

働く人の健康と福祉の増進に寄与します

# 勤労者医療

2006

AUTUMN

健康づくりの意識を高めるため、  
健康チェックの機会をより多くの人へ

～勤労者予防医療センターの活動～

## 勤労者医療の取り組み

労災疾病等13分野の医学研究・開発、  
普及事業について(第8回)

——「アスベスト関連疾患」分野

## 産業保健推進センターの活動

産業医にとって貴重な実地研修

“職場巡視”を定期的で開催

～工場の巡視をベテラン産業医とともに体験する機会を提供～

愛知産業保健推進センター

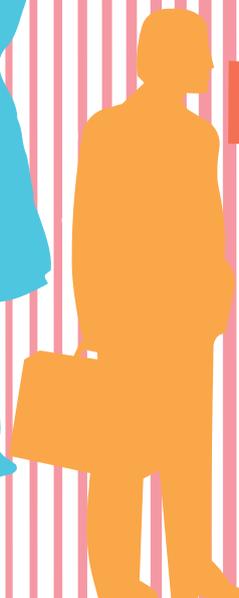
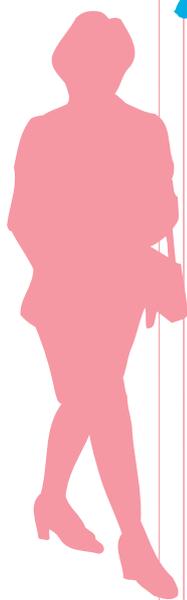
## Medical Advice

メンタルヘルスと生活習慣

## 活動のお知らせ



独立行政法人労働者健康福祉機構



Workers' Medical Care

## 健康づくりの意識を高めるため、 健康チェックの機会をより多くの人へ

～勤労者予防医療センターの活動～



明石 實次  
関東労災病院・  
勤労者予防医療センター所長

生活習慣と深く関係する「高血圧」「高脂血症」「高血糖」「肥満」などの個人的な病気が、長時間労働や職場におけるストレスの関与によって、更に悪化する例が報告されています。勤労者およびその家族が自らの体に関心を持つため、また、普段からの健康づくりをサポートするために、全国9つの労災病院に「勤労者予防医療センター」が、23の労災病院には「勤労者予防医療部」が設けられています。

今回は、地域への啓発活動にも力を入れている関東労災病院「勤労者予防医療センター」の活動を中心にリポートします。

### 元住吉商店街の「健康ひろば」

#### 商店街で、気軽に 健康チェックを

とある真夏の昼下がり。多くの人が行き交う神奈川県川崎市元住吉商店街「ブレイメン通り」の一角に、「血管年齢測定無料実施中」と書かれた立て看板が出ています。買い物途中で自転車を降りて近寄る女性、犬の散歩中の男性などが次々に目を留め、立ち止まります。

ここは、関東労災病院の「勤労者予防医療センター」が月に1度の割合で開催している「健康ひろば」のイベント会場。午後2時の開始後まもなく、受付を終えた人々で、血圧測定器の前



無料で、血管年齢測定や体脂肪測定などが受けられ、その結果に対して保健師、理学療法士、管理栄養士、医師などからアドバイスが受けられる。

にはあっという間に長蛇の列ができました。

「健康ひろば」では、病院に行くほどではなくても、普段の生活の中でちょっと気になる体のこと、食事のこと、運動のことなどについて、気軽に相談できます。答えるのは勤労者予防医療センターの保健師、管理栄養士、理学療法士、そして医師（明石所長）などの専門家。参加費は無料、予約も必要ありません。

#### 交流を通して 健康づくりの意識を普及

事務担当者が受付で手続きをしてい

ると「どうしてこんなことを無料でやってくれるのですか？」と、よくこう聞かれるそうです。「労災病院は公的な病院として、働く方々の予防医療に力を入れています。また、勤労者の皆さんやその家族が健康を維持することで、地域や国レベルでの医療費削減に貢献する役目もあるのですよ」と説明すると、「そうですか、知らなかった」という反応と同時に、ほとんどの場合「ご苦勞様」とか「ありがとうございます」と感謝の声が掛けられます。このような街の方々との交流にやりがいを感じているそうです。

ときには、「『健康ひろば』に参加して、もっと本格的にチェックを受けたくなくて……」と勤労者予防医療セン



「健康ひろば」で一番人気の血管年齢測定用の器械



商店街の一角で定期的で開催される健康相談。「次はいつですか」と興味を持って訪ねる人も多い。

ターで実施している保健指導や病院で実施している健診などを申し込む人もいます。こんなとき、働きかけが確かに届いたことが実感でき、日頃の苦勞もいっぺんに吹き飛ぶと、スタッフは口を揃えます。

### 地域住民の反響からスタート

この「健康ひろば」がスタートしたのは、ちょうど2年前、平成16年の9月から。実はこれに先立つ5月、看護週間のイベントとして関東労災病院と勤労者予防医療センターが合同で無料の「健康相談」を行ったところ地域住民の方々から非常に大きな反響がありました。これを受け、明石所長をはじめとするスタッフは「センターの中で待っているだけではなく、積極的に街の中に出て行くことで、健康づくりの啓発活動ができないものか」と方法を模索し始めました。その過程で地元の町内会と協議を重ね、商店街組合事務所のスペースを一部提供してもらえ

### 健康ひろばに参加した方々の声



「会社で健診を受けたとき鉄分が足りないと言われて、それ以来気にしています。いまの食生活を続けていいかどうか、迷っていたので栄養士さんに確認する機会があってよかったです」  
(34歳 女性 会社員)



「前は、混んでいてあきらめました。今回ようやく血管年齢、体脂肪を測定してもらえました。果物が大好きで食べすぎなのはわかっていたのですが、実際にアドバイスをいただくと、改善しようという気持ちになります」  
(54歳 女性 自営業)



「一時期、不整脈があって医者通いをしていました。現在はまずまずですがよい機会だから相談してみようと思い、寄りました。血管年齢を測るというのにも魅かれましたね」  
(65歳 男性 無職)

になり、月1回の定期的な活動「健康ひろば」が始まりました。

スタート当初は果たして人が集まるのだろうかと心配したそうですが、参加者がまばらだったのは最初の数回のみ。最近は2時間の実施時間中ほとんど人が途切れることなく、毎回80人前後の人が健康チェックを受けています。健康づくりに高い関心はあるけれども、わざわざ病院や勤

労者予防医療センターに足を運ぶほどではない、そうした人々のニーズに応える活動として、今ではしっかりと地元で根付いている様です。

勤労者予防医療センターを離れて定期的に、不特定多数を対象に行う健康チェックは全国でも異例のことだそうですが、現在は、お隣の武蔵小杉駅周辺でも「実施して欲しい」という声が挙がるほどの人気となっています。

### 勤労者予防医療センターのプログラム

#### プログラムを利用して健康に興味を持つ

「勤労者の皆さんと直接お話しして、自分の体の状態に興味を持ってもらう

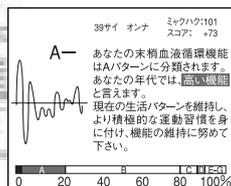
機会をつくること。それが予防医療の第一歩なのです」と明石所長は言います。

勤労者予防医療センターは、次の3つの目的を持って運営されています。第一は、職場の健康診断などで血圧が

高め、肥満気味など「所見あり」とされた人々に対して、必要な「生活指導」、「栄養指導」、「運動指導」(あるいはそれらの組み合わせ)を提供し、“病気になる前に改善して、生活習慣病を予防すること。かつては、生活習慣病は“私病”とされ個人の責任範疇でしたが、生活習慣病の人、あるいはその予備軍の人が職場で長時間労働を余儀なくされて体調の不良や病気の悪化を招き、最悪の場合には過労死にいたる例もあります。「体調が悪い、なんとかしなければ」とわかっていても、一人ではなかなか生活習慣を変えられないものです。そこで、勤労者予防医療センターでは、保健師や栄養士などの専門家がセンターの利用者を指導し、生活習慣を改善する手助けをします。

第二は、たびたび本誌でも話題に挙がっていますが、メンタルヘルスへの

予防医療センターでのプログラムでは、自分の健康状態に関して、詳細な分析結果が示される。



対応です。心の問題を抱える個人、あるいは企業の健康管理担当者が適切なサポートを得られる場として対面カウンセリングや心の電話相談（無料）などを実施しています。

第三としては、働く女性のサポートです。働きながら出産、子育てをこなす女性勤労者に対して、女性特有の病気や心のケア、更年期障害なども含めて広範な相談にのり、さまざまな支援を行っています。

とくに第一の目的、生活習慣病の予防・改善に寄与するためのプログラムは充実しています。無料のものもあり、有料の場合も比較的安価（1000円～）に設定されています。

### 記者、運動不足を指摘される！

さっそく記者もプログラムを体験してみることになりました。最初に興味を持ったのは、「健康ひろば」に集まった皆さんと同じく血管年齢チェック。指先を器械の上ののせ、先端部分の血液の循環状態を見て、およその「血管年齢」を測定する仕組みです。結果は「実年齢相当」ということで、ひとまずホッとしました。続く「動脈硬化検査（ABI検査）」でも、脳や心臓に血管疾患が発症する危険度は低いとの結果になり、一応健康であるこ



体成分分析装置に乗ったあと、コンピュータの画面を確認しながら、脂肪や筋肉バランスについての説明を受ける。



ベッドに横になって「動脈硬化検査」を受ける。



とがわかりました。ただし、運動不足のため足の静脈の血液を押し返す力がやや弱いとのこと。確かにこのところ、足のむくみも気になっていました。それを保健師に伝えると「ウォーキングなどを毎日の習慣に取り入れると改善すると思いますよ」とのアドバイスをいただきました。

続いては、運動指導の一環として、メタボリックシンドロームの診断です。ここでは「インボディ720」という体成分分析装置で、内臓脂肪の分布、筋肉と体脂肪のバランス、腕、体幹（腹筋、背筋）、脚の筋肉量などを測定します。結果は、まずまずでしたが、筋肉のバランスを見ると、体幹部分と脚の筋肉が少なめ。はからずも「ウォ

ーキングを取り入れては？」と、保健指導と同じアドバイスをいただいてしまいました。

栄養指導では器械による測定はありませんが、個人個人の食事について細かく聴き取り、その人に合った、実現可能な改善方法を管理栄養士と一緒に考え、アドバイスしてくれます。保健指導や運動指導での数値によるチェックと合わせて行くと、効果も実感でき、持続する意欲が増す人が多いそうです。

### 数値を目にして問題を把握

駆け足でしたが、これらのプログラムを受けてみて、実感したのは「自分の測定値を知ること」の大切さです。記者の場合、運動不足であることは“なんとなく”自覚していましたが、体型的には肥満気味でもないため、「まあ、そのうちすればいいや」とつい先延ばしにしていました。しかし、運動不足の事実がしっかりと数値で現れたことはかなりショックでした。また、データに基づいた保健師や理学療法士などからのアドバイスは説得力があり、“なんとなく”“いつかできるときに”とぼんやり思っていたものが、“具体的に改善すべきこと”また、“改善できる問題”として目の前に差し出されたのはある意味、衝撃でした。

## 関東労災病院 勤労者予防医療センターの 健康づくり・過労死予防対策プログラム例

- 生活指導プラン「指導＋血管年齢測定＋血液どろどろ度チェック」
- 血管いきいき指導プラン「指導＋動脈硬化検査（ABI検査）」
- 栄養指導プラン  
「検診結果を元に、個々人のライフスタイルに適した食事指導を実施（フードモデルなどを使用）」
- 運動指導プラン「生活習慣病や腰痛・肩こりなどの骨格系疾患に対する指導を実施」
- 運動指導メタボリックシンドロームプラン「指導＋体成分分析（内臓脂肪等測定）」
- 生活習慣病ミニドックの指導  
スタンダードプラン／シニアプラン／ウィメンズプラン／フォローアッププラン
- 生活習慣病予防講演会  
「生活習慣病予防を目的としたテーマを定め、センター内や企業に出向いて講演会を開催」
- ヘルシー料理講習会「健康づくりをテーマとしたメニューの紹介、試食」
- 過労死予防のための無料電話相談  
「生活習慣病等による体調不良などを保健師が電話により相談を受ける」

**個人から職場へ、地域へ健康意識を広げる**

チェックを終えて、「自分の数値が目の前で数字やグラフとなって示されること、また、第三者から具体的なアドバイスを受けることは刺激的ではないですか?」との明石所長の言葉には、

深くうなずいてしまいました。

所長は「誰でも自分自身に興味がありますから、具体的な、自分だけの数値を知ることは、生活改善の大きなきっかけになります。こうした機会をより多くの人に提供することができれば、もっと健康づくりに興味を持つ人を増やせます。個人の健康から家族の健康へ、あるいは職場全体の健康づく

りへ、さらには地域ぐるみの健康へと意識を広めることがこれからは大切です」と語っています。

勤労者の生活習慣病を予防し、健康づくりをサポートするため、今後もさまざまな活動に挑戦する勤労者予防医療センター。ぜひ、読者の皆さんも、一度訪れて健康チェックを受けてみてはいかがでしょうか。

**勤労者予防医療センター**

<b>岩見沢労災病院</b>	〒068-0004 北海道岩見沢市4条東16-5 TEL. 0126-22-1300(代表)
<b>東北労災病院</b>	〒981-8563 宮城県仙台市青葉区台原4-3-21 TEL. 022-275-1111(代表)
<b>東京労災病院</b>	〒143-0013 東京都大田区大森南4-13-21 TEL. 03-3742-7301(代表)
<b>関東労災病院</b>	〒211-8510 神奈川県川崎市中原区木月住吉町1-1 TEL. 044-434-6337
<b>中部労災病院</b>	〒455-8530 愛知県名古屋港区港明1-10-6 TEL. 052-652-2976

<b>大阪労災病院</b>	〒591-8025 大阪府堺市北区長曾根町1179-3 TEL. 072-252-3561(代表)
<b>関西労災病院</b>	〒660-8511 兵庫県尼崎市稲葉荘3-1-69 TEL. 06-6416-1221(代表)
<b>中国労災病院</b>	〒737-0134 広島県呉市広多賀谷1-5-1 TEL. 0823-72-7171(代表)
<b>九州労災病院</b>	〒800-0296 福岡県北九州市小倉南区葛原高松1-3-1 TEL. 093-472-6835

**勤労者予防医療部**

<b>美唄労災病院</b>	〒072-0015 北海道美唄市東四条南1-3-1 TEL. 0126-63-2151(代表)
<b>釧路労災病院</b>	〒085-8533 北海道釧路市中園町13-23 TEL. 0154-22-7191(代表)
<b>青森労災病院</b>	〒031-8551 青森県八戸市白銀町字南ヶ丘1 TEL. 0178-33-1551(代表)
<b>秋田労災病院</b>	〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30 TEL. 0186-52-3131(代表)
<b>福島労災病院</b>	〒973-8403 福島県いわき市内郷綴町沼尻3 TEL. 0246-26-1111(代表)
<b>鹿島労災病院</b>	〒314-0343 茨城県神栖市土合本町1-9108-2 TEL. 0479-48-4111(代表)
<b>千葉労災病院</b>	〒290-0003 千葉県市原市辰巳台東2-16 TEL. 0436-74-1111(代表)
<b>横浜労災病院</b>	〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町3211 TEL. 045-474-8111(代表)
<b>燕労災病院</b>	〒959-1228 新潟県燕市大字佐渡633 TEL. 0256-64-5111(代表)
<b>新潟労災病院</b>	〒942-8502 新潟県上越市東雲町1-7-12 TEL. 025-543-3123(代表)
<b>富山労災病院</b>	〒937-0042 富山県魚津市六郎丸992 TEL. 0765-22-1280(代表)
<b>浜松労災病院</b>	〒430-8525 静岡県浜松市将監町25 TEL. 053-462-1211(代表)

<b>旭労災病院</b>	〒488-8585 愛知県尾張旭市平子町北61 TEL. 0561-54-3131(代表)
<b>神戸労災病院</b>	〒651-0053 兵庫県神戸市中央区籠池通4-1-23 TEL. 078-231-5901(代表)
<b>和歌山労災病院</b>	〒640-8505 和歌山県和歌山市古屋435 TEL. 073-451-3181(代表)
<b>山陰労災病院</b>	〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1-8-1 TEL. 0859-33-8181(代表)
<b>岡山労災病院</b>	〒702-8055 岡山県岡山市築港緑町1-10-25 TEL. 086-262-0131(代表)
<b>山口労災病院</b>	〒756-0095 山口県山陽小野田市大字小野田1315-4 TEL. 0836-83-2881(代表)
<b>香川労災病院</b>	〒763-8502 香川県丸亀市城東町3-3-1 TEL. 0877-23-3111(代表)
<b>愛媛労災病院</b>	〒792-8550 愛媛県新居浜市南小松原町13-27 TEL. 0897-33-6191(代表)
<b>門司労災病院</b>	〒801-8502 福岡県北九州市門司区東港町3-1 TEL. 093-331-3461(代表)
<b>長崎労災病院</b>	〒857-0134 長崎県佐世保市瀬戸越2-12-5 TEL. 0956-49-2191(代表)
<b>熊本労災病院</b>	〒866-8533 熊本県八代市竹原町1670 TEL. 0965-33-4151(代表)

# 労災疾病等13分野の 医学研究・開発、普及事業について

## 第8回

独立行政法人労働者健康福祉機構(以下「機構」といいます)では、全国の労災病院に労災疾病研究センターあるいは、労災疾病研究室を設置し、労災疾病等13分野(下表)の、高度・専門的医療、モデル医療技術の研究・開発、普及事業に取り組んでいます。

この事業は、機構および労災病院群が果たす勤労者医療の中核的役割の大きな柱のひとつで、労働政策上課題となっている労災疾病等13分野について、モデル医療やモデル予防法の研究開発のプランニングから成果の普及までを一貫して行うプロジェクト研究です。

この事業は平成16年度からスタートしましたが、これまで各分野の主任研究者を中心として、労災

病院グループ内はもとより外部の関係機関とも十分連携を図りながら、多数の症例収集やデータベースの構築等を進めてまいりました。

昨年夏の新聞報道を契機として、石綿(アスベスト)のばく露による健康被害が大きな社会問題となりましたが、政府が取りまとめた「アスベスト問題への当面の対応」の中で、従来の研究課題の一つであった「石綿ばく露による肺がん及び悪性中皮腫例の調査研究」が、国の対応策の一つとして指定されたことから、機構はこの研究に最優先に取り組めるよう体制を整えた結果、新たに「アスベスト関連疾患」分野を設けることとなり、従来の12分野に加え、平成18年度から13分野について研究を進めることとなりました。

表 労災疾病等13分野一覧

労災疾病等13分野	研究・開発、普及テーマ	労災疾病研究センター	設置病院
四肢切断、骨折等の職業性外傷	職業性の挫滅損傷及び外傷性切断に対する再建術及び手術後の可動範囲拡大についての研究・開発、普及	職業性外傷研究センター	燕労災病院
せき髄損傷	非骨傷性頸髄損傷の予防法と早期治療体系の確立に係る研究・開発、普及	勤労者 脊椎・脊髄損傷研究センター	中部労災病院
騒音、電磁波等による感覚器障害	職場のストレスによる網膜症に対する急性視力障害の予防・治療法の研究・開発、普及	勤労者 感覚器障害研究センター	大阪労災病院
高・低温、気圧、放射線等の物理的因子による疾患	職業性皮膚障害の外的因子の特定に係る的確な診療法の研究・開発、普及	勤労者 物理的因子疾患研究センター	東北労災病院
身体への過度の負担による筋・骨格系疾患	職業性腰痛、頸肩腕症候群の効果的な予防法(再発防止を含む)、診断法の研究・開発、普及	勤労者 筋・骨格系疾患研究センター	関東労災病院
振動障害	振動障害のより迅速的確な診断法の研究・開発、普及	振動障害研究センター	山陰労災病院
化学物質の曝露による産業中毒	(1)有害物質とタンパク質との因果関係を明らかにすることによる迅速・効率的な診断法の研究・開発、普及 (2)シックハウス症候群の臨床的研究・開発、普及	産業中毒研究センター	東京労災病院
粉じん等による呼吸器疾患	じん肺に合併した肺がんのモデル診断法の研究・開発、普及	職業性呼吸器疾患研究センター	岩見沢労災病院
業務の過重負荷による脳・心臓疾患(過労死)	業務の過重負荷による脳・心臓疾患の発症の実態及びその背景因子の研究・開発、普及	勤労者 脳・心臓疾患研究センター	関西労災病院
勤労者のメンタルヘルス	勤労者におけるメンタルヘルス不全と職場環境との関連の研究及び予防・治療法の研究・開発、普及	勤労者 メンタルヘルス研究センター	横浜労災病院
働く女性のためのメディカル・ケア	女性の疾患内容と就労の有無並びに労働の内容との関連についての研究、開発、普及	働く女性 健康研究センター	和歌山労災病院
職業復帰のためのリハビリテーション	早期職場復帰を可能とする各種疾患に対するリハビリテーションのモデル医療の研究・開発、普及	勤労者 リハビリテーション研究センター	九州労災病院
アスベスト関連疾患	アスベスト曝露によって発生する中皮腫の診断・治療・予防法の研究・開発、普及	アスベスト関連疾患研究センター	岡山労災病院

課題等：アスベスト曝露によって発生する中皮腫等の早期診断法、標準的治療法及び予防策の確立、普及並びに胸膜プラーク等の医学的な所見の一般医への普及が必要。

# 「アスベスト関連疾患」分野



主任研究者・岡山労災病院アスベスト関連疾患研究センター  
(Clinical Research Center for Asbestos-Related Diseases)

岸本卓巳センター長に聞く

当機構では、昨年の7月7日からアスベスト疾患総合対策本部を設置し、全国の労災病院、産業保健推進センターのキーステーションの役割を担ってきました。現在、全国24労災病院にアスベスト疾患センターを設置し、全国7ブロックの拠点となる岩見沢労災病院・東北労災病院・横浜労災病院・旭労災病院・神戸労災病院・岡山労災病院・長崎労災病院をブロックセンターに位置付け、労災指定医療機関をはじめ他の医療機関の支援を行っています。

その中で岡山労災病院にアスベスト関連疾患研究センターを設け、岸本卓巳センター長をはじめ関係労災病院などの医師・看護師等の協力体制の下、「石綿ばく露による肺がん及び悪性中皮腫例の調査研究」を実施しています。岡山労災病院はアスベスト関連疾患が社会問題になる以前から研究を重ね、現在ではアスベスト相談部門、アスベスト健診部門、アスベスト関連疾患診断および治療部門、アスベスト小体計数検査部門で患者様や不安を訴える市民に対応しています。

岡山労災病院は他の病院に先がけてアスベスト疾患の研究を行ってきました。これまでの活動と現在の状況をお聞かせください。

20年ほど前、私は広島県の呉の病院に勤務していたときに初めて中皮腫の症例を診ました。その病院では年間に4～5例の悪性中皮腫の症例があり、その原因がアスベストなのかどうかを調べたところ、ほとんどの患者様が艦船の建造・修理を行う呉の旧海軍工廠こうしゅうで何らかの仕

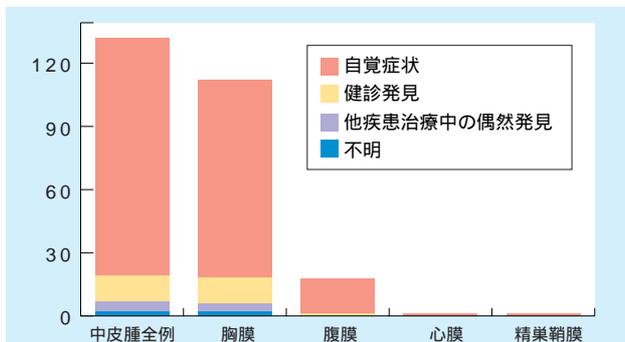
事に携わっていたことがわかったのです。そのときから私はアスベスト疾患の研究を始めました。岡山労災病院でも中皮腫の疑いがあるアスベスト胸膜炎・アスベスト肺・胸膜プラークなどの患者様の健診・診察をしながら研究を続け、石綿健康管理手帳を申請するお手伝いを行ってきました。

そうした中で昨年、アスベスト疾患が大きな社会問題になり、岡山労災病院をあげて医療機関に胸膜プラーク、中皮腫、アスベスト肺などの専門的な知識や診断技術支援を行ってきました。同時に、岡山労災病院に中四国ブロックセンターが開設されたことから、アスベスト相談部門、アスベスト健診部門、アスベスト関連疾患診断および治療部門、アスベスト小体計数検査部門を置いて各部門が連携しながら最適な対応ができる態勢を整えました。

アスベスト相談部門では、専用回線による「アスベスト健康診断電話相談」を開設し、アスベスト個人健診の予約と相談業務を行っています。ここで受けた相談件数は、昨年の7月159件、8月174件、9月187件、10月には206件にも上りました。健診も3ヶ月待ちという状況でしたが、徐々に落ち着いてきています。その一方、健診件数は企業からの集団健診の依頼が増加しています。

アスベスト健診部門では、アスベストばく露者を対象とした肺・胸膜病変の有無を診断する「アスベスト健診」と、石綿健康管理手帳を持つ岡山県内在住者を対象とした「手帳健診」を行っています。アスベスト健診は1～3ヶ月待ちという状況でした。診断項目は詳細な問診と胸部X線と胸部CTの撮影および専門医による診察を行います。そこでアスベストによる胸膜プラークなどの有無を判断し、即日診断書を発行しています。この健診で石綿関連の有所見率は昨年度では47%、そのうち胸部X線では判定できず、胸部CTだけでの有所見率は66%でした。疾病別にみると、胸膜プラーク163名、アスベスト肺10名、肺がん0名、中皮腫0名です。

手帳健診は、アスベスト関連の5疾患（アスベスト肺、肺がん、中皮腫、アスベスト胸膜炎、びまん性胸膜肥厚）の発生を見つけるために行われます。昨年の夏以降、申請者が爆発的に増え、これまでは手帳健診対象者は40人



診断動機では、自覚症状があり病院を受診した症例が113例、無症状であったが健康診断結果で精密検査を指示された症例が12例、他疾患治療中に偶然発見された症例が5例

程度でしたが、現在では約800人に上ります。現在も申請者は増加の一途をたどり、手帳診断対象者はさらに増えることが予想されます。

アスベスト関連疾患診断および治療部門は、内科・呼吸器科・外科・放射線科が診療科の枠組みを越えて各科のアスベスト専門医が診断・治療に携わっています。また、アスベスト小体計数検査部門は、肺内に吸入されたアスベスト繊維の表面に鉄蛋白が付着したアスベスト小体を肺組織から抽出して計算します。この検査は、アスベストばく露作業に従事したことによって発症した疾病について労災補償の重要な指標となります。

アスベストばく露によって発症する5疾患のうち、マスコミでよく取り上げられる中皮腫は具体的にどのような病気なのでしょうか。

中皮腫は、胸膜・腹膜・心膜・精巣鞘膜の中皮細胞が腫瘍性増殖する悪性腫瘍の総称です。中皮腫を発症した患者様のうち約80%がアスベストばく露に起因するといわれています。発生する部位は約80%が胸膜、約20%が腹膜で、心膜や精巣鞘膜での発生は1%に満たない確率です。これまでに岡山労災病院では66の中皮腫症例（胸膜63例、腹膜3例）の診断・治療にあたってきました。その多くは、岡山県内の造船所で職業性アスベストばく露歴をもつ患者様です。

もっとも多い胸膜中皮腫のうち、80%以上の方に胸膜に水が溜まる胸水貯留という症状が診られます。その胸水中に腫瘍細胞が検出されるのは30～50%にとどまりますが、特にアスベストばく露歴をもつ原因不明の胸水貯留例についても、できるだけ早い時期に局所麻酔下による胸腔鏡検査を行って胸膜中皮腫の早期診断に努めてい

ます。また、CTの画像でも指摘できないような胸膜ブランクを胸腔鏡によって検出し、アスベストばく露を証明した症例も少なくありません。

中皮腫は、病後の経過が芳しくない予後不良疾患の一面もあり、平成15年に中皮腫で死亡した症例を検討した結果、生存期間値は胸膜中皮腫で8.2ヶ月、腹膜中皮腫で3.4ヶ月でした。そこで岡山労災病院では、中皮腫の予後を改善するための治療法の開発にも努めています。

まず、切除可能な症例に対しては胸膜肺全摘出術を行います。この手術は、胸膜・肺・リンパ節・心膜および横隔膜を一つの塊として切除する大掛かりなものですが、これまで行った13例では大きな合併症や手術の関連死は認められていません。しかし、多くの症例は切除不可能な状態のため、化学療法を適応することになります。

手術した場合と化学療法では生存期間に差はあるのでしょうか。

胸膜中皮腫は病状によってステージ1から4までの段階に分けられています。ステージ1は胸膜だけに発生している場合、ステージ2は胸膜直下の肺まで達しているけれどもほかには進展していない場合、ステージ3になると腫瘍がかなり広がって胸壁まで及んでいる状態です。ステージ4になると腫瘍がそれ以上に広がって手術はできません。一般的にはステージ3まで手術をしてもいいということになっていますが、労災病院グループではステージ2までであれば手術を行います。ステージ3は無理をすれば手術ができるという段階であって、患部を切除しきれなかった場合には患者様が苦しむだけで、また無理に手術をして予後不良になることを避けます。

その手術をした場合、労災病院のケースでは生存期間

### 悪性胸膜中皮腫の診断

#### 画像診断

胸部X線・胸部CT・胸部MRI

#### 胸水貯留

##### 胸水穿刺

胸水細胞診  
(診断率26%)

ヒアルロン酸  
Cyfra21-1

#### 胸腔鏡

隆起型  
肥厚型

胸膜生検  
(診断率98%)

#### 胸膜の腫瘍性肥厚

##### CTガイド

針生検  
(診断率83%)

#### 局所麻酔下胸腔鏡



悪性胸膜中皮腫は画像による早期診断が可能。その中で胸水貯留の場合、胸水細胞診で胸水中のヒアルロン酸値が高ければ陽性である診断の参考になるが、陰性であっても中皮腫を否定できない。そこで胸腔鏡下生検を行うことにより98%の診断率を得られる。胸膜の腫瘍性肥厚の場合でも、確率が高くなり、胸腔鏡による診断がベストな方法といえる。

が約18ヶ月あり、全国のケースでは約11ヶ月です。一方、化学療法では約8ヶ月、対症療法にいたっては5.7ヶ月というデータが出ています。化学療法では腫瘍そのものに効かない現状があり、抗がん剤で治療をしてもメリットがない場合もあります。上皮型中皮腫の場合にはよく効く場合もあります。ですから、早期発見をして切除すれば再発もなく、生存期間も長くなります。

しかし、医師としては安易に中皮腫の診断を出しては患者様を苦しめる結果になりかねません。中皮腫は、実際のところ決め手がなく、胸膜炎を中皮腫とするケースもあります。病理と臨床の専門医の意見がマッチしてはじめて中皮腫と診断を出すくらいの慎重さが求められます。ですから、胸腔鏡で腫瘍組織を採取して検査して病理と臨床の意見に矛盾があれば、徹底的に検査結果を議論して診断を下します。その結果、はじめて治療方法が決まります。

中皮腫は早期発見が大切だということですが、早期発見をするために勤労者への警告としてはどんなことが言えるでしょうか。

岡山労災病院の近くに大きな造船所がありますが、10年前まで中皮腫の症例はないと思っていました。ところが、昨年のアスベスト問題以降、その造船所の患者様が目立ってきました。また、平成15年に瀬戸内海沿岸地方における中皮腫発生の現状という論文を書きましたが、そのときにアスベストを使用するセメント・造船・建設・自動車などの工場の労働者に発生した中皮腫症例を対象に調査をしたところ、90%近くの人にアスベストばく露が確認されたのです。その程度には幅がありますが、確かに瀬戸内海沿岸地区には患者様が増えている実感がありました。ですから、アスベストを使用する職業に就いていた経験がある人は、専門医がいる病院でアスベ

ストにばく露されているかどうか一度は健診を受けてほしいです。

その点では、昨年、機構が設置した相談窓口の役割は大きかったと思います。岡山労災病院でも過去にアスベスト関連の職場にいたという方々が多く健診に来られ、電話相談も多くありました。しかし、現在は明らかに減少している反面、アスベストの専門医がいない県外から紹介されて来られる方、セカンドオピニオンを求めて来られる方が増えています。多い日には15人ぐらいが来院されます。

その意味では今後、専門医の育成が急がれるのでしょうか。

中皮腫は珍しい病気ですから、肺がんや呼吸器の専門医もこれまでそんなに症例を診てきているわけではありません。私たちもこの1年間でだいぶ勉強しました。いろいろな症例を診て中皮腫かどうかを診断する検討会を開いたり、そこで議論を重ねてきたことが健診・治療のグレードを上げた大きな要因となっています。

そうした場では、長年研究をしてきた私も知らなかった症例に出会うこともあります。これは、胸膜炎でも中皮細胞が腫瘍とまちがえるほどに増殖するケースもありました。炎症を何度も繰り返すうちに腫瘍のような形になっていたのです。こうした症例があることを多くの医師に啓発していく必要があります。現在、機構がリーダーシップをとって啓発活動が展開されています。

今後は、家庭内ばく露についても研究を進めたいと考えています。これまで家庭内ばく露で亡くなられた方もいましたが、その一人はアスベストが原因となった肺がんを患っていました。この人は、息子さんの作業服を洗濯していたということでした。解剖して肺内のアスベストを数えたところ、相当数が確認されました。

すべてのアスベストに発がん性があるとはいえ、家庭内ばく露の研究と同時に、早期発見をサポートできる手段を探そうと、アスベスト関連疾病に効果を上げられるがん抑制遺伝子の開発を考えています。

しかし、現在のところは早期診断は画像しかありません。普通の結核性胸膜炎や線維性胸膜炎などの鑑別を含めて、画像だけに頼っていると見落とす危険性があり、これはと確認できる所見がなくても胸腔鏡で確かめることが重要になります。その意味では、胸腔鏡は侵襲を伴いますから年輩者には負担になるケースもあり、患者様の負担が少なくしてすむ早期診断の腫瘍マーカー的な役割ができる手段の開発が急がれるのです。

石綿ばく露が疑われる期間・初回ばく露年齢・潜伏期間

部位	調査項目	症例数	中央値	範囲	平均値	標準偏差
胸膜	ばく露期間(年)	70	30	1-55	27.2	15.0
	初回ばく露年齢	67	21	15-45	21.0	6.9
	潜伏期間(年)	67	43	14-64	42.6	9.5
腹膜	ばく露期間(年)	7	27	16-52	28.7	13.6
	初回ばく露年齢	6	22	16-31	22.5	5.0
	潜伏期間(年)	6	46	40-52	46.0	3.9
計*	ばく露期間(年)	78	30	1-55	27.6	14.9
	初回ばく露年齢	74	21	15-45	22.9	6.7
	潜伏期間(年)	74	43	14-64	43.0	9.2

\*:精巣鞘膜中皮腫1例を含む

石綿ばく露関連職業従事年数は平均27.6±14.9年(中央値30年)で厚生労働省の報告書の20.2年より長く、潜伏期間は14~64年で、43.0±9.2年(中央値43年)であり、平成15年の厚生労働省の報告書の38年よりも長くなっていた。

# 産業医にとって貴重な実地研修 “ 職場巡視 ” を定期的に開催 ～ 工場の巡視をベテラン産業医とともに 体験する機会を提供～

愛知産業保健推進センター

古くから交通、経済、文化の中核都市として栄えた尾張名古屋を中心とする愛知県は、全国屈指の産業経済圏を築いています。とくに製造業では、世界を代表する自動車産業をはじめ機械、金属工業、毛織物などの繊維産業、陶磁器などの窯業などが盛ん。愛知産業保健推進センターでは、これら複雑な製造業の現場を理解し、労働者の事故、病気を未然に防ぎつつ健康を支える産業医の養成やレベルアップに力を入れています。今回は“ 職場巡視 ” の実地研修を中心に、その活動を紹介します。



武井 禎明 所長



大島 康雄 副所長

## 職場巡視の経験は 産業医に必須

企業で働く勤労者の健康を維持・管理するために、定期的な健康診断や心や体の健康相談を行う産業医。その重要な仕事のひとつに、職場を巡回しながら作業環境や作業工程などが働く人の心身にとって安全かどうかをチェックし、



福井 明 医師  
(総括産業医 株式会社ジェイテクト)

必要があれば改善点を指摘する“ 職場巡視 ” があります。“ 職場巡視 ” は、月に1回行うことが法律で定められていますが、作業環境を的確に判断して、改善点を見つけられるようになるには多くの経験が必要だとされています。

日本医師会が認定する産業医研修の中で“ 職場巡視 ” は実地研修の一部として組み込まれていますが、作業環境測定やメンタルヘルス事例研究などと合わせた中から選択が可能であるため、この実習を経ずに産業医の認定を受けることもできます。

ただし実際に産業医になると、特に製造業の現場では、“ 職場巡視 ” が仕事の中で大きなウエイトを占めるため、経験不足に悩む医師も多いといえます。

## 受け入れ先を確保して 定期的な研修を実現

各都道府県の産業保健推進センターは産業医の研修機関として、産業医を対象にさまざまな研修を実施しています。製造業が盛んであるという県の産業構造を背景に、愛知産業保健推進センターでは、産業医研修の中でも“ 職場巡視 ” 研修を重要視してきましたが、これまでは研修を受け入れてくれる企業がなかなか見つからず、定期的な実施は実現しませんでした。というのも、“ 職場巡視 ” は工場などを回って作業環境が適切であるかを判断するものですから、場合によっては受け入れ企業にとって都合の悪い点を部外者に見つけられ、指摘されるという可能性があ

るためです。

しかしこのほど、武井所長をはじめとするセンターのスタッフと、産業医学担当相談員であり総括産業医でもある福井医師との協力・提携により、平成18年度から福井医師の所属先である株式会社ジェイテクトの工場を受け入れ先とした“職場巡視”研修を定期的に(年度の上期、下期に各2回ずつ)実施することが可能になりました。

### 少人数にこだわった 実践的な研修

“職場巡視”は産業医研修の中でも重要な位置を占めていますが、先に述べたような理由で、機会の少ない貴重なものとなっています。そのため、他の産業医養成機関が開催するときには、受講者も多くなりがちで20~30人が工場内を歩き回るのが通例。かねてから武井所長および福井医師は、これでは実践的な研修にはなり得ないという思いで一致していました。そこで愛知産業保健推進センターが行う“職場巡視”では、あえて受講者を5名という少人数に限定し、実際の産業医が行う“職場巡視”に沿った形で実施することにしました。

研修会場となる株式会社ジェイテクトの刈谷工場では、工作機械や自動車部品を製造しています。人体に有害な影響を与える可能性のある業務としては、「有機溶剤の取り扱い(塗装など)」、「騒音」、「溶接・研磨(粉じん)」、「検査用X線の使用」などがあります。毎回異なる有害業務の現場を体験することで、受講者はさまざまな現場を知ることができます。

研修はおよそ2時間余り。集合すると、まずは福井医師から巡視

の流れが説明されます。この際、受講者は「巡視の最後に一人ずつコメントをしてもらうので、自分が実際に産業医としてチェックするつもりでしっかり見て欲しい」と伝えられます。これは、ただ受

動的について歩くのではなく、参加意識を持って主体的に現場を見て判断する力を磨いてもらいたいと福井医師が考えているからです。

現場では、「法定の作業環境測定は行われているか」、「特殊健康診断を受診する作業者がどのような環境で働いているか」など全体的なチェックポイントと合わせて、各職場での環境の測定方法、チェックポイント(下表)などを学びます。

### 現場を一緒に歩いて 理解を深める

産業医を目指す受講者は病院勤



研修前に別室に集まり、巡視の概要の説明を受ける。

務の医師や開業医であるため、ほとんどの場合作業中の現場に足を踏み入れるのは初めて。そのためさまざまな新しい発見に目を開かれるといえます。たとえば、8月に行われた溶接・粉じんの職場巡視では、研磨作業が行われていました。要所で測定器を使って空気中の粉じん量を測り、法定基準以下であることを確認しますが、この際、測定器は作業者の口の付近にまで持ち上げて測定します。また、塗装の作業現場では、局所排気装置(排気ダクト)の設置と作動を確認するとともに、作業者の

## 有害業務のチェックポイント

### 有機溶剤

- ・作業方法は適切か
- ・局所排気装置はあるか、適切に作動しているか
- ・保護具は装着しているか、保護具の保管状態は
- ・作業場に必要の掲示はしてあるか
- ・有機溶剤の貯蔵は適切か
- ・空容器の処理は適切か
- ・特殊健診は行われているか



### 騒音職場

- ・騒音職場の表示はあるか
- ・保護具は装着しているか
- ・音源はなにか
- ・騒音低減の方法は
- ・特殊健診は行われているか(指導推奨)

### 溶接(粉じん)

- ・局所排気装置はあるか、適切に作動しているか
- ・防じんマスクは着用しているか
- ・マスクの保管方法は適切か
- ・作業方法は適切か
- ・特殊健診は行われているか
- ・アーク溶接は一般の粉じん作業と違い、短期間でじん肺になるので要注意

立ち位置にも注目します。塗装物と排気ダクトの間に立つと、有機溶剤をまともに浴びてしまうため、こうした事故の起こらないように動作を確認することが重要なのです。

現場で説明されれば当たり前のように思えますが、実際に巡視を体験しなければ、ベテラン産業医の細かい気配りやチェック内容の意味までを理解することはなかなかできません。この“職場巡視”研修には、多くの新人産業医が参加を希望しており、中にはテーマごとに何回も参加するリピーターもいます。

### 労働法規に着目した 職場巡視研修も実施

武井所長は「“職場巡視”研修を定期開催してみても、本当にニーズが高いものだと実感しています」と語ります。「希望者が多すぎて断らざるを得ないのが現状で、できることならもっと頻繁に開催したいのですが、福井先生の会社にこれ以上ご無理をお願いすることもできません。今後はなんとかして他の協力企業、協力産業医を増やすことで、頻度を上げたいと考えています」。

現在はホームページでスケジュー



有害物質を用いる塗装作業は、白い囲いの中で行う。その奥にある局所排気装置を確認。また、作業者の立ち位置についても注意する。



研磨作業に従事する人の周辺で、粉じんを測定。測定器（写真中央の茶色い箱）は作業者の口の位置に掲げて測定する。

ールを発表すると、すぐに埋ってしまうほど人気が高いだけに、今後の発展に期待が寄せられています。

また先日は、異なる視点からの“職場巡視”研修が行われました。テーマは、「労働法規の面から見た産業医の“職場巡視”」。担当したのはかつて労働基準監督署長も務めた労働法規の専門家、大島副所長です。労働法規は産業医にとって欠くことのできない知識ですが、従来の研修は座学が中心で、実際の法律がどのように運用されているのかを見る機会は、産業医となって現場に入るまでほとんどありません。そこで新たな試みとして、この研修を企画したところこちらもたいへん人気が高く、参加者からは「いままでにない研修でとても勉強になった」との声が寄せられています。

「製造業の現場で働く人の安全を守り、事故や病気を防ぐためには産業医のレベルアップを図ることが必須で、これは産業保健推進センターの重要な役目です。そのために今後もさまざまな視点から実践的な研修を企画していきたいと思っています」と武井所長、大島副所長は声を揃えます。

### 「産業医共同選任事業」を コーディネート

愛知産業保健推進センターでは、中小の企業で働く人の健康維持の支援活動も盛んに行っています。現行の法律では、従業員が50人未満の事業所には産業医の選任が義務付けられていません。そのためしっかりした健康管理が行われにくい実態があります。しかし、これらの事業所のために「産業医共同選任事業」が設けられています。これは、労働者健康福祉機構が行っている助成金事業の一つで、いくつかの事業所が集まり共同で産業医を選任すると、助成金が受けられるというもの。愛知産業保健推進センターでは、中小の事業所に事業の存在を知らせるとともに、導入を希望する事業所同士を結び付けたり、産業医を紹介するなどのコーディネート事業も熱心に行っています。

長らく不況が続いてきた日本経済の中でも、一足早くそのトンネルを脱したといわれる中部地方。その活況の裏には、製造業を支えて働く人々の健康を守る産業医の充実した働きと、産業医のレベルアップのためのさまざまな活動が存在していることがわかりました。



## メンタルヘルスと生活習慣

青森労災病院 臨床心理士 加川真弓

### メンタルヘルスとは

“メンタルヘルス”という言葉を目にしたことがあると思います。一般的には“心の健康”と訳されますが、心身がともに充実した健康状態を目指すという意味が含まれています。現代はストレス社会といわれるように、日常には様々なストレス（ストレスの基になる刺激）が存在しています。職場では人間関係や長時間労働、配置転換、情報化、家庭では育児や介護等があげられるでしょう。過度のストレスが持続・増強すると心の病気（メンタルヘルス不全）になってしまう可能性があります。私たちは風邪をひかないようにうがいや手洗いをして予防しますが、同様に、メンタルヘルスを保つためにも、日頃からストレスに気づき、解消するなど予防をしていくことが大切です。

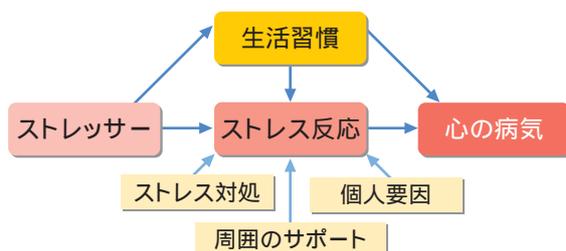
### 健康な生活習慣を保つ

この予防策の一つとして、最近、生活習慣が注目されています。生活習慣の改善というと糖尿病など生活習慣病の予防としてのイメージが強いと思いますが、実はメンタルヘルスを保つためにも欠かせない要因なのです。生活習慣として具体的には、十分な睡眠時間をとる、喫煙を控える、標準体重を維持する、過度の飲酒をしない、定期的に運動をする、朝食を毎日食べる、バランスのとれた食事をする、などがあります。ストレスが積み重なるとこれらの生活習慣が乱れやすくなります。また、これらの生活習慣が乱れ

ている人は、生活習慣がよい人に比べ、心の病気を引き起こしやすい状況を生み出します。生活習慣がよい人は身体だけでなく精神的健康が高いと言えるのです。特に、睡眠時間は強い影響を及ぼし、睡眠時間が5時間以下と短い人は抑うつ感を感じやすい傾向があります。男女別に見ると、女性の喫煙者や過剰な飲酒をする人は、そうでない人に比べ、抑うつ感が強まりやすい傾向があります。建設的な生活習慣を心がけることには、ストレスを軽くするストレス解消効果と、心の病気を防ぐ予防的効果があります。そして心の病気になる前、つまり日常の健康な段階で心がけることがポイントです。メンタルヘルスケアの視点からも日頃から生活習慣を見直してみてください。

### メンタルヘルスを維持するために

メンタルヘルスを保つためには、生活習慣を整える他に、日頃から自分のストレスに気づくことと、ストレス解消を心がけることが大切です。ストレス解消にはリラクゼーションが有効ですが、人間にはリラクゼーションが必要な部分が3つあります。それは身体、思考、気持ちです。休憩やくつろぎで身体の緊張をほぐすだけではなく、完璧主義や白黒判断（物事を白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする）等の思考（認知）の硬さに気づき修正すること、自分に適した方法で感情を表現したり、親しい人と語らうことで気持ちの緊張をほぐすことが効果的です。ストレス解消に飲酒をするという人もいますが、一つの解消法に固執してしまうと逆にストレスを増大させる場合があります。ストレス解消のこつはいくつかの解消法を状況に応じて柔軟に使い分けることです。また、心の病気かどうか迷った場合は専門医に相談することも大切です。



# 活動のお知らせ

## 「石綿ばく露による肺がんおよび悪性中皮腫例の調査研究」の中間報告まとまる

昨年以來、新聞やニュースなどで石綿と健康被害に関する報道がとりあげられています。当機構では、労災疾病等13分野の臨床医学研究に取り組んでいますが、中でも石綿の問題を最優先課題としてきました。この研究は、「アスベスト問題に関する関係閣僚による会合」による「アスベスト問題への当面の対応」(平成17年7月29日)の中で、位置づけられています。このたび、「石綿ばく露による肺がんおよび悪性中皮腫例の調査研究」の中間報告がまとまりました。

石綿ばく露によって中皮腫が発生することは知られていますが、すでに発生した(している)中皮腫と石綿ばく露との関連については、これまで全国レベルでの調査研究はほとんど行われていませんでした。また、予後をよりよくするための中皮腫の治療法についても統一した見解がなく、研究ではこの点についても検討されました。

今回の調査研究は、平成12年以降に労災病院で中皮腫であると診断された153例を対象として行われました。詳細な検討の結果、病理学的に中皮腫でないとして診断されたものが21例あったため、実際の検討は残りの132例に関して実施したところ、そのうち、職業歴の調査が可能であった117例の76.1%にあたる89

例で職業上の石綿ばく露が中皮腫の発生原因となっていると考えられました。

また、治療方法に関する調査では、早期診断に基づく外科的切除手術が、予後の改善には最も効果がある方法であることがわかり、逆に対症療法の場合の予後は不良であることも明らかになりました。

さらに、中皮腫かどうかを診断するためには、胸部画像の所見における胸膜プラークと肺内石綿小体の存在が重要であることも同時に指摘されました。

なお、本中間報告書による研究成果については、6月2日開催の第46回日本呼吸器学会学術講演会・緊急シンポジウム(テーマ:石綿曝露による健康障害)において、岸本卓巳岡山労災病院副院長が「石綿による中皮腫、診断と治療について」と題して報告致しました。

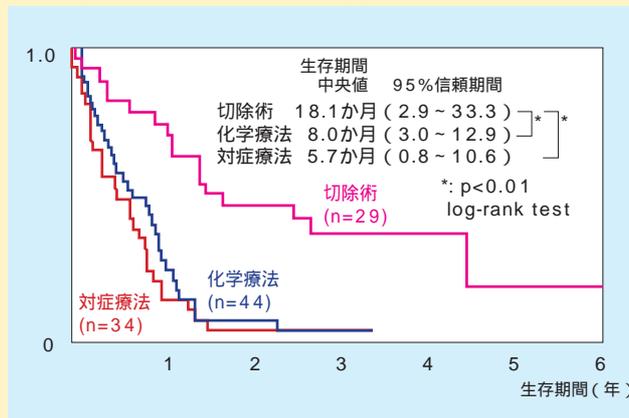
今後、さらに詳しく石綿による中皮腫発症の機序、治療法などが明らかにされ、予後の改善に結びついてゆくものと思われれます。



中皮腫の治療法

	胸膜中皮腫	腹膜中皮腫	心膜中皮腫	精巣鞘膜中皮腫	計
症例数(例)	107	18	1	1	127
切除術	29	0	0	1	30
化学療法 (胸腔・腹腔内投与を含む)	44	14	0	0	58
対症療法 (胸膜癒着を含む)	34	4	1	0	39
不明	5	0	0	0	5

胸膜中皮腫症例の治療法別生存曲線



「勤労者心の電話相談」(無料)件数が前年度比17.0%増加  
 ~ 悩みの原因の第1は職場の人間関係 ~

労働環境の急激な変化に伴い職場のストレスが増加する現状を踏まえて、当機構では勤労者やその家族が抱える職場に関する心の問題をサポートするために、専門のカウンセラーによる「勤労者心の電話相談」を実施しています。このほど、昨年度(平成17年4月~平成18年3月)までの相談件数、内容などをとりまとめました。



全国の労災病院に併設する勤労者予防医療センターおよび勤労者

予防医療部のうち20ヶ所で「勤労者心の電話相談」を行っています。とりまとめの結果、昨年度の相談件数の合計は19,178件となっており、前年度(16,388件)と比べると17%増加しました。相談の内容については、職場の問題では「上司や同僚との人間関係」に関するものが最も多く、また、精神の問題では「将来に対して不安を感じる」との訴えが、体調の問題では「不眠」の症状がそれぞれ前年度に比べて増えています。

これら深刻な心の問題を抱える勤労者の支えとなるべく、勤労者予防医療センター等では、積極的に相談窓口の周知を図るなど、メンタルヘルス不全の予防対策の推進に取り組んでいます。

働く人々の生活習慣病予防をサポート  
 個別指導が前年度比18.7%増



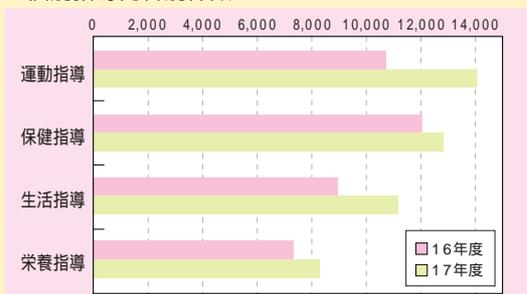
当機構では、脳血管疾患及び虚血性心疾患の危険因子とされる「高血圧」「高脂血症」「高血糖」「肥満」などについて、健康診断で1つでも「要改善」の所見を有する勤労者及び自身の健康に不安を持つ勤労者を対象に、これら生活習慣病の予防および改善指導を実施しています。これは、医師、保健師、理学療法士、管理栄養士が個々人の所見に基づいて、保健指導、生活指導、運動指導、栄養指導あるいは、それらを組み合わせた指導を行うもので全国32の労災病院に併設されている勤労者予防医療センターまたは勤労者予防医療部で行われています。(本号の特集をご参照ください)

このほど発表された実績報告によると、昨年度

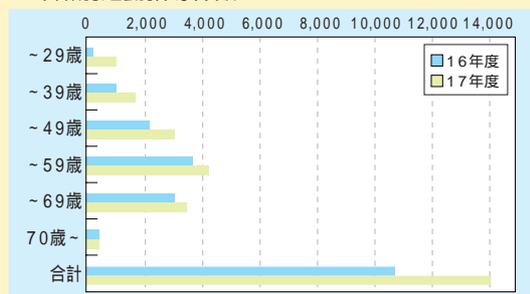
(平成17年4月~平成18年3月)なんらかの個別指導を受けられた方は、46,345人となり、前年度比18.7%の増となりました。今回の結果で顕著だったことは、運動指導を受けられた人の数が最も多く、しかも増加率も前年度比31.1%と高かったことです。さらに年齢別に総数を見ると人数としては少ないものの、運動指導を受けた30歳未満の人が1,041人あり、前年度の235人と比べて4倍以上の大幅な増加となりました。

これらの結果から、当機構の働きかけなどにより、若い世代にも生活習慣病の予防が重要と捉える意識が広まりつつあることが推測されます。

個別指導内容別件数



年齢別運動指導件数



労災病院グループ一覧

産業保健推進センター一覧

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
美 唄	美唄市東4条南	0126-63-2151	北 海 道	札幌市北区北7条西	011-726-7701
岩 見 沢	岩見沢市4条東	0126-22-1300	青 森	青森市古川	017-731-3661
釧 路	釧路市中園町	0154-22-7191	岩 手	盛岡市盛岡駅西通	019-621-5366
青 森	八戸市白銀町	0178-33-1551	宮 城	仙台市青葉区中央	022-267-4229
岩 手	花巻市湯口	0198-25-2141	秋 田	秋田市中通	018-884-7771
東 北	仙台市青葉区台原	022-275-1111	山 形	山形市十日町	023-624-5188
秋 田	大館市軽井沢	0186-52-3131	福 島	福島市栄町	024-526-0526
福 島	いわき市内郷綴町	0246-26-1111	茨 城	水戸市南町	029-300-1221
鹿 島	神栖市土合本町	0479-48-4111	栃 木	宇都宮市本町	028-643-0685
千 葉	市原市辰巳台東	0436-74-1111	群 馬	前橋市千代田町	027-233-0026
東 京	大田区大森南	03-3742-7301	埼 玉	さいたま市浦和区高砂	048-829-2661
関 東	川崎市中原区木月住吉町	044-411-3131	千 葉	千葉市中央区問屋町	043-245-3551
横 浜	横浜市港北区小机町	045-474-8111	東 京	千代田区内幸町	03-3519-2110
燕	燕市佐渡	0256-64-5111	神 奈 川	横浜市西区みなとみらい	045-224-1620
新 潟	上越市東雲町	025-543-3123	新 潟	新潟市礎町通二ノ町	025-227-4411
富 山	魚津市六郎丸	0765-22-1280	富 山	富山市牛島新町	076-444-6866
浜 松	浜松市将監町	053-462-1211	石 川	金沢市広岡	076-265-3888
中 部	名古屋市港区港明	052-652-5511	福 井	福井市大手	0776-27-6395
旭	尾張旭市平子町北	0561-54-3131	山 梨	甲府市丸の内	055-220-7020
大 阪	堺市北区長曾根町	072-252-3561	長 野	長野市岡田町	026-225-8533
関 西	尼崎市稲葉荘	06-6416-1221	岐 阜	岐阜市吉野町	058-263-2311
神 戸	神戸市中央区籠池通	078-231-5901	静 岡	静岡市葵区黒金町	054-205-0111
和 歌 山	和歌山市古屋	073-451-3181	愛 知	名古屋市中区栄	052-242-5771
山 陰	米子市皆生新田	0859-33-8181	三 重	津市桜橋	059-213-0711
岡 山	岡山市築港緑町	086-262-0131	滋 賀	大津市浜大津	077-510-0770
中 国	呉市広多賀谷	0823-72-7171	京 都	京都市中京区車屋御池下ル	075-212-2600
山 口	山陽小野田市大字小野田	0836-83-2881	大 阪	大阪市中央区本町	06-6263-5234
香 川	丸亀市城東町	0877-23-3111	兵 庫	神戸市中央区東川崎町	078-360-4805
愛 媛	新居浜市南小松原町	0897-33-6191	奈 良	奈良市大宮町	0742-25-3100
九 州	北九州市小倉南区葛原高松	093-471-1121	和 歌 山	和歌山市八番丁	073-421-8990
門 司	北九州市門司区東港町	093-331-3461	鳥 取	鳥取市扇町	0857-25-3431
筑 豊	飯塚市弁分	0948-22-2980	島 根	松江市殿町	0852-59-5801
長 崎	佐世保市瀬戸越	0956-49-2191	岡 山	岡山市下石井	086-212-1222
熊 本	八代市竹原町	0965-33-4151	広 島	広島市中区八丁堀	082-224-1361
吉備高原医療リハビリ テーションセンター	加賀郡 吉備中央町吉川	0866-56-7141	山 口	山口市旭通り	083-933-0105
総合せき損センター	飯塚市伊岐須	0948-24-7500	徳 島	徳島市幸町	088-656-0330
			香 川	高松市古新町	087-826-3850
			愛 媛	松山市千舟町	089-915-1911
			高 知	高知市本町	088-826-6155
			福 岡	福岡市博多区博多駅南	092-414-5264
			佐 賀	佐賀市駅南本町	0952-41-1888
			長 崎	長崎市出島町	095-821-9170
			熊 本	熊本市花畑町	096-353-5480
			大 分	大分市荷揚町	097-573-8070
			宮 崎	宮崎市広島	0985-62-2511
			鹿 児 島	鹿児島市東千石町	099-223-8100
			沖 縄	那覇市字小禄	098-859-6175



発 行：独立行政法人 労働者健康福祉機構

〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580  
ソリッドスクエア東館17～19階

編 集：総務部広報室  
TEL(044)556-9835  
URL <http://www.rofuku.go.jp>  
e-mail [kouhou@mg.rofuku.go.jp](mailto:kouhou@mg.rofuku.go.jp)

発行年月：平成18年10月