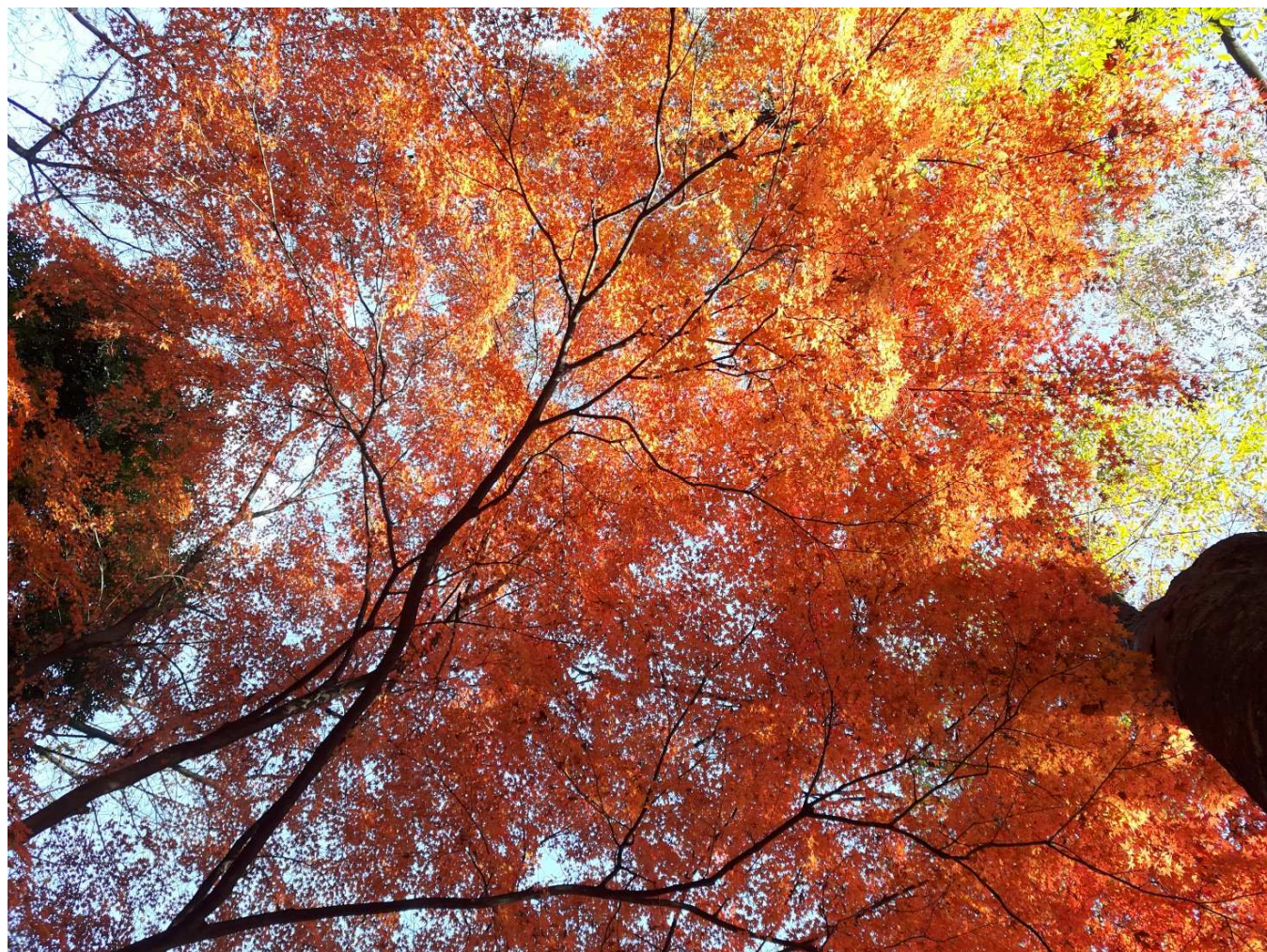


第84号



健康さんぽ

* 食後高血糖に気をつけろ！



Contents



撮影 K・O

特集

* 食後高血糖に
気をつけろ！ ……3P

巻頭言

* 事務局長就任の挨拶 ……2P

お知らせ

* 新入職員の紹介 ……6P

労働衛生

* 全国労働衛生週間の
お知らせ ……7P

ゆるっと ツイート

* わたしのサプリ ……8P
* 編集後記 ……8P



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】

事務局長就任の挨拶

事務局長 小柳 健

ライフワークのウルトラ
マラソンゴールの瞬間★

みなさん、初めまして。7月1日より君津健康センター（以下君健と称します）の事務局長に就任した小柳です。6月までお隣の製鉄所に勤務し、君健は健診と作業環境測定でお世話になっていました。7月から君健の業務について勉強しており、君健のあるべき姿を考え運営に繋げる所存です。

ところで歴史ある「健康さんぽ」の巻頭言として、色々考えましたが本社安全健康室で安全のマネジャーを担当していた頃に、日本鉄鋼連盟で開催する安全講演会（立正大学 小宮信夫教授）を企画する機会があり、そこで勉強しました「割れ窓理論」についてご紹介します。

割れ窓理論は、「一枚の割れたガラスを放置すると、いずれ街全体が荒れて、犯罪が増加する」という理論です。

この理論をステップごとでみると

- ① 建物の窓が割れていることを放置すると、誰もその地域に対し関心を払っていないというサインとなり、犯罪を起こしやすい環境を作り出す。
- ② ゴミのポイ捨てなどの軽犯罪が起きるようになる。
- ③ 住民のモラルが低下して、地域の振興、安全確保に協力しなくなる。
- ④ それがさらに環境を悪化させる。
- ⑤ その結果、凶悪犯罪が多発するようになる。

ということです。



小宮教授によれば、かつてニューヨークが犯罪多発都市として有名であった時代に、ルドルフ・ジュリアーニ市長がこの「割れ窓理論」の考案者で犯罪学者であるジョージ・ケリングを顧問とし、この理論を応用して治安対策を進めた結果、5年間で殺人が68%、強盗が54%減少するなどの効果があったとのことでした。

落書で有名な地下鉄では、落書された車輌はすぐに補修場できれいにすることで落書を防止することができました。落書する人は、自分の作品が公共の場で開示され自分の目でも確認することに満足感を持つと言われ、行為者のモチベーションを下げた効果が出たと考えられています。また、無賃乗車を徹底して取り締まりました。キップを買わずに改札を通過する人を捕まえたのですが、無賃乗車の常習者はピストルを携帯しているケースがあり、数ドルを支払わなかった結果、高価なピストルが取り上げられることとなり、犯罪予備軍となる人の乗車を排除し犯罪のチャンスが減じたというものです。

私も大きな問題をつぶすには小さな問題にきちっと対処することが重要であると思っており、これからもこの考えをベースに業務推進していきます。





読者の皆様の中に「糖尿病」という病気を聞いたことがない、という方はあまりいらっしゃらないと思います。インスリンの量が少なくなったり効きが悪くなったりすることで「血糖値」、すなわち血液中を流れる糖分の量が高い状態が続く病気です。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つけられます。細い血管（細小血管）が障害されると、やがて網膜症や腎症といった病気を合併し、失明や腎不全に至ることもあります。末梢の神経や血管にも影響を及ぼし、足の壊疽（えそ）などの原因にもなります。また、より太い血管（大血管）でも、傷ついた血管の壁が硬くなって、血管

が細くなったりつまったりする、いわゆる「動脈硬化」の原因となります。動脈硬化が進行すると「狭心症」や「心筋梗塞」、「脳梗塞」、「下肢閉塞性動脈硬化症」といった様々な重篤な病気につながるのです。動脈硬化は、高血圧や脂質異常症といった他の生活習慣病との相互作用によって、更にその危険性が高まるといわれています。

一般的な健康診断の血液検査にも入っていますので、皆さんは、ご自分の「血糖値」を見たことがあると思います。他にも、おしっこに糖が混じる「尿糖」や、数週間から数ヶ月間の血糖値の変動を表す指標である「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」なども糖尿病を見つけるための検査としてよく使われています。



食後高血糖とは



ところが最近、健康診断では糖尿病の検査に異常がないものの、「普段は正常だが、食後の短時間だけ血糖値が急上昇する」という現象が起きている方がいらっしゃるのことがわかってきました。これは「食後高血糖」や「血糖値スパイク」などとも呼ばれ、近年注目されています。この食後高血糖、20代～60代の働き盛り世代の3～4人に一人に起きていると言われ、また糖尿病と最も縁遠そうな20代でやせ型の女性でも5人に一人に起きているとも言われています。

やっかいなことに食後高血糖は糖尿病の重要な検査指標である「空腹時の血糖値」ではなかなか見つけることができません。食後1～2時間のうちに血液検査を受けない限りわからないのです。しかし、この食後高血糖は動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞などの脳心臓疾患の発症に密接に関わっているのです。

活性酸素について



食後高血糖はなぜ動脈硬化を引き起こすのでしょうか。そのメカニズムを調べてみると、血糖値が急激に上がったたり下がったりすると、血管の細胞からたくさんの「活性酸素」が発生し、血管の内壁を傷つけていることがわかったのです。活性酸素というのは、読んで字のごとく「活発な酸素」、すなわち「酸化させる力」が非常に強力な酸素のことです。酸化と言われ

てもピンとこない人もいらっしゃると思いますが、剥いたリンゴが茶色くなったり、外に置いておいた鉄がサビるのも酸化の一種です。そういわれると悪いイメージがあるかもしれませんが、実は本来、活性酸素は私たちの身体にとって必要なものです。酸化力の強い活性酸素はばい菌などの細胞膜を変性させ、殺菌することができるのです。よって血液中の免疫細胞は、体内に入り込んだ

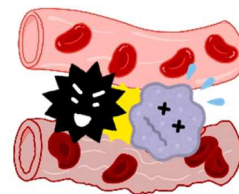


病原微生物や体内で発生したがん細胞などを駆除するための武器として利用しています。また、様々な酵素の働きを促進する効果もあります。活性酸素があるからこそ、身体中の細胞は健康を維持することが可能なのです。そのため、普通に生活しているだけでも体内では活性酸素が作られています。

活性酸素は適量であれば細胞を守ってくれます。しかし活性酸素が増えすぎると、その酸化力があまりにも強力なため細胞自身を傷つけてしまい、細胞の老化が早まります。細胞の外側を覆う細胞膜が活性酸素によって変質し、結果として、細胞が構成する組織も老化し、機能が低下するのです。

それは血管の壁も例外ではありません。活性酸素は血液中の LDL (悪玉) コレステロールと結びつき、血管の壁にダメージを与えます。血管の壁が傷つくと、それを修復しようと免疫細胞が集まり、傷ついた壁の内側に入り込んで壁をぶ厚くします。その結果、血管の内径は狭くなり、血管壁はその弾力性や柔軟性を失って硬く脆くなります。これが「動脈硬化」です。

食後高血糖が繰り返し起きている人は、全身のあちこちで動脈硬化が進み、やがて心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患を引き起こすリスクが高まるのです。



食後高血糖 3つの工夫



では、どうすれば食後高血糖を解消することができるのでしょうか。それは食事や運動の工夫にありました。その重要なポイントは、糖質が身体に吸収されるスピードを遅くし、消費のスピードを速めることで、血糖値の急上昇を抑えること。具体的には、大きく3つの工夫が挙げられます。



◆ 食べる順番はコース料理を意識しよう！

レストランで食事をした時のことを思い出してみてください。最初に野菜を中心としたサラダや前菜とスープ、次に魚料理や肉料理、最後にパンやご飯、麺料理とデザート順番で出てくることが多いと思います。和食、洋食、中華、多くの食文化でこの順番になっているのには、実は深い意味があるのです。

前菜として野菜を最初に食べると、食物繊維が胃腸の壁をコーティングし、また糖やタンパク質とからみついて消化を緩やかにします。汁物もまた胃腸の内容物の体積を増やし、糖の濃度を下げます。これらによって、胃腸に入ってきた食べ物の消化吸収に時間がかかるようになります。

その次に肉や魚などのタンパク質や脂質を食べます。すると、タンパク質や脂質に反応して「インクレチン」というホルモンが放出されます。このホルモンは、消化に時間のかかるタンパク質や脂質を長く胃腸に留めて効率的に吸収できるよう、消化管の動きを緩やかにします。

その後にご飯やパンなどを食べると、消化吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかになるのです。また、野菜や肉、魚であらかじめ胃を膨らませているため、糖質の食べすぎを抑えることもできます。

医食同源という言葉もある通り、様々な食文化や食事マナーには健康への配慮が含まれているのです。



◆ しっかり寝て、朝ごはんを食べよう！

読者の皆様は毎晩よく眠れていますか？そして毎朝、朝ごはんを食べていますか？忙しくて睡眠時間がとれない、だから朝ごはんよりも睡眠をとりたい、疲れが残っていて朝は食欲が

出ない、など様々な理由で朝食を摂らない人も多いのではないのでしょうか。しかし、睡眠と朝ごはんが健康のために大切だという話は誰もが聞いたことがあることと思います。そして、食後高血糖の予防においても、やはり睡眠と朝ごはんには大きな意義があるのです。

夜遅くに夕食を摂り、十分に睡眠をとらず、朝ごはんも抜く、という生活を続けていると、体重が増えやすくなり、血糖や脂質などの代謝にも悪影響を及ぼすことが明らかになっています。



身体は24時間周期の自然なリズムを維持することで体調を整え、健康な身体を維持しています。しかし、朝食を抜き、その日の最初の食事が昼食で、夕食を夜更けに食べ、遅くまで起きているという生活スタイルは身体のリズムを狂わせます。すると、その影響は寝不足や疲労の問題にとどまらず、消化や代謝、免疫など様々な身体の機能を乱し、がんの発生にさえ関わっていることがわかってきました。代謝機能についていえば、血糖、インスリン、中性脂肪、コレステロールなどのコントロールが悪くなることで、肥満や2型糖尿病、心臓病など様々な生活習慣病のリスクを高くします。もちろん食後高血糖も起きやすくなってしまいます。とくに、夜遅くに糖質の多い食事を摂ると、食欲が亢進して食べすぎになりやすく、血糖値が急激に高くなります。そして、そのまま布団に入ると高血糖状態が持続してしまいます。

一方で、食事が朝型になると、食欲を促進する「グレリン」というホルモンが昼間に多く分泌され、食欲を抑制します。また、エネルギー代謝を活性化する作用のある「レプチン」というホルモンが作用することで、体重増加を抑えられることも判明しています。

食事のタイミングを朝型にし、睡眠時間を一定にして、メリハリのある生活を心がけましょう。そして、仕事などで夕食が遅くなってしまったときは、野菜やタンパク質を中心に軽い食事にとどめ、翌朝にしっかり朝ごはんを食べると良いでしょう。



◆ 運動習慣を持とう！



「運動が身体に良い」ということも、誰もが知る常識でありながら、充実した運動習慣を維持できている方は多くはありません。「痩せたい」と思う多くの方がまず取り組むのは、食事の量を減らすこと。時間がない、面倒くさいなど様々な理由で、なかなか運動に積極的になれない方が多いのです。しかし、苦しい食事制限によって体重を減らしても、「どこかボディラインに納得がいかない」と感じて体重を減らしすぎてしまったり、結局リバウンドして元通りになってしまう、という方が多いのも事実です。



運動は、エネルギーを消費するという点だけでなく、筋肉量を増やし、基礎代謝（積極的に運動しなくても日々消費するエネルギー）を増やします。本来のダイエットとは「痩せること」ではなく、「美しく健康な身体を作り維持する」ための様々な取り組みを意味します。無駄な脂肪がなく、引き締まった筋肉が豊富でメリハリのある身体づくり。そのためには、運動が不可欠なのです。

そして、食後高血糖を抑えるためにも、運動もとても大切な役割を担います。食事をし胃の中に食べ物が入ると、効率的に消化・吸収するために、全身の血液が胃腸に集められます（このために副交感神経がはたらき、眠くなります）。すると胃腸の動きが活発になり、糖の吸収が進みます。この反応は食後15分間が特に活発と言われており、食後高血糖を起こしやすい方はこの時間に急激に血糖値が上昇し、高血糖状態が続きます。



ところが、この15分間に運動を行うと、手や足の筋肉に血液が移動して胃腸の動きが抑えられるとともに、血液中の糖が運動のためのエネルギーとして消費されるため、血糖値の上昇を抑えることができるのです。よって、食後高血糖を防ぐことを目的とするなら、できるだけ「食後すぐ」に身体を動かしましょう。筋肉トレーニングのような高負荷な運動や、マラソンのような長時間の運動は必ずしも必要ではありません。ウォーキングなどの軽い運動でも十分に効果を期待できます。食事に出かけて歩いて帰る、会社のまわりを散歩するなど、意識的に運動の機会を見つけましょう。かといってあまりだらだらと歩いても仕方ありません。歌を歌うのはきついけれど、隣の人と簡単な会話ができる程度の運動強度が適切です。姿勢を正し、しっかりと腕を振ることで、全身の筋肉を使った効率的な運動ができ、格好のよいボディに近づくことができるでしょう。



栄養・休養・運動大切に



この記事を読み、自分は健康だと思っていたけれど不安になってきた、という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、そのメカニズムを見てみれば、健康増進も、ダイエットも、そして動脈硬化やがんの予防も、すべて同じ方向を向いた取り組みであることがお分かりいただけたのではないのでしょうか。健康の3要素と呼ばれる「栄養（食事）・休養（睡眠）・運動」に気をつけることは、かならず皆様の心身にとってプラスの効果をもたらしてくれます。これを機に、ぜひ自分の健康と向き合ってみてください。

お知らせ

健診課

あんどう みき
安藤 美紀

職員紹介



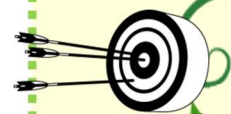
本年度、君津健康センターの職員になった新しい仲間を紹介します。
皆様！是非よろしく願いいたします。

こんにちは。
健診課で8月から職員となりました
安藤です。

最近、長女の影響を受けて弓道を
習い始めました。

長女が高校で取得した初段を私も
取りたいと思っています。

こちらの健診課では、6年前にも
お世話になっており、また一緒にお仕
事ができ、嬉しいです。





令和元年度 全国労働衛生週間



全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第70回を迎えます。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところです。

労働者の健康をめぐる状況については、労働安全衛生法に基づく一般健康診断における有所見率は5割を超え、年々増加を続けています。また、過重労働等によって労働者の尊い命や健康が損なわれ、深刻な社会問題となっており、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えています。この他、労働力の高齢化が進む中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面はさらに増えることが予想されています。

化学物質によるがん等の遅発性疾病に関しては、オルト-トルイジンやMOCAの取扱事業場における膀胱がんの集団発生事案など、従前は把握されていなかった重篤な健康障害が発生しています。また、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存しており、その解体工事が2030年頃をピークとして増加が見込まれる中、解体・改修前に義務づけられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に行われていない事例が散見されています。

加えて、労働安全衛生法の一部改正により、平成27年6月から職場における受動喫煙対策が努力義務とされました。また、平成30年7月に望まない受動喫煙を防止するための改正健康増進法が成立しています。

このような背景を踏まえ、今年度は、



「健康づくりは人づくり みんなでつくる健康職場」

をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとしています。なお、実施期間は、**10月1日～10月7日まで**です。

◎ 労働安全衛生週間に実施する事項 ◎

- ①事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- ②労働衛生旗の掲揚及びスローガンなどの掲示
- ③労働衛生に関する最良職場、功績者などの表彰
- ④有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故等緊急時の災害を想定した実地訓練の実施
- ⑤労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他意識高揚のための行事等の実施



引用：厚生労働省HP

Column

ゆるっと
ツイート

第28回

わたしのサプリ

経理課 村上 直子

昔から、興味のあるアーティストのコンサートや観劇、スポーツ観戦などは好きでよく行っています。以前はあまり意識していなかったのですが、最近いろんな不調？を感じるようになったお年頃の私には、今や欠かせないもののひとつとなっています。

今年の春には、渋谷ヒカリエにある東急シアターオーブへ「ブロードウェイミュージカルキンキーブーツ 日本版」を観に行きました。2016年に日本で初上演されたもので、今年は待ちに待った再演！「同じものを何度も観るの？」と思う方もいらっしゃると思いますが、何度観ても良いのですよ・・・これが(笑)。素敵な歌声とキレイのダンス、特にヒールの高いブーツを履いてのダンスシーンは感動です。笑いあり涙ありで、あっという間に時間が過ぎてしまい、見終わった後は終わっちゃったという淋しい気持ちもある反面、幸せな気分で充実感いっぱい。プロって凄いと改めて感じた舞台でした。もし何年後かに再再演があるとしたら、皆さんにおすすめしたい演劇のひとつです。



演劇だけでなく、コンサート、スポーツ観戦も同じように見終わった後は充実感があります。スポーツは勝負の世界なので負ければ悔しいし文句も言ったりするけれど、選手の気合いとか熱い思いを感じる部分があるとなぜか満足している自分もいて、また応援しよう！という気持ちになります。



チケットがとれてからのワクワク感や、当日一緒にいった友人とのおしゃべりをしながらの楽しい食事の時間を含め、エンターテインメントにふれることで穏やかな気分になったり、お肌の調子が悪かったり（誰にも気づかれないけど・・・）、元気をもらっています。エンターテインメントは私にとって健康維持のためのサプリメント！！これからも常備薬？として付き合っていきたいと思っています。いつかチケット代が確定申告で医療費控除されるといいな。



編集後記

初めての「健康さんぽ編集後記」です。ネットで調べると「編集後記」とは①記事作成での苦労話、②取材時の感想、③本文に採用されなかった話、④時事ネタ等が良いようです。記事を書いた当事者として、③について追加のお話をします。ハインリッヒの法則をご承知の方も多いと思います。1つの大きな事故の背景には23の軽微な事故があり、さらにその背景には300の異常が存在します。従って、大きな事故を避けるためには毎日一つずつ、改善を積み上げれば良いとも言えます。

落ちていたゴミを拾うこと等、気になることについては出来る事から改善する取り組みも大切にし、コツコツと積み上げていきます。ご協力よろしくお願いします。（T・K）



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆