

働く人の健康と福祉の増進に寄与します

勤労者医療

2004
SUMMER

働く女性のための専門外来

産業保健推進センターの役割

大阪産業保健推進センター・
ケースカンファレンス研修会より

勤労者医療の取り組み

九州労災病院勤労者予防医療センター
における健康づくりサポート活動から

Medical Advice

糖尿病「血糖値という名の綱引き」

看護週間の取り組み



働く女性のための専門外来

勤労者医療の一環として取り組んでいる女性医療スタッフによる働く女性のための専門外来。
この専門外来を開設している関東・中部・東北・和歌山の4労災病院の取り組みを紹介します。

関東労災病院

1 どのようにして開設されたか？

勤労者医療を病院の設立・運営趣旨としている関東労災病院では、働く女性の疾患の早期発見・早期治療を目指して、平成13年10月「女性医師による働く女性専門外来」を開設しました。

内科をはじめ他科が担当する案もありましたが、予防医学的側面の重要性を痛感していた産婦人科が担当することになり、同科女性医師3名によりスタートし、平成16年5月末までに859名の女性が新患として受診されました。

2 診療内容

対象は小児を除く女性で、疾患・症状は、婦人科のものとは限定していません。勤労者以外に、主婦・学生など無職の方でも受診は可能です（図1）。

疾患内容としては、婦人科に次いで精神疾患と心身症が多く、専門医による診療が必要であると判断される場合は、各科への移行がスムーズかつ確実にいくように、サポートしています（表、図2）。

3 受診は「2カ月待ち」の現状

開設当初、産婦人科の外来診療を

考慮し、週1回、午後1時間だけで開始しましたが、患者数の増加に伴い、平成14年6月から電話予約を開始し、平成14年9月から診療日も不定期ながら週3回に増やしました。それでも、現在はほぼ2カ月待ちの予約状態になっています。

当外来が大手週刊誌・テレビ等で紹介された直後は、それを見た受診

希望者が日本各地から来院されましたが、最近はホームページを見たり、当外来受診者に勧められての口コミによる受診希望者が徐々に増えてきています。

2カ月待つ間に自然に症状が軽快した、というケースもあり、そのような方は自然治癒力を確認し、今後の日常生活の過ごし方につ

図1 就業状況

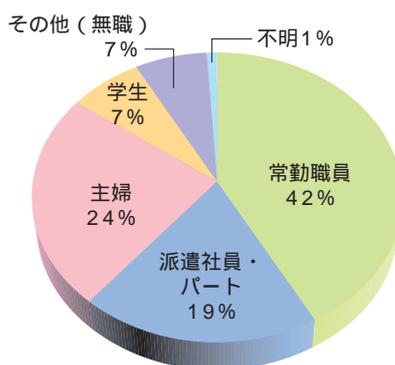


図2 疾患の割合

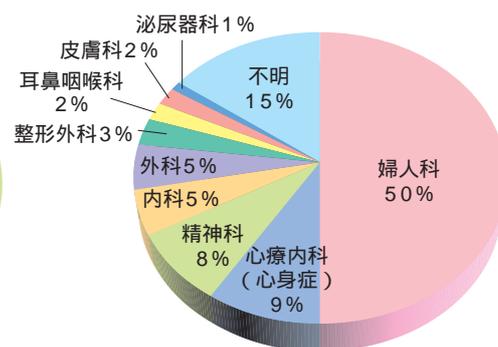


表 働く女性専門外来の診療システム

初診	外来担当の産婦人科女性医師による診療 (約20分程度の間診の後、適宜、診察・検査・投薬等も行う。)
再診	通常の婦人科外来で診療 (患者自身の希望により、同外来で診療する場合もある。)
< 他科疾患への対応 > ・内科・外科等の疾患 初診時に紹介状発行 ・心身症・精神科疾患 再診時に降に紹介状発行 (通常、数回の診療の後、発行。紹介先受診確認まで、当科で対症的に投薬。)	



図3 受診理由（重複回答）

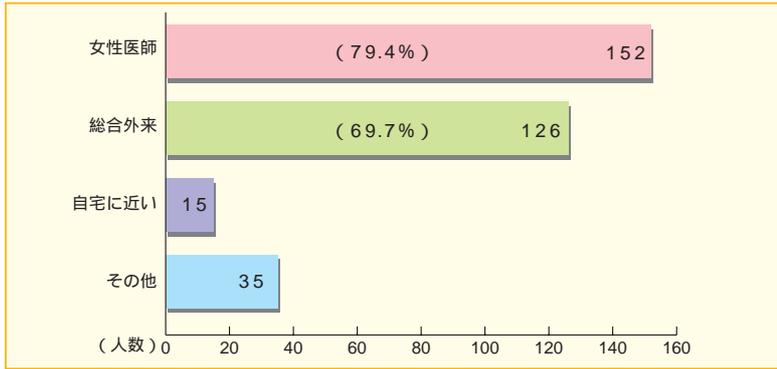
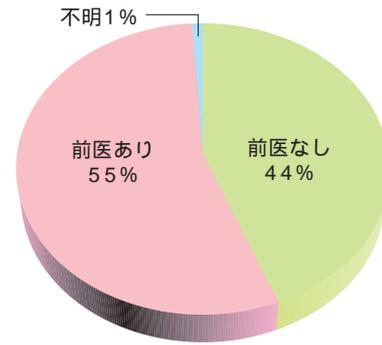


図4 前医の有無



いて話し合って終了となります。

受診予約は電話で受け付けていますが、その時点で受診を早くした方がよいと考えられる方に対しては、女性外来の予約日まで待たずに、女性外来以外の各科の受診を勧めるようにしています。

4 どうして受診を希望するのか？

これだけニーズが高いのはどうしてなのか、当外来でアンケート調査を行ったところ、受診理由（重複回答）は「担当者が女性医師であるた

め」が最も多く79.4%でしたが、「総合的（1つの科に限定せず）に診察をするため」も69.7%見られました（図3）。

当外来を受診する前に、他の医療機関を受診したことがあるという方は約半数ですが、「他の病院や診療所で満足のいく医療を受けられなかった」というコメントも多く見られました。他の医療機関で、医師・患者関係の不調による診療内容の説明不足、意思疎通の不良といったことが

診した方では、「どの病院、どの科を受診したらよいか分からなかった」という方が多く、それぞれの病院の診療内容についての情報が一般の方には届きにくく、病院受診の時期を遅らせているものと考えられます（図7）。

5 充実に向けて

この2年半を振り返ると、職場でのストレスがきっかけでうつ状態に陥ったケース、「どうも、変な太り方をするが、どの科を受診したらいいかわからず、女性専門外来を受診した」と言って来院し、検査の結果大きな脂肪肉腫が見つかったケースなど、印象的なケースも多数あります。

今後は、他科との連携、予約待ち期間の短縮等、取り組まなければならないことは多く、更に充実していきたいと考えています。

あり、当外来を受診する動機になっているようです（図4・5・6）。

また、他の医療機関を受診せず、当外来を受

図5 転医の理由（重複回答あり）

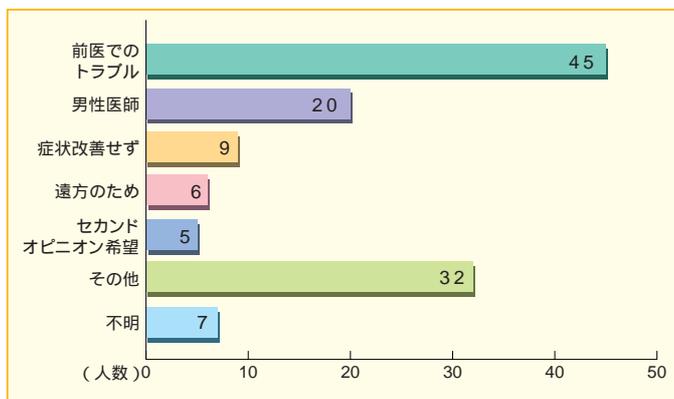


図6 前医でのトラブル

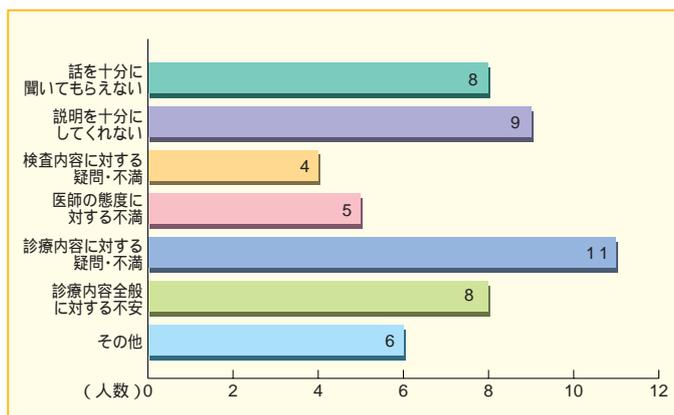
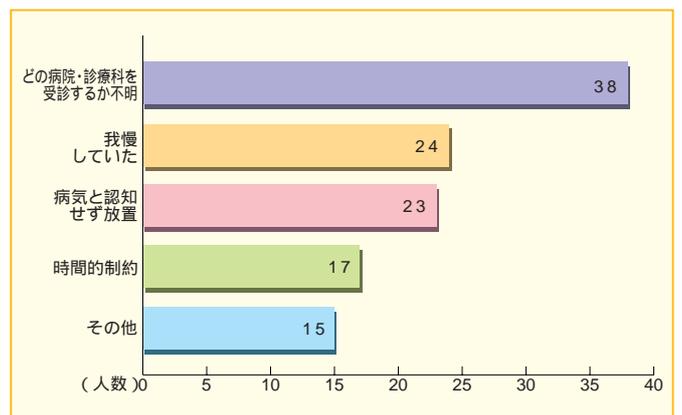


図7 今回まで受診しなかった理由（前医のなかった89人）



中部労災病院

中部労災病院女性総合外来は、女性医師による女性のための専門外来として平成14年2月7日に開設されました。週2回、月・水曜日午前中診療で延べ患者数（平成16年3月31日現在）2,066人、（1日平均受診者数10.1人、新患数1,345人）の診療を行ってきました（図1・2）。

当初は予約制ではありませんでしたが、あまりの混雑に現在は1日新患6人、再来4人の予約制としています。

初診時の診察時間は10分から1時間と様々です。再来患者さんの多くは検査説明、経過観察のための受診で、平均受診回数は2回前後です。

受診理由は、いわゆるピキニ医療（乳腺関連と婦人科的愁訴）を同性

医師に求める場合と「健康不安を抱えながらもどこを受診すればいいのかわからなかった」という症例に大別されます。

受診者年齢は、最年少12歳（骨格異常）、最高齢83歳（尿失禁）と各年代に分布しています。10代・20代・30代は月経異常や肛門、皮膚科疾患の訴えが目立ち、40代以降は自分の身体不安、精神不安を更年期障害と結びつけての受診が多くなっています（図3）。

受診後、婦人科に紹介を要する症例は全体の約30%であり、次いで心療内科、神経内科、内分泌内科（内分泌外科）、そのほか皮膚科、形成外科、泌尿器科への振り分けが多くな

っています。

逆に、約1割は初診日に相談のみで解決（経過観察のみでよい）、約3割は検査後経過観察のみ、残り3割がいずれかで治療が必要となる症例で、当院で治療を継続する場合、近医への紹介を試みる場合など様々です。

当院の女性外来は、総合的に女性の健康相談を与っているばかりか、不定愁訴から、内分泌腫瘍（下垂体腺腫）、側頭葉てんかん、糖尿病、甲状腺疾患、パーキンソン病など専門治療を要する疾患を診断、該当科への紹介を果たし、単なる相談振り分け外来としてだけではなく、総合外来の役目を担っているものと考えています。

図1 延べ受診者数

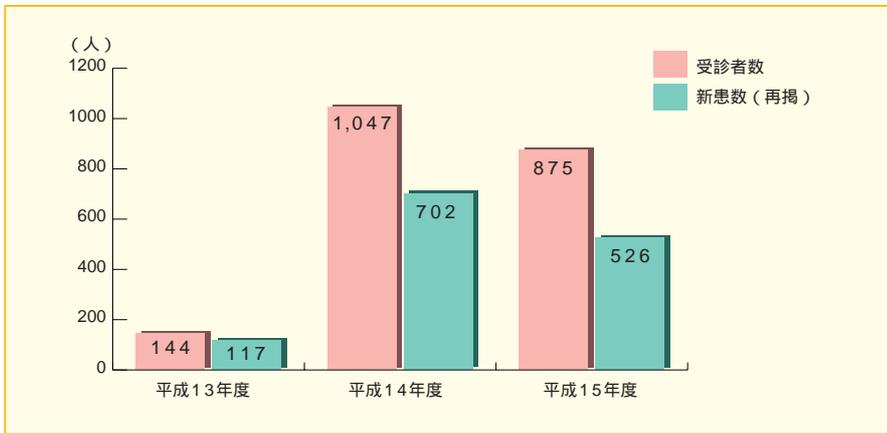


図2 1日平均受診者数



図3 受診者の年齢

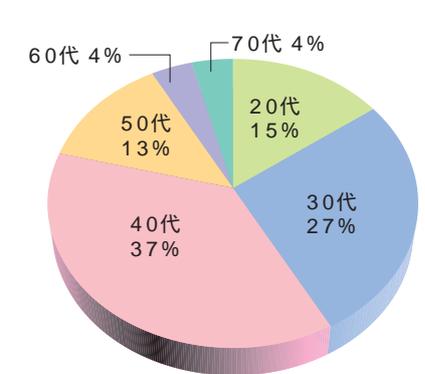
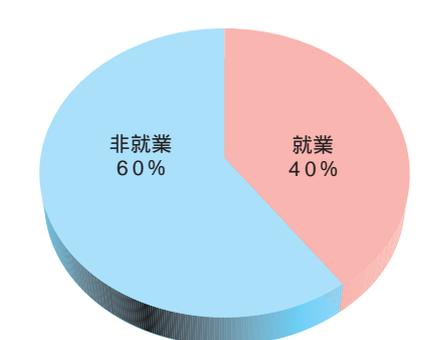


図4 受診者の就業状況



東北労災病院

1 設置目的

様々な職種・職場で働く女性の増加に伴い、更年期などにまつわる女性特有の疾患に加えて、テクノストレスなど職場環境の変化に起因する様々な心身の変調を訴える女性が増加していますが、男性医師に対する恥ずかしさや何科に相談してよいか分からないことなどにより、受診を先延ばしにして症状を悪化させてしまうケースが多くなっています。

そこで、このような働く女性が気軽に診察を受けられる環境を整えるために、当院では、平成15年4月14日から女性医師による「働く女性のための外来」を設置しました。

「働く女性のための外来」では、内科の女性医師が診察し、性差とプライバシーの保護に配慮しながら、女性の患者様の心身の不調や悩み全般にじっくり耳を傾けて総合的な診療を行い、適宜、専門外来での適切な治療につなげ、働く女性の心身の健康を確保することを目的としています。

2 診療体制

内科（呼吸器科、肝臓科）の女性医師2人が1週交代で担当し、診察

は原則初診を対象とし、毎週月曜日の午後1時から午後3時までで、患者様1人に30分の時間枠をとり、完全予約制にしています。

予約は地域医療連携室を窓口に、平日の午前8時30分から午後4時まで受け付けています。

3 受診状況

平成15年度の月別患者数は図1のとおりですが、11月に地元の新聞及びテレビで紹介されたことから、12月から3月までは1日当たり2.7人となり、年度累計は87人で1日当たり2人でした。

来院者の年代は、40歳代が最も多く28.8%、次いで30歳代が23.0%、50歳代の20.7%でした（図2）。20歳代から40歳代の受診が比較的多いことが分かります。

受診の動機となった症状は、生理

不順（生理痛）、冷え性、不正出血、乳癌の疑いなど女性特有の身体的疾患も含まれていますが、仕事や日常生活でのストレスが原因と思われるめまい・立ちくらみ、睡眠障害、頭痛、体のだるさなどの症状が上位を占めています（表）。

これらの症状を基に、すべての患者様を専門の外来へ紹介受診したわけではありませんが、紹介先は心療内科が多いのが特徴的です（図3）。

4 受診者の感想

受診直後の感想を聞きました（図4）。

表 受診の動機となった症状及び延患者数（平成15年度）

症 状	延患者数
他の医療機関異常なし・症状不明	15
めまい・立ちくらみ	14
睡眠障害	13
ストレス・うつ等（疑い）	9
頭 痛	9
体のだるさ	8
生理不順（生理痛）	6
腹 痛	6
動 悸	5
吐 気	5
高血圧	4
疲 労	4
足のしびれ・冷え	3
耳鳴り	3
喉の渇き	3
皮膚疾患、胸痛、不正出血、残尿感、下痢、過呼吸	2
その他	1

図2 受診者の年齢（平成15年度）

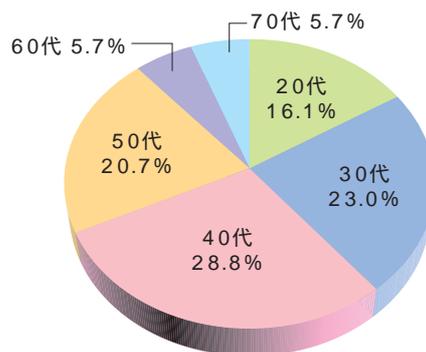


図1 月別患者数（平成15年度）

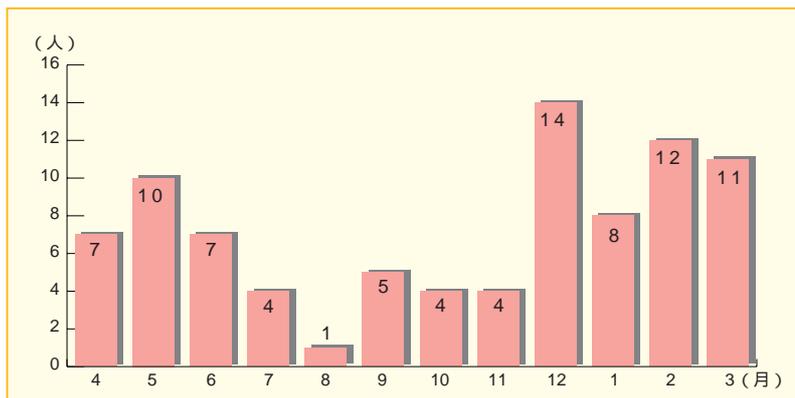
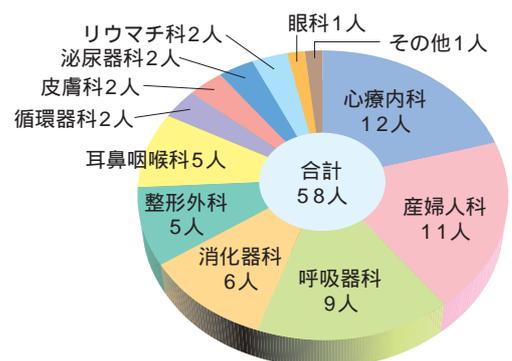
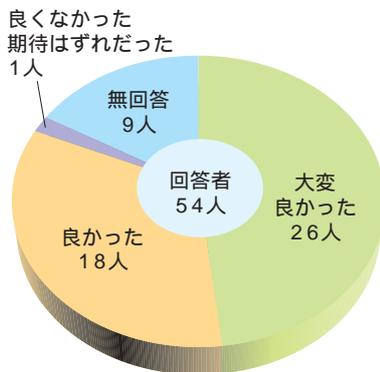


図3 専門外来への紹介（平成15年度）



アンケート調査（無記名）で回答を得た54人において「大変良かった（26人）」と「良かった（18人）」を合

図4 受診後の感想



わせて81.5%の満足度を得ています。無回答（9人）は、これから治療方針をたてるケースでした。

一方で「良くなかった・期待はずれだった」と回答された方は、診療状況にもよりますが、受診後のフォローアップを検討していきたいと思えます。

5 現状の課題と今後

当外来は、女性の心身全般に関する訴えを丁寧に聞くことにより、適切な専門外来にスムーズに受け渡す

ことを、当初の目標としていました。しかし、実際には問診に時間をかける点が強調された結果、心因性の疾患を抱えてすでに多くの医療機関を受診している女性が来院されている傾向もあります。

このような患者様は、本来、カウンセリングが必要で、専門外来にはなじまないことが多く、報道や病院のホームページ等で情報を流す際に、働く女性外来の目的、内容を的確に伝えることが必要と考えています。

アンケート調査で得られた患者様の声

- ・ 女性医師に相談できることが良い。
- ・ 皆さん、とても親切でなごんだ。
- ・ 具体的な症状はなく、抽象的だったにもかかわらず、きちんと話を聞いてもらえた。
- ・ 話しやすい感じで、詳しく説明をしてくれ、専門の科を紹介してもらえるのが良い。
- ・ 体調は悪いけれど、何が原因か分からないという人はたくさんいると思うので、このような外来はとても良い。
- ・ 今、一番つらく、話しにくい事がお話しできてとても心が楽になった。
- ・ 次の治療につなげていただいて安心した。
- ・ 相談内容をじっくり聞いてくれる。
- ・ 1回目のときは医師とコミュニケーションがうまくいかず残念だったが、2回目は長い時間話ができ心から安心した。

和歌山労災病院

1 設置目的

女性の就業率が上がり、女性の社会進出が目覚しく、労働人口の40%は女性が占める時代となりました。しかし、今なお世の中は「男性社会」の傾向が強く、女性が社会進出することは今まで以上にストレスに晒される状態を招いています。

その対策の1つとして、女性特有の悩みや身体の不調に対して、総合的に診療を行うことを目的に「働く女性専用外来」を設置しました。

具体的には、様々な症状を主訴に来院される方に対して、症状を良く聞き、状態を的確に把握し、適切な診療科に紹介するというシステムで

す。その際、心療内科的な不定愁訴や女性特有の産婦人科症状など、女性医師に話しにくい症状を女性医師には話が出るというメリットが考えられました。また、働く女性のストレスに関連した問題点が診療の中で見出せるかも知れないと考えました。

2 担当医師・日程

開設に当たって、当院に勤務する女性医師13人でミーティングを行い、女性外来の担当は、内科1人、消化器科2人、小児科1人、脳神経外科1人、耳鼻咽喉科1人、産婦人科1人の計7人とし、他の女性医師はバックアップ体制としました。産婦人科は常勤の女性医師がいないた

め、月に1回非常勤で診察してもらっています。

診察時間は働く女性が来院しやすいように午後3時からとし、1人30分の完全予約制、週2回、1回3～4人を受け付けています。

3 受診状況

当院では、ほとんどすべて初診の患者様です。基本的には1回の診察で患者様の話を聞き、院内で受診可能な場合は出来るだけその日に専門診療科の医師に相談し、院内で対応できない時は適切な診療科に紹介状を作成しています。

例えば、当院には心療内科がないため、カウンセリングを必要と判断

図1 受診者の年齢

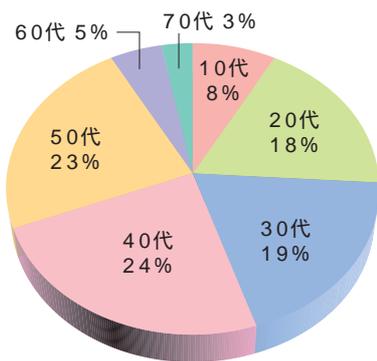
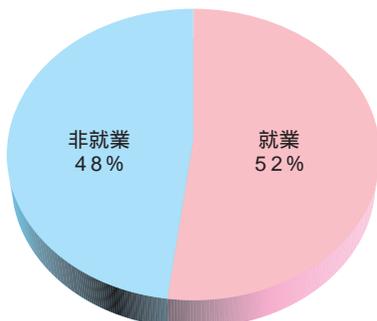


図2 就業の有無



した場合は院外への紹介状を作成しています。したがって、再診は診察医が必要と判断した場合や産婦人科で検査等が必要な場合のみです。

当初、「働く女性」という冠を付けたことで40～50歳の女性が多いと予想しましたが、最近では、受診年齢は10歳代から70歳代に及び(図1)、就業・非就業の比率はほぼ同数でした(図2)。

平成15年5月の女性専用外来開設から、この3月までの受診者数は134人でした(図3)。

図3 女性専用外来の受診者数(平成15年5月以降)

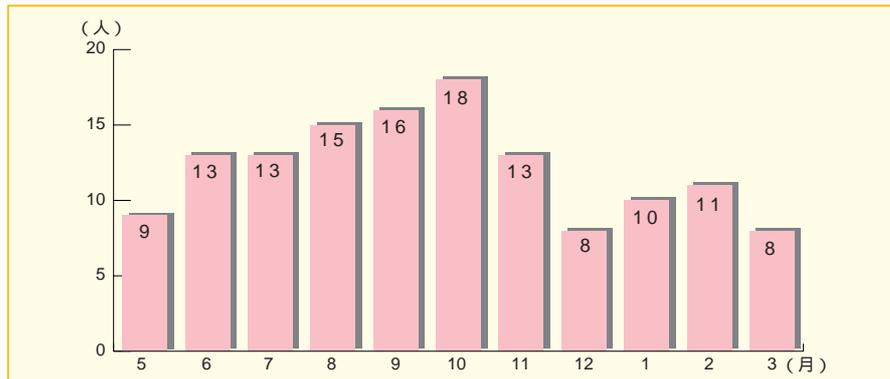
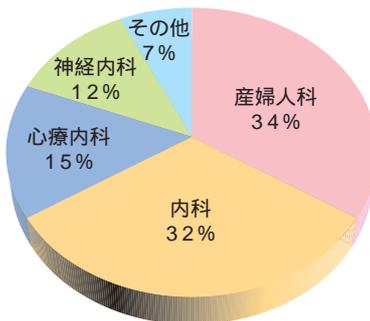


図4 診療科別の受診者の比率



開設当初、2カ月待ちの状態が続きましたが、1日の受診受入数を増やした結果、現在は1～2週間で予約がとれるようになりました。

初診時の診察医が診断した病名によれば、産婦人科・内科・心療内科が多いことがわかりました(図4)。

受診者の半数は「以前にも医者にかかった」ということで、当科受診の理由としては「治療内容に対する疑問や不満」、「十分に説明してくれない」、「話を十分に聞いてくれない」などの不満がありました。

4 受診者からの反応

「30分という長い時間、話を聞いてもらえるので、ゆっくり話ができて、自分の病気についてよく理解できた」というように満足して帰っていただいている患者様もいますが、「働く女性専用外来と名前が付いているので、診察日を休日や夜間にする事も考慮して欲しい」という厳しい意見もありました。

5 今後の課題

当院の女性専用外来では、多種の専門診療科の女性医師が診察を担当しています。自分の専門分野以外のことにも対処していますが、電話予約などの段階である程度症状を聞き、専門分野を生かして診察できる方向を考えたいと思います。

また、女性専用外来受診後のフォローアップを徹底したいと考えています。

.....「働く女性のための専門外来」開設病院一覧.....

- | | |
|---|--|
| <p>1. 関東労災病院「働く女性専門外来」
 (1) 住 所 神奈川県川崎市中原区木月住吉町 2035
 (2) 電話番号 044-411-3131
 (3) 診 療 日 毎週木曜日
 (4) U R L http://www.kantoh.rofuku.go.jp/</p> | <p>3. 東北労災病院「働く女性のための外来」
 (1) 住 所 宮城県仙台市青葉区台原 4-3-21
 (2) 電話番号 022-275-1111
 (3) 診 療 日 毎週月曜日
 (4) U R L http://www.tohokuh.rofuku.go.jp/</p> |
| <p>2. 中部労災病院「働く女性総合外来」
 (1) 住 所 愛知県名古屋市港区港明 1-10-6
 (2) 電話番号 052-652-5511
 (3) 診 療 日 毎週月・水曜日
 (4) U R L http://www.chubuh.rofuku.go.jp/</p> | <p>4. 和歌山労災病院「働く女性専用外来」
 (1) 住 所 和歌山県和歌山市古屋 435
 (2) 電話番号 073-451-3181
 (3) 診 療 日 毎週火・木曜日
 (4) U R L http://www.eris.ais.ne.jp/wakayama</p> |

産業保健推進センターの役割

大阪産業保健推進センター ケースカンファレンス研修会より

勤労者の健康問題は、従来からの職業性疾病はもとより、産業社会における技術の進展や労働態様の変化等に伴う健康障害、さらには職場におけるストレスによるメンタルヘルス問題や過労死・過労自殺など、多様化の様相を呈しています。そうした状況の中にあって、作業に関連した疾病の予防、日常的な健康づくりの重要性は日に日に増してきていると言えます。

産業保健推進センターは、職場で働く人びとの健康管理に従事する産業医、産業看護職をはじめ、衛生管理者等を支援する施設として、平成5年に設置を開始し、現在、47都道府県すべてに設置されています。対象は労働者数50人以上の事業場の産業保健スタッフとなっています。



伊藤医師による講義の様子。

産業保健推進センターの主な業務には、研修、情報の提供、窓口相談・実地相談、助成金の支給、地域産業保健センター*への支援といったものがあります。

今回は、大阪産業保健推進センターで行われた「ケースカンファレンス研修会」を覗いてみました。

この研修会は、同センターと大阪府医師会ならびに日本産業衛生学会近畿地方会産業医部会とが共催で行っているものです。

提示される事例への対処方法などについて出席者がグループ討議を行

うという形式のため、定員を40名と少なめに設定し、全員参加型の質の高い研修会となっています。

同センターの利光博洋副所長は、「今年度のテーマは“職場巡視に関して”となっています。テーマの決定は大阪府医師会と当センターが協議して行っているため、実際に産業医のニーズが高いテーマが選定されています」と説明してくれました。

研修会の講師を務めるのは、松下電器産業株式会社の産業医・伊藤正人医師です。伊藤医師は事例検討に入る前に、「産業医はなぜ職場巡視

をしなければならないか」、「職場巡視でチェックするポイント」など、基礎知識の講演を行いました。

産業医の職場巡視は、労働安全衛生規則第15条に「産業医は、少なくとも毎月1回作業場等を巡視し、作業方法または衛生状態に有害のおそれがあるときは、直ちに、労働者の健康障害を防止するため必要な措置を講じなければならない」と定められているのです。

伊藤医師は産業医活動を行うにあたっての基礎知識を、法律の解説や自らの体験談などを織り交ぜながら軽快に語ります。

受講者のほとんどは、開業医として診療業務に従事しながら企業で産業医活動を行う、「嘱託産業医」と呼ばれる医師の方々です。

一方、伊藤医師は企業組織の一員

* 地域産業保健センターとは

労働者数50人未満の事業場に健康相談・健康指導などの産業保健サービスを提供するため、国(都道府県労働局)が都市地区医師会に委託して開設したものです。全国の労働基準監督署の管轄ごとに347のセンターが設置されています。利用は無料です。



アドバイザーの先生方。

として産業医活動を行う「専属産業医」です。通常、開業医にはあまり馴染みのない「活動をスムーズに行うための企業内の調整」などについても触れ、受講者の関心を集めていました。

さて、一通り「基礎知識」の研修が終わったところでいよいよケースカンファレンスに入ります。

溶接作業のイラストが提示され、「もし自分が職場巡視の最中にこの作業風景を目にしたら、どこをどう改善するように指摘するか」を考えます。受講者は7、8人のグループになり討議を開始しました。

この研修会には、5人のアドバイザーが出席しています。その顔ぶれは大阪労働局の専門官や、当センターの相談員である大阪府医師会顧問、大学教授、大阪労災病院医師、企業の産業医となっています。利光副所長は、「研修会のテーマとなっている職場巡視に精通しているさまざまな立場にいらっしゃる方々を当センターで選定してお招きしています。さまざまな職種や立場の方々にいただいたほうが、多くの視点からアドバイスをいただけますから」と説明してくれました。

討議中、アドバイザーは各テーブルに分かれ、受講者からの質問に答

えたりヒントを出したりと、活発な討議を促します。

20分ほどしたところで討議は終了し、グループから代表で1名の方に、討議の内容について発表をさせていただきます。グループによって着眼点が微妙に違い、さまざまな意見が飛び交い、大変活発な発表となりました。

最後に伊藤医師による模範解答が示されます。作業環境のどこが危険であるか、なぜ危険なのか、どう改善すればいいのかが的確にまとめられており、受講者は皆、自分のメモと見比べながら伊藤医師の解説に聞き入られている様子でした。



討議中、各テーブルを回り助言をするアドバイザー。

研修終了後、1人の受講者にお話をうかがってみました。「他の産業医研修会には何度か出席していますが、こういったケースカンファレンス形式のものには初めて出席しました。ほかの産業医の先生方の意見を聞くことが出来ましたし、何より

講師の伊藤先生のお話しがわかりやすく良かったです」と、今回の研修会について大変満足していただけたようです。そして、「私は以前、事業場の嘱託産業医をしていました。今はその事業場の倒産で産業医活動は休止中ですが、また再開した折には今日の研修の内容が役立つことと思います」と、研修会で学んだことを今後に生かしていく旨を前向きに語っていただきました。

このケースカンファレンス研修会は、大阪府内にある13の地域産業保健センターのエリアごとに行っています。同センターの泉晴喜業務課長は、「16年度は13地域センターを10の地域に区分けして開催を予定しています。10回中7回は当センターで開催しますが、3回は当センターまでのアクセスが悪い地域が対象のため、こちらから出向いてそれぞれの地域の会場で開催するようにしています」と、受講者の利便性を考えた工夫について語ります。

同センターはこのケースカンファレンス研修会のみならず、年間を通してさまざまな研修会を開催しています。産業保健推進センターではこういった研修会の開催などにより、産業保健スタッフのレベルアップのための支援を行い、ひいては働くすべての人々が元気に職業生活を送れることを目指しています。

研修会の内容や方法については都道府県の各センターによって異なりますので、お住まいの都道府県のセンターのホームページを、ぜひ一度ご覧になってください。

(労働者健康福祉機構ホームページ
<http://www.rofuku.go.jp>)

(平成16年6月取材)

九州労災病院 勤労者予防医療センターにおける 健康づくりサポート活動から

はじめに

労働者健康福祉機構では、9つの労災病院に「勤労者予防医療センター」を、23の労災病院に「勤労者予防医療部」を設置し、働く人の健康づくりをサポートしています。そこでは、勤労者を対象にした健康診断結果に基づく健康管理のための健康相談と保健指導（生活・運動・栄養指導） 勤労者とそのご家族、企業の健康管理担当者等を対象にした、疾病予防と症状の改善、増悪防止のための講習会等を行っています。また、勤労者予防医療センターでは、産業医や労災保険の二次健診等給付を行う病院の医師・保健師のスキルアップのための研修会も実施しています。

今回は、九州労災病院勤労者予防医療センターの保健指導の取り組みをご紹介します。



エアロバイクによる運動指導。



トレッドミルによるトレーニング。

センターの開所

同センターの開所は平成14年3月。「勤労者健康づくり21」と命名されたプロジェクトチームの始動は開所から遡ること約3カ月、スタートはまず、トップの宣言から始まりました。杉岡洋一院長が「うちの充実したリハビリテーション施設を生かして何かできないか」。この問い掛けに、内科・脳神経内科・リハビリテーション科の医師、理学療法士、栄養士、看護師、事務職員、検査技師といった病院スタッフが参集しました。主たる対象を働く人とその配偶者とし、肥満・高血圧・高脂血

症・糖尿病のいわゆる生活習慣病をターゲットに、教育や指導が必要な方に向けたプログラムづくりが始まりました。

同センター所長（専任）の梁井俊郎医師は、「最初は、組み立てたプログラムを病院職員によって実際にシミュレーションしてみることから始めました。これにより、実際の運用において起こり得る問題の改善に

役立てました」と説明してくれました。後に紹介する同センターの保健指導のシステム（流れ）は、その後も試行錯誤を経て現在の形に落ち着きましたが、最初から一貫して変わらないのがリハビリテーション施設の利用時間です。「働く人が仕事を終えてからも利用できるよう、利用時間を午後4時から午後8時に設定しています」と梁井所長。

試行錯誤の末の健康指導システム

では、同センターの保健指導の流れを追ってみましょう。同センター

の深井克美事務長は、「まずは、毎月第2土曜日に行われる健康チェッ



健康チェックの際に必要な書類等を入れて参加者が持ち歩くためのファイル類も開発。院内携行用のファイルボックス（手提げがわり・上）をはじめ、生活・食事・運動の各指導別に書類を分けて入れることができるファイル（右）生活習慣指導箋などデータを入れるファイル（下）を揃えています。



食事指導に先立って行われる食事療法集団指導の一コマ。栄養士が用意した主食・副食を摂取し、カロリー計算をしてもらうことで、栄養摂取の理解への導入とします。

クから始まります。そして月曜から金曜の、それぞれの都合の良い日にトレーニングを行います。トレーニングは、ストレッチングから体操療法、エアロバイク、トレッドミルを行い、専門の理学療法士が指導に当たります。そして3カ月後に再び健康チェックを行うという3カ月1セットのサイクルを回していきます」と説明してくれました。そして深井事務長は健康チェックの中身について、「初めて参加した方は、受付身長・体重・体脂肪・血圧・骨密度測定 脈波測定 検血・検尿 オリエンテーション・健康講話 食事体験 保健指導 希望者へのストレス

チェック 栄養指導 体力測定・運動指導という流れで行います」と続けました。開所以来の通算登録者は255名を数え、「現在も100名前後が継続中で、3年目になる方もおられます。また、年間のトレーニング参加延数は約8,000人となっています」（深井事務長）と言います。

この健康チェックによる数値は、担当医師により<プロジェクト「勤労者健康づくり21」生活習慣指導箋>と<同・記録表>に記載され、前者はいわばカルテとして保管され、後者は参加者に渡されます。梁井所長は、「この記録表により、3カ月ごとの血液検査や測定検査の数値を経時的に把握することができるわけです。初回の健康チェック後、その折の指導内容の日常的な実践と

ともに3カ月間のトレーニングを行い、各種数値がどのように変化するか、あるいは変わらないか。その具合により、当然、生活・栄養・運動の各指導内容も変わってきます」と言います。梁井所長が「市中の会員制ジムとどこが違うと思いますか」と聞いてきました。その答えは明らかです。「単に運動によりからだを鍛えるというだけではなく、医師や保健指導の専門家が医学的な検査数値をもとに指導し、それを経時的に評価し、また指導へとフィードバックするわけです。また、その指導は来所した時だけのものではなく、家庭や職場でも、すなわち日常的に実践していくためのものです。ターゲットはあくまでも“生活習慣”病ですから」と語ってくれました。

プロジェクト「勤労者健康づくり21」生活習慣指導箋。二枚複写になっていて、担当者が記入後、一枚は本人に渡されます。



プロジェクト「勤労者健康づくり21」記録表。血液検査成績と測定検査成績が初回から3カ月ごとに記入でき、自身の健康状況を経時的に把握できるようになっています。



経時的指導の要めとも言える個人別データは、ファイルにより整理・管理され、いつでもすぐに見つけられるようになっています。



トレッドミルによる運動指導を行う
和田理学療法士（右）



体操療法を行う半田技師長（中央）



エアロバイクを行う参加者に個別指導する梁井所
長（右）と半田技師長（左）

運動指導の現場で健康観の醸成・発信を

では、トレーニングのフロアに出
てみましょう。

リハビリテーション棟の広いフロ
アに、体操療法・エアロバイク・ト
レッドミルの3組に分かれて汗を流
す参加者。指導に当たる和田理学
療法士に、この運動指導の成果や課
題等についてお話を伺いました。
「トレーニングの回数が多い方は、
検査データが改善傾向にあることが
分かってきました。これからも少し
ずつデータを比較していきたいと思
っています。課題は参加者の拡大及
び運動の継続ですね。地域的な拡大
は限界があり、このような施設が少
しでも増えていくと良いと思ってい
ます。企業のより一層の参加を促す
ということも課題に挙げられます。
特に企業へのアプローチは、現場の
環境調整まで踏み込んでいければ
いいのですが」と説明してくれました。

参加者のKさん（女性・50代）は、
「今年2年目で、去年は毎日来てい
ましたが、今年も週3回は来ていま
す。私の場合、高血圧と糖尿が引っ
かかっていましたが、順調に回復し
ています。健康チェックの時だけで
なく、運動しながら質問するという

いとアドバイスしていただけるの
で助かります」と話してくださいま
した。男性にも聞いてみましょう。
Oさん（男性・50代）は昨年7月か
ら来所。「週1、2回ですが、体力
の衰えに歯止めが掛かるどころか、
数値が向上してきています。また、
何より栄養指導により、食生活を改
善することができたのも大きな収穫
です」と汗を拭われました。

運動療法の指導に当たるリハビリ
テーション科の半田一登技師長に、
「女性が多いですね」と声を掛ける
と、「女性に興味と関心・やる気
をお持ちいただくと、その健康観が家
庭に持ち帰られ、食生活から生活全
般のリズムまで、家族に還元される
のではないかと考えます。いずれ来
所者のご主人の健康度調査をして
みたいですね。興味深いデータが出
てくるかもしれません」と語ってく

ました。

梁井所長も半田技師長、和田理学
療法士も、とにかくフロアの参加者
と良く会話をします。そこには笑顔が
絶えません。半田技師長が、「続け
ていただくことが何より大事です
からね。健康に関する話題はもとより、
ちょっとした会話を織り交ぜつつリ
ラックスして取り組んでいただくこ
とにより、モチベーションの維持・
向上につながられれば、と思ってい
ます」と説明してくれました。

なお、同センターの利用料金は、
3カ月ごとの健康チェック時の食事
代（初回500円、2回目以降200円）
を除き、リハビリ施設利用料も含め
て、年会費20,000円のみとなってい
ます。お気軽にご利用ください。

（平成16年6月取材）

勤労者予防医療センター及び勤労者予防医療部は、下記の労災病院に設置されています。
詳しくは、労働者健康福祉機構のホームページ（<http://www.rofuku.go.jp/>）から各労災病院
のホームページにリンクが張られておりますので、ぜひご覧ください。

< 勤労者予防医療センター・9カ所 >

岩見沢、東北、東京、関東、中部、大阪、関西、中国、九州

< 勤労者予防医療部・23カ所 >

美唄、釧路、青森、秋田、福島、鹿島、千葉、横浜、燕、新潟、富山、浜松、旭、神戸、
和歌山、山陰、岡山、山口、香川、愛媛、門司、長崎、熊本

糖尿病「血糖値という名の綱引き」



香川労災病院 内科副部長 岡本 雅也

綱引きという遊びを知らない人はいないでしょう。誰もが一度は運動会でしたことのある遊び。どちらのチームも頑張って綱を引っ張り、少し引っ張られては盛り返し、また引っ張られて…。見ている方もハラハラしたものです。でも勝負がつくときは急にどちらかが崩れますね。それまで踏ん張っていたのが、急に崩れてズルズルと引っ張られて負けてしまいます。

私たちの体の中でも、血糖値という名の綱引きが一生を通じて行われています。一方は血糖値上げる組の食事君。もう一方は血糖値下げる組の運動君とインスリン君です。

子どもの頃は、食事君も運動君もインスリン君もみんな元気で勝負がつきません。大人になって食事君と運動君が成長し、勝負はますます白熱してきます。勝負がつかないまま引き分けで一生を終えるのが一番いいんですが、最近の我々は食事君がどんどん強くなり、晩酌君も加わって、一方では運動君が弱くなり、綱引きの勝敗がついてしまう人が多くなっています。

よく耳にする糖尿病予備軍とは、綱引きの勝敗がつきかかっている状態なのです。ここで踏ん張らなければズルズルいってしまうのです。じゃあどうすれば踏ん張れるのでしょうか？ とにかく食べないようにすればいいんでしょうか？

それは大きな間違いです。綱引きを思い出してみてください。相手が思いっきり引っ張ってくれないと力が入らないものですよね。適切な食事をしっかりとしないと運動もインスリンも思ったように働けな

いのです。適切な食事とはカロリーだけの問題ではなく、三食の配分も大切です。

朝は運動もインスリンも準備態勢に入っていますから、朝食はしっかり食べましょう。逆に夜は運動ができにくいのですから、夕食は少な目にするよう心掛けてください。

運動は食事の後でした方が効果的です。また、運動のし過ぎは疲れが溜まってしまい逆効果になるときもあります。それくらい知っているよ、なにも病院に行かなくてもいいやと思われるでしょう。でも、それくらいができなくて、綱引きに負けてしまっている人がどんどん増えているんです。

日本人は古来から農耕民族であった影響で、欧米人に比べると膵臓（インスリン）の力が弱いことが分かっています。最近の数十年の食生活の欧米化で最もその煽りを受けているのが膵臓なのです。じゃあ百年前の明治時代のような食事をすればいいんだ、と思っても実際にできるわけはありません。そんな食事をする方がかえってお金と手間がかかるのが今の日本の食生活です。

欧米化された食生活の中で、どうやって膵臓を守っていくか。それには自己流では困難で、やはり専門的な知識が必要です。食材や調理法を知り、カロリーを抑えてもおいしい食べ方があることを学ぶべきです。運動もやみくもにしても効果が上がりません。どういう運動が適切なのかはその人の生活や病状によって違うのです。

綱引きで負けてしまったら、動脈硬化が待ち受けているのです。

看護週間の取り組み

1965年、国際看護師協会（本部/ジュネーブ）は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日、5月12日を「国際看護師の日」と決めました。

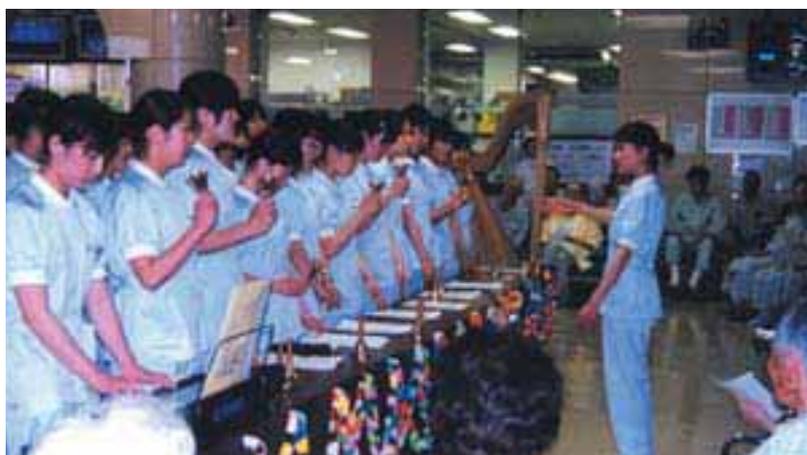
日本では、「21世紀の高齢社会を支えるためには看護の心、ケアの心、助け合いの心を私たち一人ひとりが分かち合うことが大切」として、1990年からこの日を「看護の日」として制定しています。

全国の労災病院では、この「看護の日」にちなみ、“看護の心をみんなの心に”をテーマとして、地域住民の方々との交流を深めたり、看護について知っていただくための様々な行事を開催しています。

関西労災病院 マリンバ、ピアノ、パーカッションによる記念コンサート

今回は、平成16年5月9日～5月15日の「看護週間」の期間を中心として行われ

た、ふれあい看護体験や院内コンサートなどの催しの一部をご紹介します。



浜松労災病院 市立看護専門学校生によるハンドベル演奏



熊本労災病院 院外に健康相談コーナー



中部労災病院 看護の日のポスターの掲示



九州労災病院 地元商店にて健康相談会



門司労災病院 地元市場にて健康フェア

吉備高原医療リハビリテーションセンター
地元商業ビルの会議室にて腰痛体操指導会



釧路労災病院 ミニコンサート「こどもミュージカル キッズロケット」



関東労災病院 地元商店街にて疾病相談会、看護相談会



新潟労災病院 市内中学校合唱部生徒と患者様の合唱

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	01266-3-2151	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	八戸市大字白銀町	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
珪 肺	塩谷郡藤原町高德	0288-76-1515	栃 木	宇都宮市本町	028-643-0685
鹿 島	鹿島郡波崎町土合本町	0479-48-4111	群 馬	前橋市千代田町	027-233-0026
千 葉	市原市辰巳台東	0436-74-1111	埼 玉	さいたま市浦和区高砂	048-829-2661
東 京	大田区大森南	03-3742-7301	千 葉	千葉市中央区問屋町	043-245-3551
関 東	川崎市中原区木月住吉町	044-411-3131	東 京	千代田区内幸町	03-3519-2110
横 浜	横浜市港北区小机町	045-474-8111	神 奈 川	横浜市西区みなとみらい	045-224-1620
燕	燕市大字佐渡	0256-64-5111	新 潟	新潟市礎町通二ノ町	025-227-4411
新 潟	上越市東雲町	0255-43-3123	富 山	富山市牛島新町	076-444-6866
富 山	魚津市六郎丸	0765-22-1280	石 川	金沢市広岡	076-265-3888
浜 松	浜松市将監町	053-462-1211	福 井	福井市大手	0776-27-6395
中 部	名古屋市港区港明	052-652-5511	山 梨	甲府市丸の内	055-220-7020
旭	尾張旭市平子町北	0561-54-3131	長 野	長野市岡田町	026-225-8533
大 阪	堺市長曾根町	072-252-3561	岐 阜	岐阜市吉野町	058-263-2311
関 西	尼崎市稲葉荘	06-6416-1221	静 岡	静岡市黒金町	054-205-0111
神 戸	神戸市中央区籠池通	078-231-5901	愛 知	名古屋市中区栄	052-242-5771
和 歌 山	和歌山市古屋	073-451-3181	三 重	津市桜橋	059-213-0711
山 陰	米子市皆生新田	0859-33-8181	滋 賀	大津市浜大津	077-510-0770
岡 山	岡山市築港緑町	086-262-0131	京 都	京都市中京区車屋御池下ル	075-212-2600
中 国	呉市広多賀谷	0823-72-7171	大 阪	大阪市中央区本町	06-6263-5234
山 口	小野田市大字小野田	0836-83-2881	兵 庫	神戸市中央区東川崎町	078-360-4805
香 川	丸亀市城東町	0877-23-3111	奈 良	奈良市大宮町	0742-25-3110
愛 媛	新居浜市南小松原町	0897-33-6191	和 歌 山	和歌山市八番丁	073-421-8990
九 州	北九州市小倉南区葛原高松	093-471-1121	鳥 取	鳥取市扇町	0857-25-3431
門 司	北九州市門司区東港町	093-331-3461	島 根	松江市殿町	0852-59-5801
筑 豊	嘉穂郡穂波町弁分	0948-22-2980	岡 山	岡山市下石井	086-212-1222
大 牟 田	大牟田市大字吉野	0944-58-0051	広 島	広島市中区八丁堀	082-224-1361
長 崎	佐世保市瀬戸越	0956-49-2191	山 口	山口市旭通り	083-933-0105
熊 本	八代市竹原町	0965-33-4151	徳 島	徳島市東大工町	088-656-0330
吉備高原医療リハビリ テーションセンター	上房郡賀陽町吉川	0866-56-7141	香 川	高松市古新町	087-826-3850
総合せき損センター	飯塚市大字伊岐須	0948-24-7500	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

発行年月：平成16年7月