

ぼらんす

2013
秋



財団法人 労働衛生協会

第9号

<http://www.rodoeisei.or.jp>

新理事長 ごあいさつ

財団法人労働衛生協会 理事長 根岸 重夫

平素より当協会の事業につきまして、格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、平成25年8月の理事会・評議員会にて理事長に就任いたしました根岸です。

近年明るいニュースが乏しかったニッポンにおきまして「2020年東京オリンピック・パラリンピックの誘致」が決まりましたことは、誠に明るい材料を社会に与えてくれたものとして、皆様とともに歓迎いたしました。存じます。

プレゼンテーションのコンテンツ(内容)、スキル(技術)、プラクティス(練習)が話題になりましたが、「東京に!」との強い気持ちを最大限に引き出すために、各プレゼンターの役割と個性をまとめ上げ増幅させたマネージメント力と「組織力」の差も大きかったと感じました。

日本という国際社会での高い信頼性や、次々期のオリンピック開催候補地同志の

相互の目論見や、I O C次期会長の選挙などと相まって、「時を得た幸運」も有ったと思われませんが、投票結果が終わってみればすべて東京の実力とみえました。

「幸運」は簡単に付いてくるものではありません。その夢に向かって粘り強く「意識」を持って計画して行動し、ライフワークとして継続的に追求する人にこそ得られるものであります。安倍政権が前回の総理時代の経験を経て、今回の政権交代の「時」を得て、アベノミクスの政策実施によるデフレからの脱却の期待感を生じさせ、さらにオリンピック誘致達成へ一連の流れのように得て来た「時代の流れ」も、結果が重視される政治家の力量とも評価されます。

自分の仕事に誇りと責任を持ち、常に改善する意欲を持ち、組織を通して信念を貫き、最後まで人民の手本となり尊敬さ

れた人は、偉人の中でも少ないと思います。上杉鷹山公の言葉には、自身の強い意識と実現のために継続すべき戒めが、実践を通して説かれていると思います。

なせば成る 為さねば成らぬ何事も
成らぬは人の 為さぬなりけり

この言葉には、十七歳という若さで藩主になり、「目標」を神に誓って実行し続けた強い信念と経験に裏付けされたものと共感します。自戒の念をこめて書き留めさせていただきます。

お客様の信頼にお応えする企業体質を堅持し「継往開来」する所存ですので、ご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平成25年10月吉日

.....新理事からのご挨拶.....

受診者様へ最良のサービスを提供する 体制づくりを目指して

財団法人 労働衛生協会 理事 佐野 厚司

猛暑だった夏が過ぎ爽やかな季節となりましたが、皆様ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

このたび、私事ではございますが平成25年8月7日付で、労働衛生協会の「理事」を拝命いたしました。ここに改めて責務の重大さを痛感致しますとともに、身の引き締まる思いでございます。

さて、最近では「アベノミクス」効果で政治経済においては明るい兆しが見えつつあります。その中でも、医療は社会・国家において最優先されるべきものであり、安全と健康は皆様にとって関心の高いものであると感じております。

健康診断を受診される皆様が健康で快適に過ごして頂くために、私たちは「I'm fineで暮らしていこう」を理念に受診者様の視点に立って、最良のサービスの提供に努めています。現在、働く職場において課題となっているのが職場内におけるメンタルヘルス・長時間労働問題等があります。当協会は健診事業者として、疾病の早期発見はもとより職場ストレス環境の改善やメンタルヘルス不調者の発生を抑止するための取り組みを企画し、積極的に実施しております。

また、IT化が進む昨今、当協会も昨年度より新たな基幹システムの開発・導入を進めております。当システムの導入により、精度の向上及びスピーディな健診結果返却の効果が期待されます。しかし、導入にあたっては、当協会が実施する全ての事業におけるシステム化を実現させるため、個人情報を含めた情報セキュリティへの対策、システム導入後の運用体制の確立など様々な問題が山積しております。これらを早期に解決すべく職員一丸となって取り組んで参ります。

受診者様へ最良のサービスが提供できる体制づくりと当協会の発展のため、微力ではございますが頑張っ

て参る所存ですので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



.....

～ 労働衛生協会講演 ～

「健診結果は体からのメッセージ」 開催概要

平成25年9月5日(木) 武蔵野スイングホールにて、三鷹労働基準監督署・三鷹労働基準協会主催の「平成25年度 全国労働衛生週間説明会」が開催されました。その中で、労働衛生協会として講演を行う機会をいただきました。

当日は、約120名の出席者があり、三鷹労働基準監督署の松田署長及び三鷹労働基準協会の山崎会長のご挨拶の後、「全国労働衛生週間実施要綱」について同協会の鈴木安全専門官からご説明がありました。その後、多摩府中保健所の横井様からは「見過ごさないで こころのサイン」と題したご講和がありました。

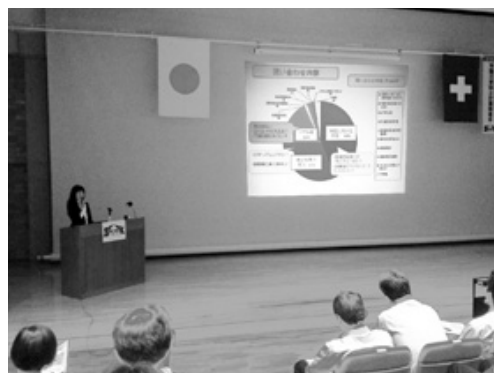
そして、最後に当協会の健康管理部所属の坂本保健師が「健診結果は体からのメッセージ」と題し、健診結果の見方の説明とともに特定保健指導の実例を交えて、講演を行いました。

健診結果の見方としては、脳・心臓疾患の発症を未然に防ぐため、主に以下の3つの結果に着目してご説明させていただきました。

1) 血圧 2) 脂質 3) 糖代謝

健診結果を読み解くことで、日頃の生活習慣の中で具体的に何を見直すべきなのか、皆様に少しでも知っていただける講演になったのではないかと考えております。

今後も、当協会は皆様の健康維持増進のため積極的に情報の発信をしていきます。



▲労働衛生協会・坂本保健師の講演風景

脂質異常症とは？

血液中の脂質が必要以上に増え、血液がドロドロになった状態です。

- LDLコレステロール : 140以上**
・血管壁に入り込み、動脈硬化を進める。
- HDLコレステロール : 40未満**
・血管壁にたまったコレステロールを回収する掃除屋さん。
- 中性脂肪 : 150以上**
・悪玉コレステロールの増えを助ける。
・善玉コレステロールの数を減らす。

講演資料

血圧・脂質・糖代謝に関わる資料はもちろんのこと、講演会では健康クイズを行い、皆様にもご参加いただきました。皆様は正解がわかりましたか？

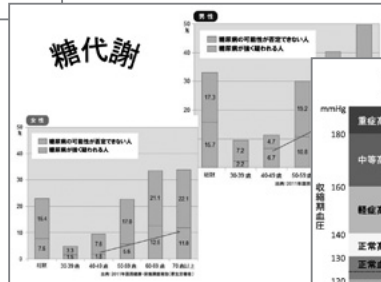
Q1 血圧が上がりやすいといわれている曜日は？

1) 月曜 2) 水曜 3) 金曜 4) 日曜

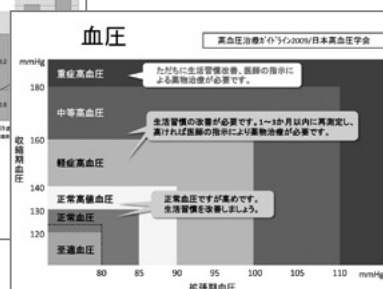


ストレスを感じると、交感神経が優位になり、血管が収縮します。休日から平日に切り替わる時に、ストレスを感じる人は多いです。月曜日に出血が多いという研究結果もあります。

糖代謝



血圧



秋の夜長の快眠について

労働衛生協会 健康管理部 管理栄養士 川崎玲子

秋は、夏の厳しい暑さで疲れ気味の体をメンテナンスしつつ、寒い冬に備えて体力作りをするのにとてもよい季節です。「1日平均7～9時間睡眠の人に比べて、4時間以下の人では73%も肥満になりやすい」という調査結果があるように、良い睡眠が健康維持には大切です。

睡眠不足の状態だと、食欲促進ホルモンが増加し、食欲抑制ホルモンが減少します。その結果、睡眠不足が続くと食欲が増進し、メタボリックシンドロームを招きやすくなります。メタボリックシンドロームになると、寝ている間に何度も呼吸が止まったり（無呼吸）、気道の空気の流れが悪くなったりする睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まり、睡眠不足になります。こうして、睡眠不足と肥満の悪循環に陥ってしまうのです。

また、人生の中で1/3を占める睡眠には、脳や心の疲労回復、成長ホルモンの分泌、記憶、感情の整理、免疫機能の向上などの大切な働きがあります。この秋は、良い睡眠を味方につけて、健康づくりを進めましょう。



快眠のために摂りたい食材

トリプトファンを多く含む食材

- 豆製品・・・豆腐、納豆、大豆、味噌
- 乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 種類・・・ひまわりの種など
- ナッツ類・・・アーモンドなど
- 卵
- バナナ

トリプトファンからセロトニンが
合成されるのでビタミンB6も必要

- 魚類・・・まぐろ、かつお、いわし、さけ
- 肉類・・・牛肉、鶏肉、豚肉
- その他・・・にんにく、唐辛子、ピスタチオ、抹茶

この合成を助ける
大切なものは

炭水化物

睡眠の質を高めるポイント

① 生活のリズムを作る

早起きを心がけ、3食きちんと
食事をする生活のリズムを
つくること



② なるべく早く寝る

睡眠ホルモンのメラトニンは
夜8時から増え始め
深夜2時にピーク



③ 寝る前にリラックス

ゆっくり入浴、寝る2～3時間前には
食事を終え、腹八分目を心がけ、胃腸を休める

④ 「寝る時は眠る」ことを意識

入眠後約2時間で深い眠りに入るため、部屋を暗くし、
出来るだけ静かな環境で脳を休める



アンチメタボ 野菜のつぶやき

管理栄養士：武田 三花

品種改良で橙色になったニンジン

ニンジンとはパセリやミツバと同じセリ科の植物で、葉の香りや形が似ています。薬用の高麗人参(朝鮮人参)は同種と思われがちですが、薬用はウコギ科の別な植物です。高麗人参は、奈良時代に漢方薬として既に伝わっており、江戸時代初期に中国からニンジンが入ってきたとき、形が高麗人参に似ていることから「ニンジン菜」「セリニンジン」などと呼ばれました。

このころ日本に伝わったニンジンは、赤、白、黄、紫色など多彩で、30cmほどの細長い形をしており、においが少なく甘味がある品種でした。そもそも原産地のアフガニスタン山岳周辺の野生種は、白、黄、紅紫色、黒紫色などさまざまで、ことにヒンドウクシ山脈の南側のインド方面には赤紫色や黒の種類の多く、これらが伝わってきたのです。しかし日本では栽培が難しく、たため次第に減少し、当時の種類で残るのは赤の「金時ニンジン」だけです。金時ニンジンの赤い色は、トマトやスイカの赤と同じ成分のリコピンです。アフガニスタン北側は黄色い種類のニンジンが多く、こちらはヨーロッパに伝わった後、15世紀にオランダやフランスで品種改良され、橙色の西洋ニ

ンジンが生まれました。カロテンはニンジンに多いことから、英語名のcarrotに由来して命名された色素成分です。こちらが日本に入っしたのは江戸時代末期で、形は短く、独特のにおいが強い品種でしたが、栽培のしやすさからすぐに広がりしました。カロテンは体内の活性酸素を取り除き、老化や発がんの予防、免疫機能の強化などの効果をもつことが周知され、今はカロテン豊富で、においの少ない食べやすい品種に改良されています。

サプリメントでは出せない、野菜の力



サプリメント摂取が流行した1990年代、世界に衝撃が走りました。欧米先進国の研究で、カロテンのサプリメントを20～30mg連日摂った群と、何も摂らない群の数年後の比較では、投与群のほうが発がん率、死亡率が高いという結果が相次いだのです。2003年米国保健福祉省は「がんや循環器疾患予防のためにカロテンのサプリメントを使用することは単剤であれ合剤であれ、反対」の指針を示しました。野菜で食べれば有効な成分が、人工的にピンポイントで摂取すると逆効果になることがあり、ニンジンのカロテンには、人の力では出せない有効性があるのです。