



スタッフを
紹介します

メンタル サポートセンター 心理士

とやま健診プラザの3階にあるメンタルサポートセンターでは、働く人のメンタルヘルスに関する支援を行っています。医師および有資格の心理士が3名在籍しています（公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士）。

メンタルサポートセンターは、国の登録基準を満たしている「メンタルヘルス登録相談機関^{*}」です。外部の精神科医（精神保健指定医）と契約し、定期的に指導を受けながら、カウンセリングの質向上に努めています。また、地域の医療機関と連携し、相談者を医療に繋ぐ体制を整えています。

主な支援は、契約企業の従業員に対するカウンセリングやメンタルヘルスセミナーの実施、ストレスチェック結果に基づく職場分析結果のコンサルティング等ですが、協会ホームページからは個人のカウンセリング予約も受け付けています。ご利用いただいている方からの相談内容は多岐に渡り、働く人だけでなく、広く地域のみなさまのサポートをさせていただいております。お悩みやお困りごとがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

話をしやすい温かな雰囲気のカウンセリングルームを2部屋完備し、みなさまのご利用をお待ちしています。

^{*}事業者に対して「①面接によるメンタルヘルスに関する相談」、「②面接によるメンタルヘルスに関する相談の結果に基づく適切な医療機関等への紹介」を行う、医療法上の医療提供施設以外の相談機関です。

第41回 北陸予防医学協会

2024年2月24日(土) 14時～17時

健康セミナー「膵がん講演会」を開催します

現在、5年相対生存率がもっとも低いといわれている膵がん。第41回健康セミナーは、公開セミナーとして「膵がん」をテーマに2024年2月24日(土)14時から富山国際会議場大ホールで行う予定です。

各先生方に膵がんの原因・診断・治療についてお話いただきますので、ぜひご参加ください（参加費無料）。

参加申込は
2月14日(水)まで



講師	セミナー名
国立がん研究センター 疫学研究部長 岩崎 基先生	「膵がんの原因について」
富山大学第三内科教授 日本胆道学会理事長 安田 一朗先生	「膵がんの診断について」
富山大学第二外科教授 膵臓・胆道センター長 藤井 努先生	「膵がんの治療について」

年頭のご挨拶



一般財団法人 北陸予防医学協会
理事長 永田 義邦

謹んで新春のお慶びを申し上げます。日頃から当協会の事業にご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスによる世界的なパンデミックから社会・経済は回復し、健康診断事業もアフターコロナとなり受診者数や受診体制もコロナ前の状態に戻りつつあります。

一方、医療は年間医療費が2022年度概算総額46兆円と過去最高を更新するなど課題が山積しています。定期健康診断の有所見率は受診者の平均年齢の上昇や疾病構造変化に伴う法定項目の増加などの要因により、2022年の統計で全国平均統計58.5%と有所見率は10年間で5.5%上昇しております。

また、一般健康診断については、安全衛生法で義務付けられている検査項目では働ける状態であるかどうかを確認する範囲にあり、がんや循環器・脳血管疾患など特定疾病の早期発見には安心できないところがあります。こうした要因が重なって、健康寿命と平均寿命の格差が問題視されています。健康寿命の延伸には改めて「予防医療（予防医学）」による健康保持増進の認識を深める必要があります。

「予防医療」の概念はゼロ次予防（社会環境から整える）、一次予防（疾病の発生予防）、二次予防（定期健康診断・人間ドックによる早期発見・治療）、三次予防（機能低下の防止・再発の防止）にあります。

二次予防としては一般健康診断のみでなく、三大疾病のがん

検診、循環器疾患、脳卒中など特定疾病に関する質の高い検査（CT・MR検診など）を行うとともに、問診をもとに医師の診察を受け、病気の早期発見や生活習慣の問題点を明らかにし、加えて健診後のフォローアップをしっかりとすることで、生活習慣の改善などにより健康長寿を目指すことができます。

近年、健康経営[®]の概念が関係機関の普及活動により広がる状況にある中で、特定疾病に関する検査の実施率は企業・団体にはまだまだ浸透していない状況にあります。

健康経営のステージアップとして一般健康診断項目以上の検査を導入する仕組みづくりを構築し、健康保持増進を一層進めることが肝要です。

当協会の支援体制としては、巡回健診に加えて3か所の健診施設、千代田循環器内科クリニック、角川介護予防センター、健診後をフォローするウエルネスケアセンターの開設など、多様なニーズに対応しております。さらに健診システムを更新し健康診断の質を高め、サービスの向上を図って「予防医療」による当協会の役割と責任を果たす所存です。

人生100年の時代といわれる今日、皆様におかれましては予防医療をさらに認識され、自らゼロ次予防から三次予防のセルフメディケーション意識を高め、健康保持増進に努めていただきたく思います。健康づくりをキーワードにウエルビーイングを感じられる良い年になりますことをご祈念申し上げます。

^{*}健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「鉄欠乏性貧血」ってな～に??

一般財団法人 北陸予防医学協会 健康推進課
保健師 島倉 純美

貧血とは、酸素を送り届ける働きをする血液中の“ヘモグロビン”の量が少なくなることによって全身が酸欠状態になり、さまざまな症状が引き起こされる病気です。貧血のうち、鉄欠乏性貧血はヘモグロビンのもとになる鉄が不足することで生じ、貧血全体の約6割～8割を占めています。



原因

- * 激しいスポーツをしている
- * 食事から摂取する鉄分などの栄養素が不足
- * ダイエット、偏食、食が細い、欠食
- * 婦人科疾患(子宮筋腫や子宮腺筋症など)による重い月経
- * 妊娠、授乳

症状

- めまい、立ちくらみ
 - 息切れ
 - 疲れやすい
 - 朝すっきりと起きられない
 - 顔色が悪い
 - よく頭痛がする
 - 倦怠感(だるさ)がある
 - 味覚がおかしくなる
 - 集中できなくなる
 - 胸が痛む
 - 爪がもろくなる
 - 飲みこみづらくなる
 - 口角炎や舌炎が生じる
 - など
- ※個人差があります

症状が強くなると、何事にもやる気が起きないなど日常生活に支障が出ることもあります。また、無症状でも健診の血液検査の結果から貧血を指摘されるケースもみられます。毎年必ず健診を受けて結果を確認しましょう。

食事における注意点

鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、両方をバランスよく摂ることが大切です。

- ヘム鉄：レバー、牛や豚のモモ肉・ヒレ肉、イワシ、カツオ、アサリ、シジミ
- 非ヘム鉄：納豆や豆乳などの大豆製品、ひじき、小松菜やほうれんそうなどの緑黄色野菜

非ヘム鉄は体に吸収されにくいので、ビタミンCと一緒に摂取して吸収率アップを狙いましょう!

その他の貧血の種類

- 再生不良性貧血：血液を造る役割を持つ骨髄の働きの低下で起こる
- 巨赤芽球性貧血：ビタミンB12や葉酸の不足による赤血球減少で起こる
- 溶血性貧血：何らかの原因で赤血球が通常よりも早く壊され、ヘモグロビンが流出することが原因で起こる
- 腎性貧血：赤血球の造血因子であるエリスロポエチンが腎障害により、産生不足になることで起こる



体内の異常出血や造血機能低下、慢性疾患による二次性貧血、薬剤の副作用など、貧血の原因はさまざまです。症状の有無に関わらず、要受診判定がある場合は必ず受診しましょう。

広報紙に関するご意見・ご要望等は、健康推進課 黒川・保井までご連絡ください。
TEL 076-436-1281 FAX 076-436-1240

「CQTest®」実施イベントを開催しました

業務渉外課 堀江 将之

10月26日(木)～10月28日(土)までの3日間、富山市角川介護予防センターを会場として、タブレット端末を用いた認知機能テスト「CQTest®」実施イベントを開催し、3日間で合計21名の方に受検していただきました。



厚生労働省の推計によれば2030(令和10)年の日本人の認知症有病者数は700万人(約20人に1人)とされており、認知症の予防・早期発見の重要性が連日報道されております。

「CQTest®」のスコアは脳の「海馬(かいば)」という部分の大きさと相関があることが報告されており、海馬は認知機能に関わりがあるといわれています。海馬の大きさはMRIによって計測することができますが、MRIは検査時間が長いという短所がありました。その点、「CQTest®」はタブレット端末を用いて行い、テストの所要時間は5～8分程度で簡便です。5種類のテストを実施し、現在の認知機能を多角的に点数化してレーダーチャートで示してくれます。「『認知機能のテスト』といわれると、結果を見るのが怖い」という方もいらっしゃいましたが、レーダーチャートで「見える化」された報告書を手にし、「体力テストの報告書と似ている」とおっしゃる方もおられ、テストを実施している私も確かに「脳の体力テスト」だなと感じました。

本テスト(有料版)では5つの課題に取り組んでいただけますが、まずはお気軽に受けていただける簡易テスト(無料版)もご用意しています。こちらは本テストの課題のうち2つの課題を取り出して何度でも受検できます。

今回のテスト参加者の中には、「毎日簡易テストで練習してから本番に臨んだ」という方もいらっしゃいました。スコアは良好で、日々の脳トレの成果が実ったようです。

「CQTest®」は日ごろの脳の状態に注意を払う「ブレインヘルスケア®」がコンセプトとなっています。今回は富山市角川介護予防センターでの出前企画でしたが、とやま健診プラザ・千代田循環器内科クリニックでは引き続き「CQTest®」をご提供できるようにしております。あなたも、「脳の体力テスト」してみませんか?

〈注〉

- 「CQTest®」は認知症の診断を目的としたテストではありません。認知症の診断は、保険医療機関での検査・診断が必要です。
- 「CQTest®」は株式会社Splinkの登録商標です。
- 「ブレインヘルスケア®」は株式会社Splinkの登録商標です。

【参考文献】

「平成26年度 富山県認知症高齢者実態調査」(富山県)、「認知症施策推進大綱」(認知症施策推進関係閣僚会議)、「認知症の人の将来推計について」(厚生労働省) Kasai, W et al. Association between cognitive quotient test score and hippocampal volume : a novel , rapid application-based screening tool. SCIENTIFIC REPORTS (2020)10:16728

ヘルスリテラシー向上セミナー 各施設 月1回

右の2施設にて、ヘルスリテラシー向上のためのセミナーを開催予定です。みなさまの参加をお待ちしております。

セミナー名・講師	高岡総合健診センター	とやま健診プラザ
「ハラスメントについて」 講師：公認心理師	1月12日(金) 15:00～16:00	1月26日(金) 15:00～16:00
「職場でのメンタルヘルスケア」 講師：医師	2月2日(金) 15:00～16:00	2月28日(水) 15:00～16:00
「休養について」 講師：保健師	3月15日(金) 15:30～16:30	3月22日(金) 15:30～16:30



2023年度中は
セミナー参加費無料!
参加申込はこちらから!
申込締切は
開催日の
3日前です。



〈お問い合わせ〉 北陸予防医学協会 健康推進課 TEL 076-436-1281