

理事 市毛敬子

2006年当時の高井戸東健診クリニ2006年当時の高井戸東健診クリニの巡回健診(検診車が職場まで出向いてための施設として稼動し、区民健診や職ための施設として稼動し、区民健診や職ための施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診にも使用されていました。場の施設健診の一部という位置づけでした。

ちょうどこの頃は、公的乳がん検診に

せることが急務でした。 せることが急務でした。 とり、協会としても婦人がん検診を充実さり、協会としても婦人がん検診を充実さい、協会としても婦人がん検診を充実され、さらにマンマンモグラフィが導入され、さらにマン

2006年4月に協会に乳腺科三坂 こックをめざすことをコンセプトにしま ア)を立ち上げることになり、以下のように感じている方達を対象にしたクリ うに感じている方達を対象にしたクリ うに感じている方達を対象にした。

○乳がんや子宮がん・卵巣がんが

◎検診で異常があると言われたけ

○症状があるのでがんが心配だけ

○検診で「良性」と言われたが、放っ

できるクリニックで、まずは検診を受け科の敷居の高さを感じます。気軽に相談診率が欧米に比べて低く、婦人科・乳腺

機関をご紹介します。

機関をご紹介します。

機関をご紹介します。そして、治療を要する場合は速やかにその方に合った医療る場合は速やかにその方に合った医療の場合は速やかにその方に合ったとが大事です。そして、治療を要する場合は速やかにその方に合った医療の場合は速やかにその方に合った医療

いても病気全体の診療の知識や経験が いることが大事です。診断にだけ長けて う以前に臨床医としての研鑽を積んで もちろん、医師については検診専門とい 専門としての資格を有していることは のものをそろえ、大病院にひけをとらな 切除)装置、コルポスコープなど最先端 マンモトーム、婦人科超音波装置(カラ グラフィ、乳腺科超音波機器(3D対応) きました。診療機器も、デジタルマンモ 貫工事で9月に間に合わせることがで 検査室)、マンモグラフィ室を計画し突 乳腺科診察室、回復室(兼乳腺科超音波 器整備、帳票類の整備に追われることに 設の整備が大切です。結局、入職から婦 ツフの確保、精密検査にも対応できる施 立ち上げるには、検診専門医や専門スタ した。担当医師や技師に関しては、検診 い設備で診療にあたれることになりま オームして、狭いながら婦人科診察室 なりました。協会本部の2階一部をリフ 集団検診の傍らクリニックの設計や機 ードップラー対応)、LEEP(電気外科 人科・乳腺科外来オープンの9月までは このコンセプトに見合うクリニックを

女性のためのがん検診フロアでは、職場の婦人がん検診の他に、杉並区・中野場の婦人がん検診を受けていただくと共にいたく子宮がん検診も可能)を行い、多でなく子宮がん検診も可能)を行い、多でなく子宮がん検診も可能)を行い、多でなく子宮がん検診も可能)を行い、多でなく子宮がん検診の他に、杉並区・中野地域に密着したクリニックを目指しています。数年前には地元の中学生が職場の婦人がん検診フロアでは、職場の婦人がん検診の他に、杉並区・中野場の婦人がん検診の世に、お並といる。



写真:職場体験の中学生と市毛



財団法人 労働衛生協会 各部署の紹介 ※2回



ネットワーク健診部

ネットワーク健診部長 辻 恭子

私共ネットワーク健診部は、2004年の事業開始当初から 健康診断の予約支援サービス"健診倶楽部"の名称で皆様に ご愛顧いただいております。労働衛生協会40数年の歴史の 中で私共の事業は、まだまだ未熟で多くの課題や問題を抱え ています。

スタッフは現在11名。毎年5~6月は、ご契約をいただいている健康保険組合様や事業所様の従業員の方やご家族様から、人間ドックをはじめ各種健康診断のご予約が集中する時期で、夜遅くまでの勤務もしばしば。うれしい悲鳴です。

ご予約の中には、「海外から一時帰国します。帰国に併せて健康診断を受けたいので、空いている医療機関を探してほしい。結果が出る頃には出国しているので、結果は海外赴任先まで送ってくれるように(医療機関に)お願いしてください」とか「幼い子供がいるので、一緒に医療機関まで連れて行き

たい。子供を預かつてくれる医療機関で、受診は女性専用日で、 自宅からなるべく近いところで・・・」など、お客様から様々な ご要望をいただき、なんとかそれに副えるように心がけてお ります。

ご要望にお応えすることができるのは私共スタッフの努力だけではなく、時には無謀とも思えるリクエストに快く対応してくださる、全国1,000ヶ所近い提携医療機関の皆様方があってこそ、だと感じております。この場をおかりしてスタッフー同、お礼申し上げます。

社会全般が多様化する中で、お申し込みをいただくご予約 者様はもちろん健康保険組合様や事業所様にとって、現代の 健康管理のためのニーズにマッチした、きめ細やかなサービ スを目指して参ります。今後とも、どうぞよろしくお願い申し 上げます。



長野県支部

長野県支部次長 宮下慎司

長野県支部は長野県上伊那郡辰野町に事務所を構え、主 に長野県南信地区の事業所様を対象に巡回健診業務を行つ ております。

長野県支部の中には健診計画・総務経理・情報処理を行う 管理グループと、健診の現場で健診業務を行う業務グループ があり、職員嘱託23名、臨時職員18名で構成されております。 部としては大所帯な方だと思いますが、職員・臨時職員問わ ず狭い事務所の中でいつも顔を合わせておりますので、皆さ んよく知った仲であります。

事務所は築30年が経過しており、所々(…いや大部分)で老朽化が目立ち、はがれた壁紙を見ると切なくなる時があります。また、30年前には想像できなかった程、人も検診車も増え成長とともに手狭になってしまっています。

長野県支部の特徴としましては、健康診断の受注から結果 報告までの一連の流れを行います。そういった意味では、本 部の機能が凝縮された形で一つの部にまとまっています。

長野県南信地区は精密部品関係の小規模事業所が多いため、長野県支部のお客様のほとんどがそういった事業所です。また、工場が多いので有機溶剤をはじめとする特殊健診件数の割合は、本部に比べ多いです。一日の巡回で数事業所にお伺いするケースが多く、多い日には一日に4会場・5会場と巡

回することもあります。そのためにきめ細やかな日程調整、健診会場の設営や撤収を早くして次の会場に移動するなどの苦労はありますが、逆にフットワークの良さが長野県支部のセールスポイントでもあります。

また、個人経営の事業所様などには公共の施設を健診会場として、そこに集まっていただいて実施する健診も行っております。

リーマンショックや昨年の東日本大震災の後は、長野県南 信地区の事業所、特に我々のお客様にあたる事業所様にも 及んだ影響は大きく、その影響は長野県支部も受けました。 急な健診中止や日程変更、受診者数の減少などが相次ぎまし た。同じ地元に存在する事業所として、同じ苦しみを味わい乗 り越えてきました。業種によってはまだ厳しい事業所もありま すが、本年に入りほんの少しずつですが元気を取り戻してき た感じがあります。

信州の冬は厳しいです。毎年毎年、この厳しい冬を乗り越え て暖かな春を迎えています。本当の景気回復の春はまだまだ 先ですが、労働衛生協会で唯一のサテライト的な存在である 長野県支部はこれからも地域に根付いた健診事業を展開し、 更には地元の事業所様と共に地域経済に貢献できるようが んばつていきたいと思います。



総務部には、人事総務グループ1部署が配置されています。 昨年までは経営管理部として人事総務グループと経理グループに分かれていましたが、平成24年1月から経営管理部が発展的解消をして総務部と財務経理部に分離独立した際に人事総務グループが総務部所属に、経理グループが財務経理グループとして財務経理部に統合されて、現在の人事総務グループになりました。グループ員は全部で4名です。業務ガイドラインによりますと旧人事グループと旧総務グループの業務を一つにした業務が現在の人事総務グループの業務を一つにした業務が現在の人事総務グループの業務分担になっています。別々の業務をしていた二つのグループの各員が、従前どおりの業務を行っていくこともできますが、グループが一つになったので現在はできるだけ業務の垣根を低くし、かつての蔦監督率いる池田高校のように全員野球(古い話ですね)で様々な業務に当たっています。

総務部の雰囲気は、一口に云えば、和気藹々でしょうか。そして他の部署同様、様々な問題を抱えながら日々業務を行っています。日々の業務をこなしていくに当たり、「問題が上手く

処理されている」とか「上司に対する不満が全くない」とか「部下との意思疎通が良くできている」とは、なかなか云えない状況があるのも事実です。しかし4名全員がバラバラでなく、できるだけ「同じベクトルで業務をしていこう」という気持ちから、総じて和気藹々な雰囲気があると感じています。週一回のミーティングをできるだけ欠かさず開催し、各員の週間スケジュール確認と現在抱えている業務上の問題点を俎上にあげるなど、諸問題に対し4名全員で解決するよう努めています。

平成24年度の品質目標は、①総務業務マニュアルの整備、 ②消耗品の使用量削減策の実施、③バブリーな手当類の適 正化の3つです。業務目標は、特別に設定していませんが前記 の品質目標を「業務目標」として、今年度は日々仕事をしてい ます。その進捗状況については、半期を過ぎたばかりなので 中々評価は難しいのですが、一部手当の見直しや規程の改訂 に取り掛かつており、今年度末には一定の成果が得られるよ う、全員で協力しながら進めているところです。

検査部

検査部長 八木安子

検査部は、臨床検査グループ臨床検査技師5名、作業環境 測定グループ作業環境測定士2名、そして部長の私で構成さ れています。

臨床検査グループは、主に検体検査業務を行っています。 健診機関では数少ない自前のラボ(検体の分析室)を有し、 その歴史は当協会発足以来、約40年になります。特殊な項目 以外は協会内で検査を実施できる設備と技術を整えており、 貧血検査、肝機能検査、糖代謝機能検査、脂質代謝検査、膵・ 腎機能検査、腫瘍マーカーや大腸がんのスクリーニング検査 など、皆様になじみの深い健康診断項目に対する結果を出す ため、分析機5台が日々せつせと稼動し、技師も月替わりで口 ーテーションを組み、全員がバランス良く熱心に検査をこな しております。ここで出された結果は、臨床症状や過去データ などと照らし合わされ、検査のプロの目で確認したうえで、 情報処理グループに転送され皆様にお返しする結果の一部 となります。臨床検査技師は、某テレビドラマのお陰でちょっ とだけ世の中に広められましたが、病院などでもあまり目立 たない地味な職種であり、当協会のラボも淡々と黙々と分析 の仕事をしている光景が見られます。というのも臨床検査は 特に正確性・精密性といった精度が要求されるからであり、 それは年1回しか受診されない皆様方に正しい生体情報を 提供することが最も重要だからです。そのために真面目で仕 事熱心なスタッフは日々研鑽を積み、豊富な知識と技術を持

つよう努力しております。ちょっと余談ですが、皆様が病院で 遭遇する採血、心電図、超音波、脳波などのスタッフの多くは 臨床検査技師です。当協会のこの分野は前回紹介いたしまし た健診事業部生理機能グループが担っております。

さて、ここまでの話ですと、かなりくら~い雰囲気の部署だとお思いでしょうが、けつして暗いわけではなく、昼食時や食事会など時間外では旅の話やテレビの話題、スポーツや様々な話題で笑いが絶えないような明るい技師たちですのでご安心ください。

作業環境測定グループは有害作業をする方達の作業場の環境が、人体に悪影響がないよう管理するための資料として、その有害物質を測定し、事業所様の指導監督への助言を行うという難しい仕事をしています。環境問題が重要視される今、有害作業自体がかなり減少し、塗料も有機溶剤を含有しなくなってきております。また、有害作業を多く行う事業所様は都心部から離れ郊外や海外に移転するケースも少なくありません。環境問題的には非常に良い傾向でありますが、お客様が少なくなりちょっと寂しくもあります。ただ、アスベスト問題はまだまだ終結しておらず、事業所様でアスベストを心配される皆様からの測定依頼が増えることを期待し、今後は有害作業のみならず、一般事務所の環境整備にもお手伝いができたらと考え、人数は少ないですが優秀な測定士が頑張りますので応援ください。

即食をしっかり食べて国べか予節

暑い夏。食欲不振や睡眠不足から疲労やストレスという「夏バテ」症状が現れていませんか? この時期こそ、しっかりごはんを食べたいですね!

平成22年国民健康・栄養調査結果の概要によると、朝の欠食率は男性で13.7%、女性は10.3%です。 20歳代がもっとも多く、男女とも30%近くにのぼります。夏は朝が一番涼しく、ごはんも食べやすい時間帯。 夏バテ予防にはしっかり朝ごはんを食べて、一日をスタートさせましょう!

健康管理グループ 管理栄養士 川崎玲子

夏は汗とともに大切なビタミン、ミネラルが排泄されてしまいます。ビタミンやミネラルは、ストレスや疲れを回復させたり、エネルギー補給や老廃物の排泄をスムーズに行なってくれます。夏バテ防止、疲労回復には欠かせないものなのです。暑いからといって麺類やアイス、果物などの簡単なもので済ませていると、身体はますます疲れやすくなります。

そこで**主食を雑穀入り**にかえてみましょう。雑穀入りのパンやご飯は、ビタミン、ミネラルが豊富で食物繊維もたつぷり。独特の風味もありますが、血糖値の上昇がゆるやかで、腹持ちも良いです。忙しい朝、手軽に栄養を摂るなら、これにカンタンなおかずを組み合わせてみましょう。

≪うなぎと卵のサラダ丼≫

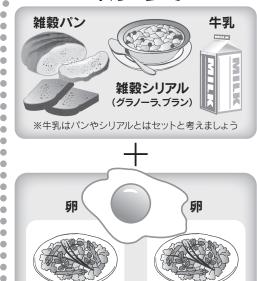


- ・ご飯(雑穀米) ………… 1杯・うなぎ(細切り) ……… 1/5尾
- (アナゴで代用可)
- ・卵 ······· 1/2個(角切り) ・トマト ······ 1/4本(干切り)
- ・レタス 1枚(干切り)
- ・のり …………… 適量(千切り)
- ・油・うなぎのたれ …………… 適量

手順

- ①フライパンに油を熱し、トマト、うなぎを さっと炒め、溶き卵を 絡め半熟炒めを作る。
- ②器にご飯をもり、レタス、キュウリをしき、 ①をのせ最後にのりをちらす。好みでたれをかける。

朝食



or

≪カラフルサンド≫

★どうしても 時間がない人のために・・・

≪豆乳入り野菜ダュース≫

- ・野菜ジュース………… 150ml ・豆乳 ………………… 50ml ・ハチミツやレモン汁 …… お好みで
- ①野菜ジュースと豆乳をグラスに合わせ お好みで甘さや酸味をプラスする。
 - *野菜ジュースは果物入りのほうが飲みやすい。

材	料
1	

- ・ピーマン············ 7/2日(Maray) ・ミックスチーズ ··········· 適量
- 手順
- ①パンに卵、トマト、ピーマンを彩りよくのせミックスチーズをちらす。

ツナサラダ

②トースターでチーズが こんがりするまで焼く。

チェックリスト夏バテ危険度

-] 食事は麺類やアイス、果物など簡単なもので済ませる
- → 野菜はほとんど食べない
- ____ | 水分を控えて汗をかかないようにしている
- │冷房の効いた場所にいることが多い

*3つ以上あてはまれば、要注意。夏バテかも、?!



→ タリアの「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざは、医者がいらないほど栄養価がよい、という意味です。トマトは体の中のさびつきを防ぐ、抗酸化作用があるビタミンA・Cに富み、体内の余分な塩分を排せつするカリウムを多く含みます。赤い色素成分のリコピンは、1995年にがん予防の効果が指摘され、有効性の研究は今も続いています。こうした成分は旬に完熟したものほど多くなります。

トマトの赤い色は、食欲を高め健康になれそうなイメージを連想させます。生で食べるのはもちろん、メキシコ料理のサルサ、イタリア料理のパスタソースなど、広く料理に使われていることを知る現代の私たちだからこそ、そう感じるのでしょう。

実は長い間、先人たちはこの赤い色や形に「毒がある」と信じ、もっぱら観賞用としていました。北アフリ

カや北米に自生するナス科の植物に、ベラドンナのような甘くて猛毒をもつものもあったからです。トマトが食べても安全だと認知されるようになったのは18世紀のヨーロッパで、イタリアの貧民層がトマトを食べることを試した結果だといわれています。

アメリカで食用になったのは19世紀からで、1820年、ニュージャージー州のロバート・ギボン・ジョンソンが、町の裁判所前の階段でトマトを食べ、人々に毒がないことを証明したとのこと。日本では江戸時代に長崎に伝わりましたが、「唐柿」と呼ばれ、やはり観賞用とされていました。食用とされたのは明治以降で、日本人の味覚に合った品種が育成されたのは昭和に入ってから。一般の食卓に上るようになったのは戦後からです。



「トマトには脂肪燃焼効果のある成分がある…」今年2月、米国の科学雑誌プロス・ワンに掲載された京都大学・河田教授の研究チームの報告で、トマトに注目が集まっています。トマトには、リノール酸(不飽和脂肪酸)に類似した物質で、脂肪の燃焼を活性化させる新成分が含まれるというのです。実験では、肥満マウスの血液や肝臓の中性脂肪量を抑制することが確認され、脂肪燃焼に関わるタンパク質の増加やエネルギー代謝の向上、血糖値の低下も見られたとのこと。人体内でも同様であるなら、今後メタボリックシンドロームの予防に効果が期待できそうです。