

健康を大切に。環境を大切に。

No.

15

2017.9

中部公衆だより



Photo: 今宮郊戸八幡宮秋季祭典



一般財団法人
中部公衆医学研究所

理事長就任の挨拶

一般財団法人 中部公衆医学研究所
理事長 西澤 良斉



平成29年5月に開催されました理事会において推挙を受け、前任の横山信之理事長の後を引き継ぎ、若輩ながら理事長に就任いたしました。健康診断事業においても、環境衛生事業においても、大きな変革期を迎えているこの時代に理事長の職に就くにあたり、その責務の重さを痛感しております。

私自身、実を申しますと、高校を出てからストレートに医学部に進学して医師になったのではなく、医学部に入る前は、最初は全く違う分野でサラリーマン生活を送っておりました。

新入社員の時には、まず最初に工場に配属されて、実際に工場の現場で働いた経験もあります。

工場で労働者として働いたことのある医師、というのも、あまりいないのではないかと思います。今も健康診断や産業医として、様々な会社の工場を訪れますと、若い当時の日々を思い出したりも致します。

そのような経験からも、働く人の立場に立って労働衛生、作業環境などを考えられる医師、寄り添える医師でありたいと思っております。

今後も一般財団法人中部公衆医学研究所が、より一層、地域にとってなくてはならない存在となり続けるべく、そして今まで多くの皆様に頂戴しました、たくさんのご縁を大切にしつつ、微力ながら職務に邁進し、その使命を果たすべく努力する所存でございます。

前任者同様、今後も更なるご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

肥満・糖尿病予防のために砂糖のとりすぎに注意！！

最近の飲料類の特徴 水・お茶と同じと思っていないか？

① 水に香りと甘みをつけたもの

品名	量	カロリー (kcal)	糖質 (g)
例) いろはす みかん 天然水使用	500cc	85	21.5
例) ソルティライチ	500cc	170	42

② スポーツ飲料系

品名	量	カロリー (kcal)	糖質 (g)
例) アクエリアス	500cc	100	23.5
例) アクエリアス ゼロカロリー	500cc	0	3.5

③ 甘い飲料類

品名	量	カロリー (kcal)	糖質 (g)
清涼飲料・天然果汁 乳酸菌飲料	500cc	240	60

※ペットボトル1本=500cc

※カロリーのあるものは砂糖・果糖を使っています。■ 適量の2倍以上含まれています。
※カロリーゼロのものは甘味料（少しの量で強い甘味を感じるもの）を使っています。

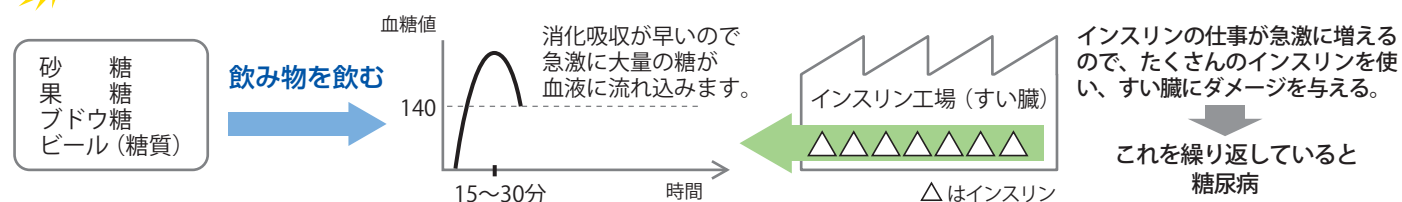
ごはんなら軽く一杯くらい

嗜好品（菓子・砂糖入飲料など）の適量とは！

カロリーは…… 160kcal / 1日
糖質は…………… 20g / 1日
血糖値の高い人は… 10g / 1日

血糖が一気に上昇するとインスリンの仕事が増えます

・インスリンは血糖を下げる唯一のホルモンです。
・インスリンがないと人間は生きていくことができません。



飲料類は…

天然水使用のものも多いが、砂糖が入っているものは500cc（ペットボトル1本）以上は飲まないこと。熱中症の予防としては1ℓ～1.5ℓ分は 水、お茶、麦茶などで飲みましょう。甘味料（スクラロース、アスファルテム、ステビアなど）は人の消化酵素では消化されないため、吸収されず食後の血糖は上がりません。そのため、インスリンには影響ありませんが、多量にとると消化不良を起こしますので注意が必要です。

手軽に利用されるペットボトル飲料ですが、1本で1日の適量の2～3倍も砂糖が入っているものもあります。また、冷たいと甘味を感じないため暑い時期の冷たい飲料は、特にとりすぎに要注意です！！

労働安全衛生規則が改正され、
産業医の職場巡視の頻度の見直しが行われ、
6月1日から施行されました。



医師 牧野茂徳

産業医の定期巡視の頻度について、毎月1回以上、一定の情報が事業者から産業医に提供される場合は、産業医の作業場巡視の頻度を、少なくとも2月に1回とすることが出来ることとなりました。

改正前

産業医は、少なくとも毎月一回作業場等を巡視し、労働者の健康障害防止のために必要な措置を講ずる。(労働安全衛生規則第15条)



改正後

産業医は、毎月1回以上、次に掲げる情報の提供を受けている場合であって、事業者の同意を得ている時は、少なくとも2ヶ月に1回作業場等を巡視する。

1. 衛生管理者が少なくとも毎週1回行う作業場等の巡視の結果。
2. 上記に掲げたもののほか、労働者の健康障害を防止し、又は労働者の健康を保持するために必要な情報であって、衛生委員会または安全衛生委員会において調査審議を行い事業者が産業医に提供することとしたもの。

参考資料 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>

牧野産業保健センター長が 功労賞を受賞

当財団の牧野茂徳産業保健センター長が5月11日に(公社)日本産業衛生学会より功労賞の表彰を受賞致しました。

45年間にわたる産業衛生活動により優れた業績を挙げ、(公社)日本産業衛生学会の発展に寄与した功績が認められたものです。



子宮頸がん検診

1. 子宮頸がんってどんな病気？

- ・子宮頸がんは、特別な人がかかる病気ではなく、女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。
- ・子宮の入り口に出来るがんで、定期的に健診を受けることにより、早期に発見しやすいがんです。

2. どんな人がかかりやすい？

- ・遺伝などに関係なく、性交経験がある女性なら誰でもなる可能性のあるがんです。
- ・近年では、20代後半から30代に急増、若い女性の発症率が増加傾向にあります。

3. なぜかかるの？

- ・性交により、ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することによりかかることがほとんどの原因です。
- ・ヒトパピローマウイルス（HPV）は、いぼの原因のウイルスと同じウイルスです。

4. 健診ではどんなことをするの？

- ・健診用のベッドにあがって頂き、子宮の入り口の細胞を採って検査します。
- ・綿棒などで細胞を採るので、健診後、少量の出血がある場合がありますが、すぐに止まります。
- ・個人差はありますが、痛みは少ないです。
- ・健診に要する時間は5分程度です。

5. その他

- ・健診直前にトイレに行ってください。
健診で、子宮の大きさや形、卵巣の状態などを診るときに見やすくするためです。
- ・生理中でも健診は受けることが出来ますが、経血量が多いと子宮の入り口の細胞を確実に採ることが難しいため、後日の健診をお勧めします。
- ・医師に相談したいことがある場合には、恥ずかしがったり、遠慮したりせず率直に質問してください。
- ・子宮頸がんは、定期的な健診によってがんになる前の状態（前がん状態）を発見することができ、がんになる前に発見・治療が可能な病気です。
- ・2年に1度は欠かさずに健診を受けましょう。
- ・何らかの症状がある場合は、健診を待たずに最寄りの医療機関を受診してください。



編集 後記

今年は日本各地で天候の急激な変化や、大雨による影響を多く耳にした夏だったように思います。まだまだ日中は暑い日もありますが、朝夕には秋の気配を感じる頃となりました。夏の疲れがドッと出て体調を崩しやすい時期です。健康にご留意ください。（機関紙発行委員会）

中部公衆だより
第15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