

ばらんす 2012 春



公益財団法人承認に向けて

理事 虎岩 治

当協会は、昭和四十六年に産業保健衛生協会として、本部を世田谷区に、長野県支部を上伊那郡辰野町に開設しました。財団法人の歴史としましては、昭和四十八年に労働大臣（現厚生労働大臣）の認可を受けて、財団法人労働衛生協会と改称し本部と長野県支部それぞれに付属光診療所を開設しました。その後本部は、昭和五十一年に杉並区高井戸西への移転を経て、新社屋を平成一〇年に杉並区高井戸東に建設・移転し、さらに平成一七年には本部光診療所の名称を高井戸東健診クリニックと改称し、現在に至っております。

主な事業として、関東甲信地方を中心に、働く人々とその家族の健康保持増進に寄与することを目的とし、労働安全衛生法をはじめ各種法律に基づく健康診断を実施してまいりました。今後の継続的な事業や発展のために、また健診事業を通じ予防医学の面からさらなる社会貢献に向け、公益法人制度改革への取り組みとして二〇一〇年二月に協会内部に「公益法人制度改革対応作業部会」を発足させました。作業部会で、全国労働衛生団体連合会主催の公益法人協会の講習会等に参加し検討を重ねた結果、二〇一〇年十二月の理事会において当協会は、「公益財団法人」を目指す方針が承認され、現在本年度中の承認

を大きな目標として活動しております。

公益事業内容としての今後の主な展開として二つ目は、主として行っている職域・地域及び学校等における各種法令等に基づく健康診断に加え、今後の社会を考えると、保健（特定保健）指導やメンタルヘルスの支援等に力を入れていきます。それは現代社会においても、企業を動かす社会を動かしているのは、やはり「人」であります。一人ひとりが考えを持ち寄って社会に役立つことを創造することが、現代社会での人の役目であると思います。人が心身ともに健康でいられてずっと元氣であれば、夢に向かって明るい未来を創ることができ、企業を元氣にし、如いては社会を元氣にすることにも繋がることだと思います。そこで産業保健分野に携わる立場として、健康診断後の保健指導などで、人がより一層健康に興味を持つことや健康について正しい知識を得ることが、予防医学として大切なことであると感じています。そんな形で少しでも多くの方のために手助けができ、社会に貢献できたいと思います。

二つ目は、現在実施している住民健診に加え、健診地区の拡充を図るために医師会等との連携をより強め、近隣地域の住民健診に力を入れていこうと思います。現在当協会高井戸東健診クリニックには、「女性のためのがん検診フロア」として、婦人科と乳腺科を備えています。地域住民の女性のための健康増進のために、皆様のニーズに今後さらにお答えできるような対応も含めて考えてまいります。

三つ目は、健康診断から得られた健診データを分

析し、健康増進に繋がる調査統計のフィードバックを目的とした「調査・統計データ還元事業」をさらに充実させ、社会の皆様のお役に立てればと考えています。現在は、各種法律に基づく健康診断・住民健診・がん検診等で得られたデータを集計・統計学的に分析処理し、当協会が発行している事業年報や無料配布の機関誌等に掲載することにより、皆様にフィードバックしています。今後は、地域医師会・保健所・関係行政機関等に提供することにより、社会の皆様のさらなる健康増進のための知識向上や健康診断の啓発に繋がることを願っています。そしてさらに、当協会ではしかとれない独自の視点からの調査・統計も視野に入れて行っていきたいと考えています。

最後に、これから当協会が公益財団法人の承認取得に向けて事業に取り組む上で、またその事業を継続的に実行していく上で一番大切なことは、内部体制の強化という意味で強い組織づくりであると思います。一致団結し、自分たちがこれから直面する様々な困難や課題に対し、一つ一つ解決すべく諦めないで粘り強く、強い思いで望んでまいれる所存です。

そして、産業の現場・地域社会における不特定多数の方の健康づくり・健康増進がより一層進むよう企業努力をし、事業を展開してまいります。





渉外部

渉外部部長代行

阿部和夫

一般的な企業の営業部にあたる渉外部を紹介させていただきます。渉外部は、渉外グループと渉外推進グループの2グループから構成されています。

まずはスタッフ紹介です。親分肌でみんなを引っ張る立岩部長代行、負けず嫌いな新井次長、家庭料理が得意な小川グループリーダー、腰が低くしっかり者の伊勢谷さん、渉外随一の頭脳派桑野さん、マラソンでからだを鍛える渡辺さん、フラダンスが得意な柿沼さん、勝気でみんなを支える山口さん、そしておっちょこちょいの私阿部の合計9名で活動しております。

私たちの業務内容は、事業所様のもとへお伺いし、健康診断の検査項目の確認から始まり、日程調整、会場確認、受診票納品、健康診断当日の立

会い、結果帳票の納品、ご請求までが業務の流れであります。また、協会内では打合せ表の作成、各部署への指示、現場責任者との状況確認、問題点の修正など、いわゆる健康診断のスタートからゴールまでの一連を担当しております。

今年もスタッフ全員で新規事業所様の開拓に向け、健康診断に現在どのようなニーズがあるのか、今後どのようにしたらそのニーズに少しでもお答えできるのかを考え、より多くの事業所様の健康診断に携わっていけるよう努力していく所存です。そして、当協会の企業理念である「I'm fineで暮らしていこう」をモットーに、皆様とともに時代を先取りした健康診断のあり方をご提案できたらと考えております。

どうぞお気軽にお声がけください。



健康管理部

健康管理グループリーダー

駒澤幸恵

健康管理部は、平成24年1月の組織改編により情報管理部より3名の人事異動があり、職員5名・臨時職員3名の合計8名で、主に保健指導・健康相談等の業務を行っています。

今年、部としては昨年からの人事異動を含め変化の年であります。和気藹々とした雰囲気を保ちつつ、契約事業所の皆様及び当協会職員の健康管理に少しでもお役に立ちたいと、日々研鑽を重ねております。身体健康面だけでなく、パワーハラスメント・メンタルヘルスチェック等、

精神面の健康も注目される今日、皆様の心の健康づくりのお手伝いにも積極的に取り組んでまいります。今年度の目標としましては、より多くの事業所に健康診断後の保健指導を働きかけ、皆様の健康づくり支援をしていきたいと考えています。そのためにはスタッフも知識向上のための努力、最新の知識を得るための情報収集に励み、健診結果の統計分析を行っていききたいと思います。そして事業所様ごとにより細やかな傾向と対策をご報告できるよう、対応させていただきます。



健診事業部

健診事業部次長

浜田英明



健診事業部は協会の巡回健診に関わる事業を行っています。

業務別に、巡回健診計画と調整等を行う健診調整グループ、巡回健診実施に際してのマネージメント業務等を行う健診グループ、胃部・胸部・骨密度等の放射線検査全般を行う放射線グループ、医師の診察介助や問診・血圧・採血等の業務を行う看護グループ、心電図や眼底・エコー等の業務を行う生理機能グループの5グループがあります。

また、職員数が労働衛生協会が一番多い部署でもあり、健診調整グループ3名、健診グループ14名、放射線グループ6名、看護グループ4名、生理機能グループ7名の計34名、臨時職員を含めると200名近い部署となります。部内融和が一番大切となることから、より協力し合える明るい職場を目指しています。

巡回健診は労働安全衛生法の一般健診、じん

肺健診・石綿健診・有機溶剤健診・鉛健診・電離放射線健診・特定化学物質健診・VDT作業健診などの特殊健診、各省庁・健康保険組合における生活習慣病健診・特定健診及び骨密度健診など、多岐に渡っています。

また、専門分野の検査に関しては、精度の向上及び精度維持のために、マンモグラフィ撮影の認定技師や胃部X線撮影の認定技師、超音波検査の超音波検査士など、医療スタッフは各種専門認定機関の認定取得を目指し、日々切磋琢磨しております。病気の早期発見・早期治療に対し、少しでも受診なさる皆様のお役に立てる様、日々努力を続けています。定期的な健康診断を受診して頂くことによって、一人でも多くの方々に健康に不安の無い、豊かな生活を送って頂けることを心から願っています。



財務経理部

財務経理部部長代行

増田晴夫



財務経理部は平成24年1月の組織改編で、旧経営管理部を総務部と財務経理部に分割し発足しました。部員は合計4名の構成となっています。メンバーのうち3名は在籍5年以上のベテランそろいますが、このなかの1名は1月に当部へ異動してきましたフレッシュな人材です。

当部の雰囲気は、女性が3名という特色もあり明るく、活気があり、来客や電話応対も積極的に取り組んでいます。また、来訪者へ与える印象もソフトで好印象を得ていると思います。必然的に業務に対しても積極的に取り組み、関係部署とのコミュニケーションもスムーズにしている感じ

がします。

また、時期的に12月の決算業務が一段落し、新年度の業務に取り組んでいるところです。

当部の担当は、予算および決算、資金管理、出納業務、法人税務、償却資産に関する事など、主に財務・経理関係の業務ですが、関係部署との連携は非常に重要で、関係部署の協力の上に成り立っているのが現状で、部員全員が心得ています。

最後に当部の平成24年度業務目標は、スピーディな経営状況の報告を柱に、コスト意識の向上を図りながら協会の業績に貢献していくことを目指して行きます。

働く人のメンタルヘルスケア ストレスを解消してココロを元気に!

今、働く人の約6割が職場での強い不安や悩み、ストレスを感じています。社会不況が長引いており、時間的、精神的に余裕を持ちにくい世の中です。

大きなストレスが重なり、心の病を発症する人も増えています。メンタルヘルスは健康診断でカバーできないのが現状です。ですから、まず自分自身がストレスの症状や原因に早く気づき、早めに解消することが大切です。

1 ストレスへの気づきが大事です

ストレスがたまっていく過程は大きく3つの段階に分かれています。

● 第一段階「警告期」

ストレスは感じているがほとんど症状がない時期

精神的な疲れ・頭痛・肩こり・だるい・疲れがとれない・元気が出ない など

● 第二段階「抵抗期」

ストレスがたまり心身が抵抗し始める

イライラする・焦燥感・体調不良に抵抗するように無理やりがんばる

● 第三段階「疲弊期」

重いストレスに負けて疲れきり、心の病にかかりやすい状態
身体症状が出る

(胃痛・不眠などのストレス症状が出る、自分の力で改善できない)

うつ症状が出る

(心が疲れてしまい、仕事も私生活もどんなことにもやる気が出ない)

第二段階までには気づきたい!

ストレスを感じながらもそれに抵抗して仕事に集中してしまうことがあります。

少なくとも第二段階までには気づいて自分にあったストレス対策をとることが大切です。

2 ストレス対応力を高めよう

ストレスを乗り越えるためには対応力が必要です。

次の4つの対応力を高めることでストレス耐性も強まっていきます。

対処行動

休息やリラクゼーションなど自分なりのストレス解消法を持つ

サポート

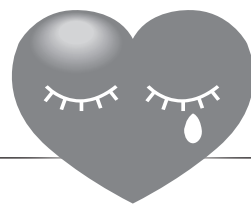
悩みを打ち明けられる同僚、友人、知人がいる

生活の幅

仕事から意識をそらせる趣味や所属する集団などがある

対処可能感

初めての課題や困難な問題でもなんとかやれるだろうという自分への信頼が高い



3 ストレスが影響する心の病気

働く人に多いうつ病の3つのタイプ

(1) 職場結合同型うつ病(従来型の過重労働タイプ)

責任感や犠牲心の強い人になりやすい。病気という自覚を持ちにくく誰にも相談せずある日突然いなくなったり、自殺を図ったりすることが少なくない。

【症状】早朝覚醒などの睡眠障害・疲労感・頭痛・腹痛・焦燥感・苛立ちなど

(2) 逃避型うつ病(エリートのプレッシャー崩壊タイプ)

プライドが高く、傷つけられることをひどく嫌うため、自分がうつ病であることや現実逃避をしていることを

絶対に認めない。そのまま長期化してしまうこともあるので適度に出社を促すことも必要。

【症状】倦怠感・過眠傾向・休むと決めたら元気になる・休日は活動的に楽しめるが月曜日に欠勤することが多い

(3) 未熟型うつ病(自己同一性未確立タイプ)

家族にかわいがられて育った環境が根本にあり、現実認識が甘く、社会に出て通用しない自分に戸惑い、うつのスパイラルにはまっていく。他罰的なのも特徴である。治療では休養や薬剤の他、自立を促すための精神療法が欠かせない。

【症状】意欲の低下・早朝覚醒など一般的なうつ症状に加え、進行するとパニック発作や自殺衝動が出てくる。



アンチメタボ 野菜のつぶやき

管理栄養士：武田 三花

春を楽しむグリンピース

グリンピースは、エンドウの未熟な柔らかい豆で、エンドウ豆、青豆とも呼びます。完熟した乾燥豆には青エンドウ、赤エンドウがあります。エンドウは、インゲンと並び野菜として食べる豆の代表で、若いさやごと食べる種類にはサヤエンドウやスナップエンドウがあります。豆は野菜に比べ、食物繊維、炭水化物、タンパク質、ビタミンB₁が多く、グリンピースのビタミンAは豆の中ではトップクラス。

グリンピースは缶詰や冷凍なら一年中手に入りますが、缶詰の大部分は輸入の乾燥豆をもどして加熱したもので、加熱で変色した豆を着色料で緑にしています。

生のグリンピースが出回るのは春から初夏。国産は九州産が7割以上を占めます。自然の色と香り、甘味を楽しむには、さやつきに限ります。豆はさやから出すと硬くなり、うまみ成分のグルタミン酸も減るので、料理の直前にむきます。色と形を保つには、少量の熱

湯に塩を加え、歯ごたえを残してさっとゆでる。急に冷やしたり空気にあてるとしわがよるので、鍋の中に水を加えて徐々に温度を下げ、使うまで水につけておきましょう。

青豆ご飯は、生のグリンピースで作ってこそ醍醐味があります。豆は、変色させないように先述の要領でゆでておきます。水加減した米に、日本酒と塩少々、できれば昆布も少し加え、香りに移すために豆を除いたさやを入れて炊く。炊きあがったら昆布とさやを除き、豆を加えて蒸らすと緑鮮やかで春の香りのご飯になります。目で楽しみ、香りと歯触りを楽しんで、かみしめて食べる、これが「早食いの防止」にもなります。炊飯器で長く保温すると豆の色や香りが変わるので、別の容器に移し、食べるときに電子レンジで温めなおすと豆の緑が保てます。



**豆は、
タンパク質食品？
野菜？**

糖尿病食交換表は、食品を主な栄養素で分けています。交換表の表1はご飯、パン、芋などの炭水化物、表2は果物、表3は肉・魚などのタンパク質、表4は牛乳・乳製品、表5は油・バター・マヨネーズなどの油脂、表6は野菜で、野菜以外は目安の量に気をつけましょう。

豆は種類と量で、表の種類が違います。サヤエンドウは表6、グリンピースは炭水化物が多いので表1、少量なら表6。大豆はタンパク質が多いので表3ですが、枝豆(未熟な大豆)は少量なら表6、多い量なら表3。豆類はいずれも食物繊維が多いので砂糖を加えなければ血糖値上昇が穏やかになります。