

第50回

「富山県産業安全衛生大会」が 開催されました

富山県産業安全衛生大会が7月20日(水)「ポルファートとやま」において開催されました。昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症対策をしながらの実施となりました。

昨年は、表彰式典および事例発表のみの開催でしたが、今年は、特別講演も行われ、従来の会場参加のほかにWEB配信も実施されました。

富山労働局長表彰では、安全衛生水準が良好で他の模範と認められる事業場として、優良賞：

川田建設株式会社 東海北陸自動車道旅川橋(上部工)工事、奨励賞：ショウワノート株式会社、株式会社エッセン、また、安全衛生水準の向上発展に多大な貢献をした個人として、安全衛生推進賞：元一般社団法人富山県労働基準協会企画室長 辻利彦氏が表彰されました。

事例発表では、昨年度奨励賞を受賞した昭和電工セラミックス株式会社富山工場より、普段から取り組んでいる事柄についての発表がありました。

また、「残業ゼロ!仕事力が上がる『かたづけ』講座～働きやすさは仕事の効率と質を高める～」と題し、スッキリ・ラボ代表 小松易氏の講演が行われました。

富山県THP推進協議会は、事務局である北陸予防医学協会 富山市角川介護予防センターの健康運動指導士によるストレッチ体操や「健康づくり相談コーナー」を設け、視覚的な検索能力とともに注意の持続、選択機能を測定するトレイルメイキングテストを実施いたしました。



介護ロボット・福祉用具の イベントが開催されました

9月1日、2日に、とやま健診プラザ3階にて富山県介護実習・普及センターが主催する「第1回介護ロボット・福祉用具展示会」が開催されました。介護ロボット・福祉用具とは、「高齢で手助けが必要な人、あるいは、介護する人の日常生活を助ける道具」のことです。今回は、家庭向けの介護ロボット・福祉

用具を実際に見て・触って体験することができる展示会となっており、自動制御機能付き歩行器や対話支援システムだけでなく、コミュニケーションロボットや癒し系ロボット等も展示されました。会場では展示だけでなく、介護・介護予防について学ぶことができるさまざまなワークショップも開催されました。地域の方など各日ともに100名ほどが来場されました。

12月8日、9日に施設向けの介護ロボット・福祉用具展示会が開催される予定です。ご興味のある方はぜひ、ご来場ください。

「心不全」は、どんな病気?

一般財団法人 北陸予防医学協会 副理事長 永田 義毅(循環器専門医)

「がん」が命を脅かす病気であることは誰でも知っていると思いますが、「心不全」がどんな病気か正しく知っている人は少ないのではないだろうか。心不全とは、心臓の働きが悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。多くの循環器病が、進行すると心不全になります。

私が医師になってから30年間に、循環器病の治療は大きく発展しました。救急病院の整備、心臓カテーテル治療の発達、新しい薬の開発が進み、昔は助からなかった患者さんを救命できるようになりました。急性心筋梗塞や不整脈を発症しても、病院で治療を受けることができれば大半の方は退院して元の生活に戻ることができます。循環器病が原因で入院した経験のある方が増加し、多くの方が再発予防を心がけながら生活し働いています。この方々が加齢とともに心臓の機能が低下していき、いずれ心不全を起こすようになります。実は、心不全になると5年後に生存している確率は、がん全体の生存率よりも低いということは、あまり知られていません。

このような循環器病に対する対策を強化するために、2018年、脳卒中・循環器病対策基本法が可決されました。がん対策基本法と同様に、あっても不思議ではない法律のように思えますが、成立するまでに約10年間かかりました。東日本大震災や民主党政権崩壊などの影響を受け、紆余曲折を経て、やっと結実しました。この法律の目標は、2040年までに3年以上健康寿命を延伸すること、死亡率を減少させることです。そのために重要とされているのが、循環器病の予防や正しい知識の普及啓発です。

循環器病を予防し、心不全にならないために有効な情報を2つ紹介します。まず、「BNP」という血液検査です。心臓への負担の程度をおおまかに知ることができる検査です。BNPは心臓を守るために分泌されるホルモンで、心臓の機能が低下すると多く分泌されるため、心不全を早期に発見する指標となります。一般的な血液検査と一緒に採血して測定できるので、人間ドックなどの機会に受けることができます。もう一つは、心不全を管理するために必要な情報をまとめた心不全手帳です。心不全患者さんや、心不全になりやすい危険因子(心臓病になったことがある、高血圧や糖尿病治療中など)を持っている方が、ご自身で管理することをサポートするためのツールです。日本心不全学会のホームページから、どなたでもダウンロードできるので活用してください。(http://www.asas.or.jp/jhfs/topics/shinhuzentecho.html)

高齢化社会では、循環器病の患者さんが増加するため、正しい情報を知って管理することが重要になります。脳卒中・循環器病対策基本法が施行され、今後、さまざまな対策が拡大していくと思います。若い時から循環器病を意識して、心不全の予防を心がけて働き、社会に貢献しながら長く生産的に人生を送ってみたいと思います。



集合健診を ご利用ください

当協会では、各地区の公共施設等に会場を設定し、複数の団体にご利用いただくことが可能な集合健診を実施しております。集合健診は、下記のような場合に利用をお勧めします。

- 健診車を手配する受診人数が集まらない。
- 巡回健診の日程で、受診することができなかった。
- 受診者の詳細な時間割が困難。
- 当協会の施設より、事業所または自宅から近い会場で受診したい。

今年度11月以降は、下記の予定で開催します。

NO	実施日	曜日	受付時間	地区	会場施設名	会場部屋名	会場住所
1	11月4日	金	13:30~16:00	南砺市	福光福祉会館	3階ホール	南砺市福光5260
2	11月21日	月	8:30~11:00, 13:00~14:30	南砺市	福光福祉会館	3階ホール	南砺市福光5260
3	11月14日	月	8:40~11:00	氷見市	氷見市ふれあいスポーツセンター	1階会議室	氷見市靱川43-1
4	1月13日	金	9:00~11:30	富山市	富山市大久保ふれあいセンター	1階ホール	富山市大久保1776-1
5	1月30日	月	9:00~11:30, 13:00~15:30	砺波市	砺波商工会議所	2階大ホール	砺波市永福町6-28
6	2月20日	月	9:00~10:30	黒部市	黒部市コラーレ	マルチホール	黒部市三日市20番地
7	2月21日	火	9:00~11:30	入善町	入善まちなか交流施設うらおい館	2階イベントホール	入善町入善5232-5
8	2月27日	月	9:00~10:30	魚津市	新川文化ホール	201会議室	魚津市宮津110
9	3月10日	金	9:00~11:30	魚津市	新川文化ホール	201会議室	魚津市宮津110

利用をご希望の方は、下記までご連絡ください。

(一財)北陸予防医学協会 健康管理センター 業務部渉外課 TEL 076-436-1238

スタッフ紹介

医療技術部放射線科

医療技術部放射線科は、診療放射線技師が常勤18名・非常勤9名在籍しており、健康管理センター内で実施する施設健診と巡回健診(バス健診)の業務を行っています。放射線業務として担っているのは、主に胸部X線検査・胃部X線検査・乳房X線検査・骨密度測定検査です。

当協会は各種がん検診車を21台保有しており、胃部X線検診車の中には耳が聞こえづらい方や、外国人の方々へ検査の説明がモニターを通して伝えることができる『多言語X線検査支援システム』が導入されているものもあり、どなたでも安心して受診していただくことができます。また、当協会ですべての環境に優しい蓄電池を搭載した新型車両(乳房X線検診車)の導入(令和5年3月)を進めています。

精度管理においては、公益社団法人全国労働衛生団体連合会の胸部X線検査精度管理調査および胃部X線検査精度管理調査に参加し、ともに総合評価A(優)をいただいております。乳房X線検査においてもマンモグラフィ検診施設画像認定の評価をいただいております。

私たち放射線科は医療機器の日常の始業・終業点検を確実にし、また定期的にメーカーによる点検も実施して安全確保と性能維持に努め、最適化された最小限の線量で診断に必要な画像を提供しています。

今後とも高い撮影技術・検査技術を提供することで疾病の早期発見に尽力し、皆様に健康な生活を送っていただくために誠心誠意努めてまいります。

- 胃がん検診専門技師
- 検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師
- 医療画像情報精度管理士

スタッフ所有資格

保有装置

- 胸部X線装置 13台
(FUJIFILM: CALNEO/KONICA MINOLTA: CS-7)
- 胃部X線装置 9台 (Canon: Aitella/Canon: Raffine)
- 乳房X線装置 2台 (Canon: Peruru)
- 骨塩定量測定装置 2台 (HITACHI: DCS-600EXV)
- ポータブル撮影装置 1台 (MIKASA: TRB-9020H)



免疫を高めるヒミツは腸にあった!?



季節の変わり目は、日ごとの気温差が大きくなり体調を崩しやすい時期です。日頃の生活習慣や、食習慣を見直して免疫力の低下を防ぐことが大切です。免疫機能の70%が腸に集まっていることをご存じですか?今回は、外から入ってきた病原菌などを排除するシステム「腸管免疫」の一部をご紹介します。

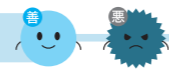
健康推進課 管理栄養士 寺下佳穂

腸が持つ免疫機能



感染源となるウイルスや病原菌などは口や鼻から体内へ侵入します。その多くは胃酸によって死滅しますが、それでも死なないウイルスや病原菌は、小腸の腸壁にある「パイエル板」に取り込まれます。パイエル板には樹状細胞、T細胞、B細胞などの主要な免疫細胞が集中しており、侵入してきたウイルスや病原体に対して免疫グロブリンA(IgA)をつくり、IgAを用いてウイルスや病原体が腸管壁を越えて体内に侵入するのを防いでいます。この腸管免疫の発達や働きを維持するために、腸内細菌が重要な役割を果たしています。

腸内細菌と健康



腸内には細菌がおおよそ1000種類、100兆個も生息していて、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌の3グループで構成されています。これらの菌は互いに密接な関係を持っています。悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えてきます。健康的な腸内細菌は、善玉菌が優勢です。善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることにより、病原菌による感染の予防や発がん性を持つ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。さらに善玉菌を構成する物質には、免疫力を高め、血清コレステロールを低下させる効果があります。健康には腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

プロバイオティクス



健康に有用な作用をもたらす善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)の中でも生きて腸に到達できる微生物を「プロバイオティクス」といいます。しかしビフィズス菌や乳酸菌は腸内に住み着くことはありません。そのため、毎日続けて摂取し、腸に補充する必要があります。腸内に入るまでの過程で死んでしまったとしても、善玉菌を作る成分に有効な生理機能が期待できます。

プレバイオティクス



腸内にもともと存在する善玉菌を増やす「エサ」となる作用のあるオリゴ糖や食物繊維を「プレバイオティクス」といいます。オリゴ糖や食物繊維が多く含まれる野菜類・果物類・豆類などをとるように意識しましょう。市販されているオリゴ糖製品を利用する場合、有効摂取量は1日あたり2~10gです。急に摂取すると下痢を起こすことがあるため、数日間かけて推奨量まで増やしましょう。

参考文献 厚生労働省 HP、「腸内細菌と臨床医学」医歯薬出版 2018、「健康長寿のための食生活」岩波書店 2002

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