障害（腫瘍等）を予防・早期発見するための項目（尿中の潜血検査、膀胱鏡検査等）が追加された。

（平成29年4月1日施行）



- ・特化則に基づく保存期間の延長

特化則によりMOCAに係る作業や健康診断等の記録は、法令上の保存期間を30年と定めているが、膀胱がんの発症まで30年以上経過していると思われる事例も確認されたため、30年経過後も引き続き保存する。



④ 作業環境測定



MOCAの製造、取扱事業場に実施が義務付けられている作業環境測定について、より正確に濃度を見積もることが可能となる方法が確認された。現在厚生労働省において、MOCAの測定法の見直しのための検討を進めている。当分の間は、作業環境測定基準に基づく従来のろ過捕集方法※に加え、米国労働安全衛生庁（OSHA）が示す方法を参考とした測定も併用することが望ましいとしている。

※日本では今まで採取できる形状が粉体のみでしたが、今回の見直しでOSHAが示す方法で、気体についても採取可能（測定に必要なものも日本国内で入手可能）ということが分かったため、MOCAを取り扱う作業において作業環境測定の範囲が広がりました。
法改正、詳細な内容については、厚生労働省ホームページをご確認下さい。



検 索





表彰されました

- ＊平成30年9月27日、千葉県教育会館にて第49回千葉県栄養改善大会（主催：公益社団法人千葉県栄養士会・千葉県食生活改善協議会・千葉県集団給食協議会連合）の式典が行われ、当センター産業保健部の西田真喜子課長が「千葉県栄養士会会長表彰（優良会員）」を受けました。これは、栄養士業務に15年以上従事し、会員歴8年以上の実績がある優良栄養士に贈られるものです。西田課長は会員歴30年の大ベテランでもあり、長年の功績を称えとともに、今後のより一層の活躍が期待されます。
- ＊平成30年11月13日、千葉県文化会館にて千葉県赤十字奉仕団創設70周年記念大会が行われ、当センター総務課の渡辺武夫課長に「銀色有功章」が贈られました。千葉県赤十字奉仕団は、災害救護活動や献血の推進、高齢者の生活支援など様々なボランティア活動を支え、約9千人が県内各地で活発に活動されています。その中で、銀色有功章は奉仕活動15年以上で功労のあった個人・団体に贈呈されるものです。長年の功績を称えとともに、今後も地域社会への積極的な貢献が期待されます。



面白トピックス 干支について



平成最後のお正月、どのような年明けになりましたでしょうか。健康さんぽ新年号です！毎年恒例の干支、つまり十二支についてのお話をご紹介します。

2019年（平成31年、春には新しい元号になりますが）は亥（い）年です。十二支では12番目で、動物に当てはめると「猪」になります。猪は子作りが上手なので子孫繁栄に通じるとされています。古くから狩猟の対象で、日本では獣肉を食べることが禁じられていた時代でも「山鯨（やまくじら）」と称して食され、滋養強壯の食材でもありました。猪が家畜化されて品種化されたものが豚で、日本では縄文時代に猪の飼育が行われており、お馴染みのイノブタは、豚と猪の交配によって生まれました。古くから我々人間との深い関係が続いているということですよ。



猪に関することわざ、慣用句も多く、目標に向かって猛烈な勢いで突き進むことの「猪突猛進」は良く知られています。また「猪武者（いのしむしゃ）」は、向う見ずに敵に向かって進む武者を猪の直進する性質からたとえたもので「猪突猛進」に似ていますね。猪には泥浴の習性があります。泥浴をする場所を「沼田場（ぬたば）」と言い、転がって体中に泥を塗る様子を表した「ぬたうちまわる」から「のたうちまわる」になったそうです。そう言えば、日本酒を飲むときの「御猪口（おちよこ）」もありますね♪

亥年生まれの方は、何事にも熱心で最後までやり遂げる強さを持っていますが、自分の意見をはっきり言うので、威圧的に見られる傾向があるそうです。ただ、表裏が無いので、良い人付き合いができ、恋愛も一途でその人しか見えなくなる性格とのこと。亥年生まれのあなた、いかがですか？



歴史上の人物では、江戸幕府大老だった井伊直弼、長州藩士の高杉晋作等、時代のリーダーに多く見られます。さらに、スポーツ界では野村克也元プロ野球監督やプロゴルファーの尾崎将司等、やはりその時代のトップアスリートです。

平成の世が終わり新しい時代を迎える2019年、猪の如く猪突猛進、目標に向かって勢いよく突き進みましょう。

参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他



Column

ゆるっと
ツイート

第25回



赤十字救急法指導員のはなし



総務課 渡辺 武夫

健康さんぽの編集局員より今回の原稿依頼があり、趣味である世界遺産巡りを寄稿しようと考えたが、テレビ、雑誌等で紹介され、また直接現地に行き私より詳しい人もいるのでは？と思うとペンが思うように動かない……。あれこれと考えていると、ふう～となぜか昔の記憶が蘇ってきたので、急遽そちらを寄稿することにした。

今から30数年前、当時の直営・協力会社には「赤十字救急法指導員」が約260名いた。1984年、受験者が数名決定していたものの1名の退職者によって欠員が出たため、急遽私に赤十字救急法指導員試験を受験しないかと打診があった。試験の2週間前である。他の受験者は半年前から日本赤十字社千葉県支部にて事前講習を受けていたが、私はその機会を得ないまま、4日間の試験は大変苦労した記憶がある。結果は直営・協力会社全員合格であった。

そこから30数年、救急法指導員を続けているとは全く想像していなかった。当時、多くの救急法指導員によって救急員養成のための講習会は至る所で開催されていた。現在では私1名となってしまうが、依頼を受ければもちろん講習会を開催し、1年間で約500名が受講している。そして、長い間救急法指導員として多くの人々と関わってきた中で大切な思いがある。

2016年度版の救急救助（総務省消防庁）によると、救急車の到着までに平均8.5分を要する。そして心停止から1分ごとに生存率が7～10%ずつ低下すると言われており、救急車を待つ間、皆さんにも出来ることがある。その場にいた方が迅速な心肺蘇生とAED（自動体外式除細動器）を実施することで、心停止者の救命と社会復帰に大きく貢献できる。ぜひ多くの皆さんに救急法を学んでほしい。最後に……

「自分の大切な家族、友人、同僚が突然倒れたとき、あなたならどうしますか？」



編集後記

昨年のことで恐縮ではあるが、朝5時に家を出て仕事仲間の定例コンペに参加させていただいた。例によってボール探しに追われ、カート備付けのスピーカーから「前との間隔が空いています。急いでください！」かなりの説得力で再三のアナウンスが流れ、最後の4～5ホールは4人全員ジョギング状態、大変なゴルフとなった。なんとか回りきり、いざ表彰式ではこれまでブービーもしくはその前後が定位置であった方が優勝した。ダブルペリアであってもハンディー青天上方式で行ったとのこと。お陰様で私も3位に入賞した。主催者側の工夫でいつもとは違った楽しみ方ができた1日であった。

今、働き方改革が法改正含めて進められているが、この前の日経新聞では「遊び方改革も並行させよう、遊びの喜びを味わうことによって、短時間で生産的に仕事を終わらせるようになる。それは同時に組織にとって働き方改革の協力者の誕生である。」との論調記事が掲載されていた。

昭和から平成にかけ働きづめで育ってきた世代に果してそれができるか、人によっては仕事をこなすよりも難しいのではないか。それだけに働き方改革は世代交代含めた長期戦が予想されるが、その成否は、働く側の共感を得られるかどうかにかかっているような気がする。

(K・O)



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆