健康を大切に。環境を大切に。

# 中部公衆だばより





Photo: ツアーオブジャパン 南信州ステージ



## 第3回講演会が開催されました

例年ご好評を頂いております、当財団主催の講演会も今年で3回目となりました。今年は3月10日にシルクホテル様を会場として開催させて頂き、飯田下伊那の41事業所様より62名の受講と、昨年よりも多くの方々に受講頂きました。

このところ労働安全法令の改正が続いており、皆様の事業所におかれましても対応に苦慮しているところでしょう。今回はこの法改正に重点を置いた講演内容とさせて頂きました。

先ずは、昨年11月より施行の特化則・有機則の改正、そして昨年から平成28年6月までに施行される労働安全衛生法の一連の改正に関して、当研究所で健診医として日々活躍して頂いております岐阜大学名誉教授の牧野茂徳医師にご説明頂きました。

クロロホルムほか9物質が特定化学物質に指定され、従来の有機溶剤としての管理から離れたこと、ストレスチェックが50人以上の事業場で義務化されたことを丁寧に説明して頂きました。特定化学物質のお話では、含有量により管理方法が変わる点がかなり難解ですが、例を提示した理解し易い講演でした。

次に、このストレスチェックに関しまして、日々当財団でメンタルヘルスを担当しております松下保健師と木下ヘルスカウンセラーが、チェックからアフターフォローまでの実施方法を含めた、更に詳しいご説明をさせて頂きました。こちらは本年12月からの施行ではありますが、対応が必要となる事業所様も多く昨今最も話題となっています。

先ずは、当財団森山常務理事より、現在予想される規制内容で当財団がお手伝いできることを提示させて頂き、その結果をどうやって会社の健康づくりに

活用するかの方法を木下ヘルスカウンセラーが説明 致しました。そしてその実施事例として、現在当財団 が対応させて頂いている事業所様での成果状況を 松下保健師が説明致しました。

経験豊富な保健師による過去の実施事例に基づいた話であり、メンタルヘルスをどのように導入するかを思案されていた各企業担当者様には大変好評でした。今回のメンタルヘルスに関する規制では産業医様の立場が大変重要視されます。なかなかお忙しい方々ですので、対応が難しくなることもあり得ます。産業医様のご理解を頂ければ、私どもの経験豊富なスタッフがお手伝いさせて頂きますので、当財団のメンタルヘルスサービスを是非ご検討ください。

来年3月頃に、第4回講演会の開催を予定しています。今年お出で頂いた方々は勿論、お出で頂けなかった方々もお時間をお差し繰り頂き、是非ご参加ください。また、講演内容のご希望がありましたら、お寄せください。



## 協会けんぽ「生活習慣病予防健診」のご予約を開始しています。

協会けんぽにご加入されており、

日程等を未だお問い合わせ頂いてない事業所様はご連絡ください。

## 被扶養者(ご家族)の方の「特定健康診査」のご予約を開始しています。

各種保険者の特定健康診査を承っております。

各地住民健診時の受診をお勧めしておりますので、日程等お問い合わせください。

# 精度管理

## 安心で信頼できる健診・検査を提供するために

健康診断の結果は事業所や個人の健康管理を適切におこなうため、水質検査等の結果は安全な飲 料水を提供するための重要な情報であり、その結果は精度が高いものでなければなりません。

当財団は健康診断・検査を受けていただいたすべての方々に満足いただけるよう、検査は各種外部 精度管理に参加、又認定機関の指定登録を受けております。スタッフは各種学会等の研修会へ参加し、 精度の維持向上に努めております。

## 認定機関

- ■労働衛生サービス機能評価認定機関 (健康診断・保健指導・作業環境測定)
- ■水道水GLP認定機関(認定水質検査50項目)
- ■マンモグラフィ検診施設画像認定機関

認定証

番号: JWWA-GLP100 者名:一般財団法人中部公衆医学研究所

## 管理参加結果(平成26年度)

資本質検査機関は、当協会水道GLP認定審査の結果、下記及び付属書の おり水道水質検査機直接負減映所規範に適合し、技術的能力が適格であることを

●健康診断関係●

1. 演用基準 水道水質檢查優易越驗 全国労働衛生団体連合会

2. 認定範囲 水道水質基準項目 (付属書のとおり)

水道水・浄水 3. 認 定 日 2013年11月26日

4. 有効期限 2017年11月25日

公林村団法人 日本水道協会 田本共尾 崎

\*#3017552###日本医師会

日本臨床検査技師会 臨床検査/ラフィ検診施設画は評価

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 長野県医師会

●水道水関係●

厚牛労働省 長野県水道協議会 全国給水衛生検査協会

●環境関係●

日本環境測定分析協会 環境省

長野県

労働衛生サービス機能評価

# 三刃



(一財) 中部公衆医学研究所 診療所 殿

貴施設は労働衛生サービス機能 評価認定基準を満たしている

評価対象: 健康診断

ことを証します

職場ストレス改善支援活動

有効期間 平成25年6月 1日から 平成28年5月31日まで

☆はけほよん 全国が無奈生団は連合会 労働衛生サービス機能評価委員会

如此 大久保 利晃

評価 Α 評価 4900-1700-A

A

A

Α

胸部エックス線検査 評価

腹部超音波検査 Α

臨床検査 mmography 100点

臨床検査

労働衛生検査

臨床検査 100点

般財団法人 中部公衆医学研究所

貴施設は日本乳がん検診精度管理中央機構施設 画像評価委員会での審査の結果、老健第65号

定める検診精度管理の線量・画質基準言平価 マンモグラフィ(乳房エックス線写真」基準。クリア

クリア 基準

認定期間 自 2014年 3 月 1日 至 2017年 2 月 28日

> 特定非景利沃顿法人 日本乳がん検診精度管理中央機構

\*基準 クリア

基準 クリア 基準 クリア

## 教えて、検査のこと! - 健診の中でのお問い合わせを紹介します。-

Q. 健診結果で「腎機能低下」といわれました。「腎機能低下」とはどういった状態でしょうか?

A. 現在、当財団での血液・尿検査結果の基準値はこのようになっています。

【腎臓の検査】 腎臓のはたらきを調べる検査には尿検査と血液検査があります

	検査項目	基準値	特徴
血液検査	eGFR*	~69歳 60以上	腎臓の機能を示す指標でクレアチニン値、性別、年齢より推算
	カレマエーヽ	男性:~1.09mg/dl	体の中でできた老廃物で、腎臓から尿中へ排泄される。
	クレアチニン	女性:~0.79mg/dl	排泄機能が低下すると尿中に排泄できず血液中に増える
尿検査	蛋白	(-)	ろ過して尿を作る腎臓の血管が傷むと蛋白が尿中に漏れ出る
	潜血	(-)	腎臓で尿が作られ、尿管、ぼうこう、尿道を通り排泄される間のどこかで出血が あると尿に血液が混じる

⇒腎臓専門医へ相談する目安(以下に該当する場合、主治医や専門医へご相談ください)

①血液検査:eGFR ~69歳:50未満、70歳以上:40未満 ②尿検査:蛋白2+以上または、蛋白と潜血がともに+以上の場合

### 腎臓ってどこにあるの?

背骨の両脇にあり、左右1個ずつの臓器です。

ちょうどソラマメのような形をしていて、握りこぶし程度の大きさです。

#### 腎臓の主な働きは?

- ①老廃物のろ過と排泄⇒腎臓は血液をきれいにする臓器です。たくさんの血液が腎臓に流れ込み、細かい血管が糸のようにとぐろを巻いた糸球体(しきゅうたい)というところで「ろ過」し、不要なものを尿として体の外へ排泄する働きがあります。
- ②ホルモン分泌⇒赤血球を作ったり、血圧の調整をするホルモンを分泌しています。
- ③体液や電解質のバランスを一定に保つ⇒生命を維持する うえで、体液を弱アルカリ性に保ち、電解質(ナトリウム、 カリウム、カルシウムなど)の濃度を調整しています。
- ④体内の水分量を調節⇒体内の水分が減れば腎臓は外に出す水分を減らします。逆に水分をたくさん飲んだ時、尿をたくさん出すように調節します。

#### 腎機能が低下する原因と生活の工夫は?

腎臓は機能が低下してもなかなか症状が現れません。腎機能低下が進行すると透析ばかりでなく、「脳卒中」や「心筋梗塞」など全身の病気の発症にもつながります。健康診断結果で精密検査になった場合には詳しい検査を行い、原因を明らかにするとともに、生活の見直しをすることが大切です。

#### ★遺伝的素因や既往歴

腎臓病の遺伝、腎炎や腎結石などの腎疾患、ウイルスや細菌による風邪、膀胱炎などの感染症の既往や現在かかっている病気が原因となる場合があります。

#### ★生活習慣病

高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病があると腎臓の血管の動脈硬化を進めます。

血圧130/80mmHg未満、HbA1c6.9%未満、LDLコレステロール120mg/dℓ未満を目指しましょう。

#### ★薬の副作用

薬の中には痛み止めなど長期間使用していると腎臓の働きを低下させるものがあります。主治医とよく相談をすることが大切です。

#### ★喫煙

タバコに含まれるニコチン、一酸化炭素をはじめ200種 類以上の有害物質は、腎臓の血管を傷つけたり腎臓への 血流を妨げるため、腎臓の血管の動脈硬化を進めます。

## ★タンパク質と塩分のとり方

肉や魚などに含まれているタンパク質は体内で必要な 栄養と燃えカス(窒素化合物)に分けられて腎臓から排泄 されます。タンパク質をたくさん食べると、たくさんの燃 えカスを処理するため腎臓の血液量が増え、腎臓の負担 となります。

塩分をたくさん摂取すると腎臓は血液量を増やして血

圧を上げ排泄を促します。 その結果、腎臓の血管を 傷めることにつながりま す。

蛋白質と塩分のとり方 を見直し、腎臓の負担を 軽減することが大切です。





新年度になり、環境が変わられた皆さん。新しい環境にはなれましたか? 心は疲れていませんか? 疲れてしまったときは、柔らかな春の日差しに包まれて、さわやかな5月の風を心いっぱいに吸い込んでみてください。今日より少し元気な自分に会えることでしょう。 (機関紙発行委員会)

中部公衆だより 第8号

発行

**一般財団法人 中部公衆医学研究所** 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2−2 電話(0265) 24-1777(代表) FAX(0265) 24-2330 http://www.chubukosyu.or.jp

**健康づくり部** 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 **環境衛生部**:(0265)24-1509