ばらんす

2013 冬

財団法人 労働衛生協会　第6号　http://www.rodoeisei.or.jp

年頭のご挨拶

理事長　**木村 泰三**

新年明けましておめでとうございます。　皆様には、輝かしい新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

旧年中は協会の事業運営に多大なご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、世界経済が一段と深刻さを増す中、我が国においても企業の業績悪化・雇用不安が一段と高まっております。しかし、いかなる状況下にあっても人々の「安全と健康」は確保されなければなりません。

今年は「巳」の年です。中国の暦では、十二支の「巳」は動物ではなく植物になぞると、草木の生長が極限に達した状態であるようです。これを「蛇」とし十二支を覚えやすく動物で表現したようです。

私が20歳代の頃、「蛇は脱皮しなければ蛇ではない」とある病院長が、事ある毎におっしゃっていたのを思い出します。今考えると現状維持ではなく、激しい競争の中にあっても常に自己改革を怠ることなく現状を見つめ直し、勇気を持って変えていくことの大切さを教えて下さっていたのだと思います。同じ土俵で争うばかりではなく、目標をしっかり持ち「やる」と決めたら最後までやり抜くという意味で、病院長がよく言われていた「死ぬまで勉強」という言葉にも繋がります。何も変えない現状維持が最も悪いことであり、時代が変われば強みも弱みも変わるものなので、前に進むには一歩下がらなくてはならないこともあります。しかしそれは井の中の蛙になることなく、失敗しても戦略を考え進むことが、進歩するための一歩であるのだと思います。そして常に夢は大きく、基本には忠実に「当たり前の事を当たり前に徹底して行う」ということを目標に実行してまいります。

今年度の当協会品質目標を以下に掲げます。

1　5S+1（スピード）活動の推進と継続監視

2　リスクアセスメントシートの有効活用による管理策の徹底

3　精度管理の向上

4　予算管理の徹底と強化

人間の知恵は無限であり、危機に遭遇すれば様々な方法を試す好機と捉え常に前向きに処して参る所存であります。

終りに、本年も皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

常務理事　**野本 一夫**

新年明けましておめでとうございます。
皆様にはよいお正月を迎えられたことと思います。
社会情勢を取り巻く環境はますます厳しくなり、暫くは先が見えない状況が続きそうです。
昨年、当協会は創立40周年記念式典を開催することができ、これまでの40年を振り返り
改めて積み重ねていくことの大切さと重さを感じることが出来ました。
本年は職員一同一層の意識強化が図られ、
目標に基づいた取り組みを推進します。
そしてよりよいサービスに結び付け顧客に満足される
健診機関として役割を果たしていく所存です。
今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

年頭にあたり　がん検診受診率向上を願って

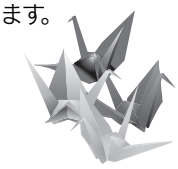
理事　**市毛 敬子**

先進国の中で、日本は子宮がんや乳がんの検診受診率が低いことはよく知られていると思います。国の施策でも、クーポン検診(五歳刻みのある年齢の女性に無料で子宮がん検診や乳がん検診が受けられるクーポン配布)をはじめとする受診率向上のための試みが展開しています。

当協会の高井戸東健診クリニックでも、検診枠を増やしたりマンモグラフィ・サンデー(10月第三日曜日にがん検診が受けられるというNPO主催のイベント)を行って、検診の機会を増やすよう努力しています。また渉外部でも、職域健診において子宮や乳房検査を加えていただけるようお勧めしています。ただ、検診の器が広がっても、ご本人に受診の意志がなければ始まりません。がん検診を受けない方にその理由を伺うと、圧倒的に多いのは「忙しくて時間がない」ですが、ぜひ職場検診やマンモグラフィ・サンデー(高井戸東健診クリニックでは子宮がん検診も可能)などを利用して受診していただきたいと思います。「検診は高い」と思う方は、市区町村の検診がお薦めで、例えば杉並区民検診であれば1,000円の自己負担金で受診できますので、区報や区のホームページをご覧いただいて申し込んでください。

もちろん健康に対する考え方は人それぞれで、個々の人生観を尊重したいと思います。でも、がんに対する知識が乏しいため検診の機会を逃している方も多いのです。受診しない理由に「症状が出てから病院に行けばよい」とか「自分はがんに罹らない」とおっしゃる方もありますが、『早期のがんはふつう無症状』ですし、日本人の死亡原因の一位はがんで、どうしてあなたは大丈夫といえるのか首をかしげたくなります。

「受診して結果を待つのが不安で嫌」という方もありますが、受けなくてがんだったらどうしようという不安と、どちらがストレスかお考えください。私たちは、皆様の健康管理に協力したいと心から願っていますので「どうか検診の機会を逃さないように」と願って止みません。



新年のご挨拶

理事　**濱野 研司**

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
旧年中は一方ならぬご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。
お蔭様で当協会は、昨年創立40周年を祝うことができました。
これもひとえに皆様のご支援とご協力の賜物と感謝しております。
本年も職員一同、一層の向上に励み、
皆様にご満足いただける健診及び検診の提供を
心がける所存です。
何卒、倍旧のご愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。
皆様の今年一年のご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げます。

年頭にあたり　健診システムの再構築に向けて

理事　**虎岩 治**

新年あけましておめでとうございます。

昨年度当協会においては、以前より各種小委員会の中で検討してきた「健診基幹システムの再構築」を本格的に立ち上げ、既存の各ミニシステムと統合し基幹システムとして構築することを決定しました。システムの再構築により目指すことは、「顧客満足度の向上と効率的な業務運用」です。

「顧客満足度向上」においては、まず適正なシステム運用により、各工程での処理能力を上げ健診結果返却のスピードアップを図ります。健診時の検査結果をタイムリーに受診者のお手元へお返しすることは、結果を待つ不安な時間への対応はもちろん、処置や治療を早期に開始することに繋がることと思います。また、精度面においても、工程ごとに各部門間での正確な情報の連携により、精度の向上を目指します。

「効率的な業務運用」については、『基本に忠実に』新たな業務や変化への対応として、業務プロセスの改革等も視野に入れ遂行する予定です。それには健診の実施から請求までを一連の業務として捉え、情報伝達におけるリスクを軽減するために各工程でのルールの統一化と遵守の徹底を行い、システムと人との融合を図ります。

システムの構築過程については、制度やセキュリティ等の問題も含め課題も山積ですが、時代の外部環境やお客様のニーズにお応えすることを使命とし、職員一丸となり諦めず一歩ずつ前進する所存です。

本年も何卒、よろしくお願い申し上げます。

寒さに負けない身体づくり

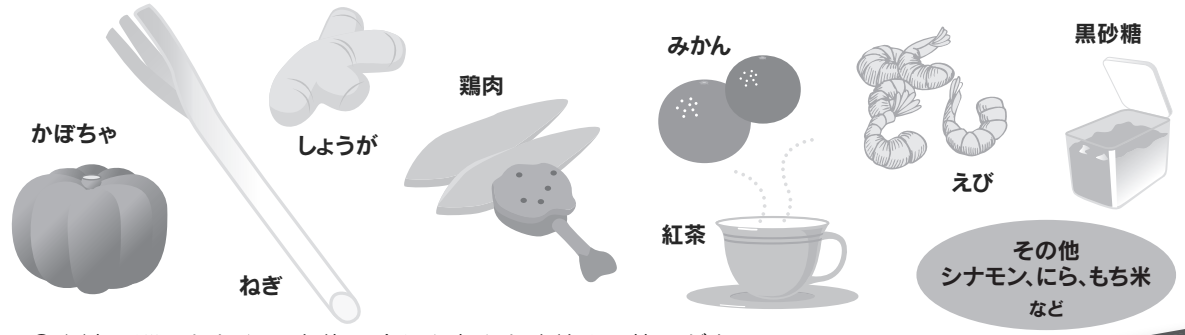
一年のうちで一番寒い季節がやってきました。
毎年1～2月にかけてはインフルエンザが流行ります。ピーク時期の1週間の患者数は200万人を超えることもあります。
予防接種も対策として大切ですが、日ごろの食生活から予防してみませんか？

健康管理部　管理栄養士　川崎玲子

食べもので病気の予防をしたり、健康な身体を維持することを「食養」といい、東洋医学に基づいた予防的食養生を「薬膳」といいます。薬膳は、身体にあった旬の食材をバランスよくとり、自然治癒力を高め病気になりにくい体質をつくる食事のことです。現代は季節感に関係なく、いつでもいろんな食材が手に入ります。しかし本来、季節にあった食材を選ぶことが疾病の予防になると考えられています。今冬は身体の変化に合わせて食材をとり、風邪の予防をしてみませんか？

冬は身体が冷え、風邪をひきやすく、エネルギーも低下しているので、循環をよくすることが大切です。
身体があたたまる食材を取り入れてみましょう。

【身体をあたためる食材】



◉血液の巡りをよくし、身体の冷えや寒さを改善する効果がある

★ご飯のお供に・・・・・・・

ねぎみそ

材料
- ねぎ（みじん切り）……1本
- みそ……1カップ
- 水または酒……30～50cc

手順　鍋に合わせ、弱火で焦がさないように混ぜながら水分を飛ばす。

★ティータイムに・・・・・・・

チャイ

材料
- 水……1カップ
- 牛乳……1カップ
- しょうが……スライス2～3枚
- 紅茶……大さじ1
- 黒砂糖……大さじ2
- シナモン……適量

手順　鍋に黒砂糖とシナモン以外を合わせ、火にかけて2～3分煮る。フィルター等でこして黒砂糖とシナモンを入れる。

【それでもやっぱりインフルエンザ予防策】

＊外出後の**手洗い・うがい・アルコール**で手指の消毒
＊加湿器などで**適度な湿度**（50～60%）を保つ
＊十分な休養と**バランスのとれた食事**で栄養摂取
＊人ごみに行く際の**マスク着用**

ばらんす　第6号
平成25年1月発行
発行　財団法人 労働衛生協会
〒168-0072
東京都杉並区高井戸東2-3-14
電話　企画広報室　03・3331・2271
代表　03・3331・2251

アンチメタボ 野菜のつぶやき

管理栄養士：武田 三花

世界で愛されるかぶ

ロシア民話の『大きなかぶ』にも登場するように、かぶは、世界で古くから愛されている野菜です。西洋ではポトフやシチューの具材としてよく食べられています。中国では三国時代、蜀の劉備の軍師・諸葛孔明が、軍を進めながら各拠点に積極的にかぶを植えたそうです。かぶはアクがなく栽培が簡単である上、春には苗や若芽を生で、夏や秋には葉や茎を煮て、冬には根を食べられるからでした。中国では彼の名前に起因して、かぶを「諸葛菜（しょかつさい）」と呼んでいます。

わが国でも『古事記』や『日本書紀』に記載がみられ、春の七草の「すずな」は、かぶを指します。「すず」は古語で「涼」、「青」にあたり、青菜を意味するように、古くは根よりも葉を食べていました。現在、日本各地で土地や気候に合った80種以上の品種が栽培されており、大きさも大かぶ、中かぶ、小かぶがあります。大かぶには、1個が4kg前後もある京都の聖護院（しょうごいん）かぶがあり、千枚漬けやかぶら蒸しの材料として知られています。中かぶでは、大阪の天王寺かぶが有名です。関東では、かぶといえば、東京の金町小かぶを改良した小かぶを指し、白い色と繊細な甘みが特徴です。小かぶは浅漬けがおいしく、一年中出回りますが、春と、晩秋から冬にかけてが旬で、寒い時季は甘味が増します。

色のついたかぶは、飛騨の紅かぶや、滋賀の蔓木（ゆるぎ）かぶのように、皮が赤くて中は白い、寒冷地で栽培されている赤かぶが大半で、酢漬けにすると色がきれいです。滋賀から三重にかけて栽培される日野（ひの）菜は、細長い円錐（えんすい）形をしており、上半分が紫、下半分が白い「桜漬け」として親しまれています。葉を主に食べる品種は、かぶ菜と呼ばれ、全国的に漬物で有名な、信州の野沢温泉付近の野沢菜もこの種類です。

コラム　2種類の野菜が楽しめるかぶ

そのままでは葉が水分をどんどん吸い上げて、かぶに“す”ができるので、葉と茎を切り分けて保存します。葉は緑黄色野菜に分類され、ビタミンA（カロテン）、ビタミンCを含むほか、鉄、カルシウムが豊富です。ゆでて4cm程度に切って冷蔵しておくと、料理にすぐ使えて便利です。汁ものやシチュー、煮魚や根菜の煮物の彩りとしても重宝です。

かぶ（根）は淡色野菜で、ビタミンCが多く、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。胸焼けや、食べ過ぎによる不快感の軽減、整腸作用などがありますが、熱に弱い成分なので、サラダや浅漬けなど生で食べるのが効果的です。