

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.45

2023

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
大分市生石港町

特集

もっと知りたい!

「突発性難聴」

のこと

西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシクミ

産業保健活動コンテンツ

ココロとカラダを
改善するレシピ

予防と対策の栄養だより

お手軽かんたん セルフケア

Kenko Report

西日本産業衛生会 活動最前線

からだ想い温泉

私の問診票

元気の源

福のグルメ



北九州病院グループ
一般財団法人 西日本産業衛生会

畑たいむのぶらぶらの街歩き

第18回 大分市生石港町 いくし みなと まち

畑たいむ
童画家・漫画家
路地裏散策人

1979年週刊少年マガジン増刊号で漫画家デビュー。ノスタルジックな作風が人気で昭和の風情が残る風景や路地裏を描き、雑誌や新聞に発表している。主な著書に「北九州路地裏さんぽ」がある。



雰囲気のある木造駅舎の西大分駅で下車。今回は旧小倉街道沿いの古い街並みが残る大分市生石港町を歩く。別府湾に沿って建ち並ぶカフェや雑貨店は古い倉庫を活かして若い人達が改装したもの。海を眺めながらお茶を楽しめるカフェもある人気スポットだ。

かんたん港園を通ると見覚えのあるものに目が留まった。「あっこここだったのか!」7年前に、絵本作家の荒井良二さんとお会いした時「別府湾に門を作って来た」と伺った。早速その門を見ようと場所も確認しないまま電車に飛び乗った。しかし結局見つけられず失意の中、戻って来た事があったのだ。その「マッテルモン」が今、目の前にある。荒井さんの「モン」は、九州では唯一大分にのみ設置されている。高崎山のうみたまご前の「たいむをすいこむモン」とこの「マッテルモン」の2つだけ。昔がモチーフ

のキャラクターが赤い門に座って誰かを待っている姿はどこか懐かしさと可愛らしさを漂わせている。

ぐるっと街を歩き小腹も空いてきたので地元の銘菓「志きし餅」を買って頬張りながら駅に向かった。

寄り道スポット



1 生石港町の古い街並み
明治17年からの築港造成時の埋め立て地。当時30軒もあった遊郭や商店も激変時代の流れで街が消えようとしており、何とか保存してもらいたいと願うばかり。



2 様変わりする倉庫群
使われなくなった倉庫が若者の手で改装してお洒落なカフェや雑貨店に生まれ変わっている。別府湾の広大な海を眺めながらのデートスポットとしても人気が出てきた。



3 かとうの銘菓「志きし餅」
手のひらに乗る四角い可愛いお餅。名前の由来はお殿様の座布団という。うるち米で作った緑のよもぎ(つばあん)と白(こしあん)は甘さ控えめでとても食べやすい。



4 「かんたん」という面白い地名
バス停を見てびっくり。「かんたん」という珍しい地名。漢字では「菡萏」と書き、開きかけた蓮の花という意味。この地が別府湾の形状に似ている事から名づけられたとされる。

散歩道マップ



もつと知りたいたい!

「突発性難聴」のこと

もし、何の前触れもなく急に耳の聞こえが悪くなったなら、それは「突発性難聴」かもしれません。病名は聞いたことがあっても、詳しくは知らないという方も少なくないでしょう。そこで、誰もが発症する可能性のある「突発性難聴」とその治療法について、北九州総合病院の上田成久先生に教えてもらいました。



ある日、突然、片側の耳の聞こえが悪くなる疾患

突発性難聴とは、読んで字のごとく、突発的に発症する原因不明の急性感音性難聴のことです。ごくまれに両方の耳に発症することもありますが、ほとんどは左右いずれか片側の耳に起こります。『突然スイッチが切れたように聞こえなくなった』『急に耳に膜が張ったようになった』などのように、いつどこで悪くなったかはっきり自覚できるのが特徴です。『い



こののは1回だけで、メニエール病のように繰り返すことはまずありません」(上田先生)

突発性難聴の原因ははっきり分かかっていませんが、大きく二つの説があります。

一つはウイルス説です。これは、抵抗力が落ちたときなどに、ヘルペスウイルスの仲間が内耳という音を感じる神経に入り込み、ダメージを与えるというものです。突発性難聴は一度かかると再発するケースはまれなため、ウイルス説の支持の理由になっています。

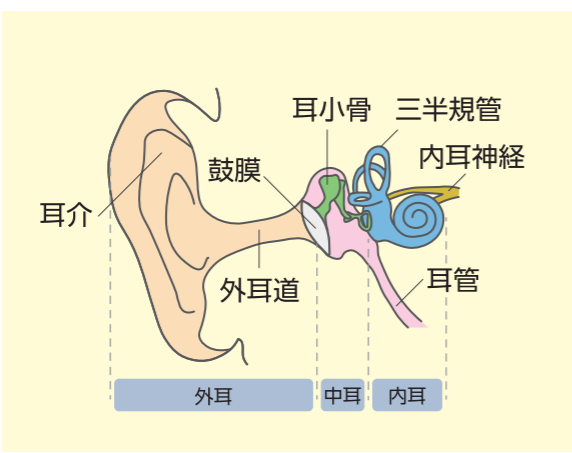
もう一つは血流障害説で、心筋梗塞や脳梗塞のように、内耳に血液を供給する血管が詰まって、難聴をきたすというものです。突発性難聴も心筋梗塞も、突然発症するという状態は似ていて、血流が

つからかにははっきりしないが、徐々に聞こえなくなった」というような訴えは突発性難聴とは異なると考えてください」(上田先生)

突発性難聴を発症すると、健康で耳の病気をしたことのない人が、突然に耳が聞こえなくなります。起床後や電話をかけているときに気づいたり、ヘッドフォンで音楽を聴いて初めて片方の耳が聞こえていないことに気づいたりすることももあるそうです。

戻ると回復するのではないかと説明されています。

どちらの説もまだ研究が進められていない状態で、ほかにメニエール病や過労、睡眠不足などがあると起こりやすいことが知られています。また、糖尿病が影響しているともいわれています。



**完治や症状改善のためには
早めの受診と治療開始が大切**

難聴は、突発性難聴以外の病気などにもみられます。よく知られているのは、年をとるとともに聴

耳鳴りやめまいなどの症状も再発するのはまれなケース

難聴の程度は、人によってさまざまです。「まったく聞こえない」という人もいれば、「高音が聞こえないけれど、日常生活には支障がない」という人もいます。

難聴の症状が自然に回復したり、悪化したりすることは少なく、また、聴力が改善したり、悪化したりを繰り返すといった症状の波がないのも特徴です。

突発性難聴の症状は、難聴だけ

力が落ちていく老人性難聴や、内耳に滲出(しんしゅつ)液がたまる滲出性中耳炎です。また、脳腫瘍が原因の難聴、低音だけが難聴になる急性低音障害型感音難聴、精神的ストレスから起こる心因性難聴や詐聴(ごちよう)などがあります。そのため、まずは難聴の原因となる病気を突き止める検査を行う必要があります。

突発性難聴は、問診で症状を確認し、さまざまな聴力検査や画像診断を行って診断されます。上田先生によると、「突発性難聴は発症後すぐに治療を受けないと、難聴や頑固な耳鳴りが残り、聴力を失うこともあるため、早めの受診と治療開始が大切」ということです。

治療は、複数の薬剤や治療法を組み合わせて行いますが、中心となるのは薬物療法です。内服や点滴の副腎皮質ステロイド薬を使用します。また、血管を拡張して血流を良くする血管拡張薬や、ビタミンB12製剤、代謝促進薬(ATP製剤)などを使うこともあります。

ではありません。

「難聴の発生と前後して、耳が詰まった感じ(耳閉感)や耳鳴り、めまい、吐き気などを伴うケースも多くあります。難聴と耳鳴りは同時に起きやすく、片側の耳だけに聞こえが悪くなると、バランスを取る機能が落ちるためにめまいが起こります。また、めまいは吐き気を伴うことが多いので、突発性難聴になると、このような症状が起こるわけです。耳鳴りで受診したら、突発性難聴だったという方もいます。ただ、難聴やめまいが起

ストレスの影響が考えられるときは安静にして過ごし、睡眠不足であればしっかりと睡眠をとることも大切です。

十分に回復しない場合や全身投与が難しい場合は、耳の中にステロイドを注入する「ステロイド鼓室内注入療法」が行われることがあります。その効果に対する評価はまだ定まっていません。

「発症後1週間以内に適切な治療を受けることで、約40%の方は完治し、50%の方にはなんらかの改善が見られます。ただし、治療開始が遅れば遅れるほど治療効果が下がります。完治が難しくなってしまう。当院では、これらの治療に加えて、2022年の3月から「高気圧酸素治療法」を取り入れています」(上田先生)

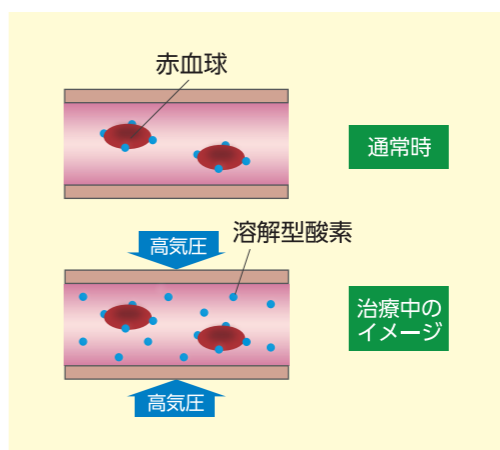
**組織の低酸素状態を改善する
「高気圧酸素治療法」**

「高気圧酸素療法」とは、大気圧よりも高い気圧環境にしたカプセ

北九州総合病院
耳鼻咽喉科・
頭頸部外科部長
上田 成久 先生



ルの中で、患者さんに高濃度の酸素を吸ってもらうことにより、病態の改善を図る治療法です。血液中に平常時の10〜15倍という多量の酸素を溶解させることで、血液が届きにくくなっている部分へ十分な酸素を与えることができるため、組織の低酸素状態を改善し、突発性難聴をはじめさまざまな疾患に効果があります。



治療は透明なカプセルに入り、10〜15分かけて大気圧(1気圧)から2気圧まで気圧を上げて、約60分間、安定した高気圧環境下で過ごします。

「カプセルホテルのようなイメージで、カプセル越しに外に置かれたテレビを見て過ごすこともできます。加圧中は、飛行機に乗り降りしたときと同じように耳が少し痛くなることがありますが、唾液を飲み込んだり、咳をしたりして「耳抜き」をしていたら症状が緩和されます」(上田先生)

大気圧に戻すのに10〜15分かかり、合計約90分で治療は終了します。通常、1日1回の治療を10〜30回程度行います。この「高気圧酸素療法」は、突発性難聴では30回までが保険適用です。



高気圧酸素治療装置

〈高気圧酸素治療の流れ〉

- ① 専用の治療衣に着替えます。
- ② 所持品を預かり、持ち物のチェックをします。
- ③ 装置内に入り、治療を開始します。
 - ・大気圧から治療気圧へと加圧(15分)
 - ・治療気圧保持(60分)
 - ・治療気圧から大気圧へと減圧(15分)
- ④ 合計約90分で治療は終了します。

〈治療上の注意〉

- 治療には酸素を使用しています。事故防止のため、以下のものは持ち込み禁止です。
- ・電気製品(補聴器、携帯ラジオ、携帯電話、音楽プレーヤー、ゲーム機など)
 - ・発火源となるもの(白金かいろ、使い捨てカイロ、ライター、マッチ、タバコなど)
 - ・圧力で壊れるもの(腕時計、万年筆、ボールペン、体温計など)
 - ・装飾品(指輪、イヤリング、ピアス、ネックレス、入れ歯、コンタクトレンズなど)
 - ・油脂製品(整髪料、化粧品、香水など)

突発性難聴は誰がいつなってもおかしくない疾患です。原因もまだはっきりとはしていないため、予防は難しく、早期発見・早期治療が何よりも大切となります。

「自分で聞こえがいつもと違っておかしいとか、何か耳に詰まっているような気がするとか、ご自分の声がかもって変に聞こえるときか、そういうときは早めに最寄りの耳鼻咽喉科を受診してください。突発性難聴と診断されて、例えば当院を紹介されれば、すぐに治療を始めることができます。突発性難聴でないこともあるかもしれませんが、いざれにしても放置するのが一番良くありません。聞こえが普段と違うというときは、そのままにせず、一度、受診していただきたいと思います」(上田先生)

大切な聴力を守るためにも、早めの受診、早めの治療開始を心掛けたいものです。

知っているようで知らない突発性難聴のこと。

誰もがなる可能性のある突発性難聴。万一の場合に備えて、突発性難聴と高気圧酸素治療法に関する、こんな疑問にお答えします。



突発性難聴になりやすいのは、どんな人？

突発性難聴の原因と同様にまだはっきりとは分かっていませんが、幅広い年代に起こります。特に働き盛りの40〜60歳代に多くみられるようです。比較的、子どもは少ないものの、ならないわけではありません。また、メニエール病はどちらかというと女性に多い疾患ですが、突発性難聴の場合、発症率に男女差はありません。

突発性難聴になって避けた方がいいことは？

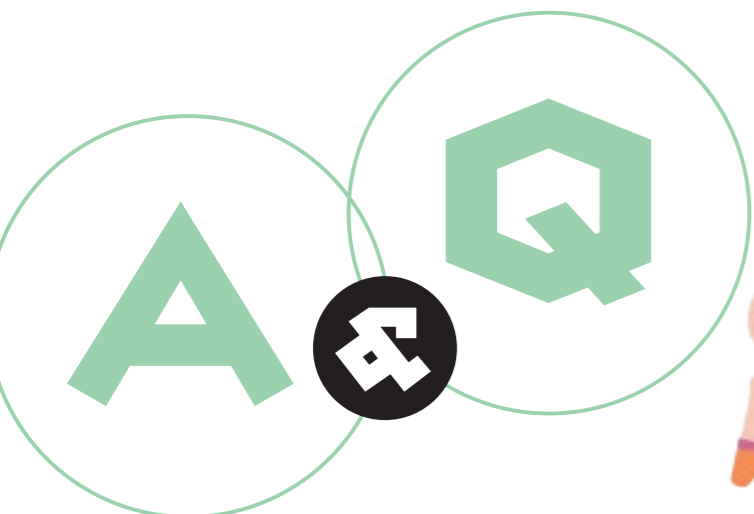
突発性難聴の治療中や治療後に限ったことではありませんが、大きな音を聞くと内耳にある聴覚の細胞の機能が低下することがあります。突発性難聴になると、内耳の聴覚細胞が少なくなったり、機能が低下したりしているため、負担をかけ過ぎないように、大きな音を聞くことは避けた方がいいでしょう。また、ステロイド治療中は、ステロイドの副作用が強くなることがあるため、過度なアルコール摂取は避けたいものです。過度な運動も控えましょう。

高気圧酸素治療は誰でも受けられるの？

いくつかの禁忌項目があります。「気胸(未治療の物)、胸部の既往がある」「肺気腫または肺嚢胞の既往がある」「喘息発作やてんかん発作などの既往がある」「狭い場所に入ると不快感や圧迫感を感じる」「これら禁忌項目の一つでも該当すれば、治療困難です。ほかにも、糖尿病の既往があるかなどの情報確認項目があります。高気圧酸素治療中は安心して治療が受けられるように臨床工学士が付き添い、カプセル内からもインターホンを通じて会話が可能です。

高気圧酸素治療は他にどんな病気に使われるの？

30回まで保険適用になる疾患には、「放射線または抗がん剤治療と併用される悪性腫瘍」「網膜動脈閉塞症」「難治性潰瘍を伴う末梢循環障害」「皮膚移植」「脊髄神経疾患」「骨髄炎または放射線障害」が、10回まで保険適用になる疾患には、「脳梗塞」「腸閉塞(絞扼性イレウスを除く)」などがあります。





産業保健活動コンテンツ

ココロとカラダを改善するレシピ

産業医・産業保健師とは、企業などにおいて労働者の健康管理等を行う医師と保健師のことです。西日本産業衛生会の産業医・産業保健師が、実際にどんなことを考えたり感じたりしながら、どんな活動を行っているのか。毎回、テーマにそって綴ってもらいます。

今回のテーマは「労働災害防止計画」です。

労働災害を減らす、防止するというのは、私たち産業医・産業保健師の仕事の中でもとても大事な部分です。今年の4月1日から「第14次労働災害防止計画」がスタートしますので、今回はこの「労働災害防止計画」についてご紹介したいと思います。

「労働災害防止計画」が最初に作られたのは1958(昭和33)年のことです。当時は、年間に6千人ほどが労働災害で亡くなっていました。これではいけないということで、国が計画を立て、国と事業者と労働者が協力して労働災害を減らすことを目指したのが「労働災害防止計画」の始まりです。以後、5年ごとに作成されています。

その甲斐があつて亡くなる方や休業災害4日以上の方は減ってきました。近年の傾向として、亡くなる方は2015年以降1000人を切り、2020年は802人と過去最低となりました。また、4日以上の休業災害は2021年は1998年以降最多で15万件近くになっています。新型コロナウイルス感染症の影響もありますが、それを除いても増加傾向にあります。

【第14次労働災害防止計画】 4月1日からスタート

「労働災害防止計画」には、労働災害を防止するために、国と事業者と労働者等の関係者が協力して重点的に取り組む事項が定められています。今回(第14次、対策の推進が必要な重点項目として掲げられているのは、次の8つです。

- ① 自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発(安全衛生対策に取り組む事業者が社会的に評価される環境整備)健康経営優良法人認定制度、労働災害情報の分析とその結果を効果的に周知すること、DXの推進など)
- ② 中高年齢の女性を中心に労働者の作業行動に起因する労働災害(転倒や腰痛症など)
- ③ 高年齢労働者の労働災害(エイジフレンドリーガイドラインの活用、転倒防止、保険者との連携コラボヘルス)
- ④ 多様な働き方(テレワークや兼業など)への対応や外国人労働者等の労働災害
- ⑤ 個人事業者等に対する安全衛生対策
- ⑥ 業種別の労働災害(陸上貨物運送事業、建設業、製造業、林業)
- ⑦ 労働者の健康確保対策(メンタルヘルス対策)ストレスチェックの集団分析の活用、過重労働対策、産業保健活動の推進)
- ⑧ 化学物質等による健康障害(化学物質、石綿、粉塵、熱中症、騒音など)

【労働災害を減らすことは、どの事業所でも大事なテーマ】

この8つの重点項目は、必ず皆さんの事業所の中にもある課題です。実際、私もいろいろな業種の産業医活動を行っています。これらの項目はほぼ当てはまります。それぞれの事業所の問題点の大きさに合わせて優先順位なども考慮しながら、年間計画や安全衛生活動の中に取り組んでいただければと思います。そのために、私たちも労働者と事業所の間に入って協力します。

取り組みを進める中で、私たち産業医、保健師以外にも専門家の支援が必要になることもあるでしょう。例えば運動指導士や管理栄養士、あるいはエイジフレンドリーに詳しい先生方を呼んで講演をお願いすることもできますので、ぜひ声をかけていただければと思います。



一般財団法人 西日本産業衛生会
北九州産業衛生診療所
健康管理部 部長
診療部 部長
医師 波邊聖一先生



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第7回

鶴崎海陸運輸株式会社

従業員を家族のように大切にする社風で健康づくりも手厚くサポート。

大分市三佐に本社がある鶴崎海陸運輸株式会社の創立は1960年。従業員の皆さんの安全と健康を第一に考え、手厚いサポートも含めた独自の取り組みを実施するなど、健康維持増進に力を入れています。

地域社会の発展に貢献するとともに 地域と世界をつなげる事業を展開

鶴崎海陸運輸株式会社は、地場企業として地域に根差しながら、世界を舞台に国際総合物流を担って63年になります。主な事業内容は、大分臨海工業地帯の構内物流業務をはじめとして、港湾運送業、倉庫業、通関業など、時代の変化に対応しながら、地域と世界をつなげるさまざまな事業を展開しています。グループ企業は、鶴崎海陸運輸(株)も含めて全部で7社。グループの総合力を強みに、さらなる成長を続けています。

鶴崎海陸運輸(株)が大事にしているのは、地域社会への貢献、そして地域との絆です。例えば、ここ数年はコロナ禍で実施できていませんが、毎年夏に本社駐車場で開催する「鶴海納涼夏祭り」は、地域住民の皆様とのふれ合いやコミュニケーションの場となっています。また、事業所周辺や産業道路を中心に、毎月、地域の清掃活動も長年にわたり行っています。



「人財」であるすべての従業員のための 独自の取り組みで健康づくりを推進 鶴崎海陸運輸(株)独自の健康づく

りの取り組みについて、人事係長の江戸靖隆さんに伺いました。

「当社は、労使が一体となって従業員を家族のように大切に、そんな社風を有しています。毎年、健康経営事業所の認定を受けており、従業員の健康増進に力を入れています。

大きな取り組みとしては三つあります。一つ目は「定期健康診断」に関することです。当社独自で検査項目を追加し(費用は会社負担)、充実した内容で健康診断を実施しています。特に、45歳、55歳、60歳など節目の年の健診は、人間ドックに近い、より充実した内容になっています。健診後も、産業医の就労判定などを活用して、上司や産業保健スタッフから有所見者に声掛けを行い、早いタイミングでの再検査を促すなど、早期発見・早期治療につながるような健康維持推進に取り組んでいます。

二つ目は「安全家庭訪問」です。これも当社独自ではないでしょうか。コロナ禍でここ数年は実施できていませんが、当社には「従業員の安全と健康は家庭から」という考えがあり、毎年、労使一体となって従業員の家庭を直接訪問し、ご家族と対話する取り組みを行っています。若手従業員の家庭では、親御さんに会社での様子もお伝えすることで、ご家族の安心感にもつながっています。

り、従業員と会社の良い関係を醸成する取り組みにもなっています。

三つ目は「感染症対策」の一環ですが、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者になった従業員への特別有給休暇の付与や、抗原検査キットを会社費用で準備するなど、従業員が安心して働ける環境の整備はもとより、操業停止という事態を回避することを念頭におき、職場へウイルスを持ち込まないための取り組みに力を入れています。また、昨年一昨年と新型コロナウイルスの職域接種を本社で実施し、希望する従業員のほか、従業員のご家族、グループ各社の従業員とご家族、さらには取引先各社の従業員も加えて千人ほどを受け入れました。」

「今後も、人財であり家族である従業員の健康維持・増進のため、時代の変化に対応した様々な施策を企画・実行していきたいと思っています。」



人事部 人事課
人事係長 江戸 靖隆さん

足上げ運動②

ターゲット: おしり周辺

- ①横向きに寝て、下側の足を軽く曲げます。
- ②上側の足を伸ばしたまま、ゆっくりと上下します。10回を目安に行います。このとき、伸ばした足が上半身から足まで一直線になっていることを意識しましょう。
- ③身体の向きを変えて反対の足も行います。



足は垂直方向に上げます。

腕が痛い方は枕などを使いましょう

3

お手軽かんたん

Vol.18

セルフケア

お部屋でごろごろトレーニング& 隙間時間でできる脳トレ

腰からおしりのストレッチ

ターゲット: 腰・おしり

- ①あお向けになり、片足のひざを胸に引き寄せ20秒間伸ばします。
- ②腰回りからお尻の裏の筋肉が気持ちいい程度によく伸ばします。
- ③次に、ひざを90度に曲げ反対側にゆっくりと落とし、20秒間伸ばします。
- ④左右を変えて行います。



顔は上を向いたまま、肩が上がらないように注意しましょう。

1

足上げ運動①

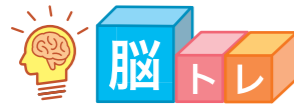
ターゲット: 足全体

- ①あお向けになり、片方の膝を立てます。
- ②ひざを伸ばした状態で足を上げて、5秒間キープし、ゆっくりと足を戻します。
- ③片方の足で10回を目安に行い、終わったら反対の足も行います。



息は止めずに呼吸しながら行いましょう。

2



人の手は「第2の脳」と呼ばれているほど、脳とは深い結びつきがある部分です。そのため指先を動かして刺激を与えると脳が活性化され、認知症予防にもつながります。今回ご紹介するトレーニングを日常の隙間時間で行ってみたいかがでしょうか？

指数え体操



左手の親指を曲げてスタート



①で左手は人差し指を曲げ、右手は親指を曲げる

小指まで数えたら小指から開いて10まで数えていくとスタートの手の形に戻ります

指回し体操

両手のひらを向かい合わせて指先同士を合わせます



他の指を合わせたまま親指→人差し指と順にくると回します



一般財団法人 西日本産業衛生会
北九州産業衛生診療所
健康運動指導士
梅田 耕太郎

今回は部屋でごろごろしながらでもできる運動をご紹介しました。テレビを見ているときや寝る前などの隙間時間でぜひチャレンジしてみてください。

いつまでも健康でおいしく食べられるように

予防と対策の

栄養だより



一般財団法人 西日本産業衛生会 管理栄養士 松尾 監修

その症状、鉄分不足かも!?

鉄は、血液中の酸素を運搬する重要な働きを担う、身体に必要な必須ミネラルの1つです。健康診断などの血液検査で貧血ではないから鉄不足は無いだらうと考えてしまいがちですが、貧血でなくとも潜在的鉄欠乏の方は相当数いると考えられています。特に55歳以下の有経女性の大半は鉄不足となっているのが現状です。



こんな症状はありませんか?

- 立ちくらみやめまい、耳鳴りがする
- やる気がでない
- 眠たくなる、よくあくびが出る
- 集中力が散漫になる
- 爪が反り返ったりへこんだり、よく割れる
- 爪や顔の色が白い
- 動悸・息切れを感じる
- 冷え性である
- 肌にツヤがない
- 首や肩がこる
- 口内炎、舌炎がしやすい

食事で鉄を補給しよう

鉄は体内では合成することができないため、食べ物から摂取する必要があります。鉄には、赤身肉やレバー、魚などの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、卵や大豆製品、ほうれん草などの野菜に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。鉄分の吸収は、ヘム鉄で15~25%、非ヘム鉄で2~5%とヘム鉄の方が吸収率は高いことが分かっています。



鉄を多く含む食品

出典: 八訂日本食品標準成分表

| ヘム鉄を多く含む食品 | | 非ヘム鉄を多く含む食品 | |
|--------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| 豚レバー 80g 10.4mg | 鶏レバー (串1本) 80g 7.2mg | 卵 (1個) 50g 0.9mg | 豆乳 (1パック) 200g 2.4mg |
| 牛レバー 80g 1.6mg | 牛ヒレ肉 80g 2.4mg | 納豆 (1パック) 40g 1.3mg | 小松菜 70g 2.2mg |
| かつお 80g 1.5mg | いわし 80g 1.4mg | ほうれん草 70g 1.6mg | あさり (5粒) 40g 1.5mg |

鉄の摂取量の基準 (一日に推奨される摂取量)



成人男性
7.5mg



成人女性
月経あり: 10.5mg
月経なし: 6.5mg

※日本人の食事摂取基準 (2020年版)

鉄の上手なとりかた

食品に含まれる鉄のうち、非ヘム鉄は吸収率が低いですが、肉や魚、卵などのたんぱく質や、野菜や果物のビタミンCと一緒に摂取すると、吸収率が高まります。主菜(肉や魚、卵)と野菜を組み合わせるなど食べ合わせをよく考え、バランスよく食べることが重要です。デザートとして果物をプラスするのもおすすめです。

また、胃酸によっても吸収が促進されますので、酢や香辛料を使った料理やよく噛んで食べることを意識しましょう。

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を阻害しますので、特に貧血気味の方は、食事中や食後のコーヒーは控えましょう。

鉄の吸収の影響する成分

促進



- ・動物性たんぱく質
- ・ビタミンC
- ・クエン酸 など

阻害



- ・タンニン
- ・フィチン酸
- ・食物繊維 など

Q 痛風の原因になる「尿酸」とは？

A プリン体の代謝産物です。

プリン体は、身体を動かしたり内臓を正常に機能させたりするためのエネルギー源となる物質です。役割の終わったプリン体は肝臓で分解されて尿酸となり、腎臓でろ過され、尿と一緒に排せつされます。しかし、尿酸が過剰につくられたり、排せつがうまくいかなくなったりすると、体内の尿酸は一定量を超えてしまい、痛風の予備軍である「高尿酸血症」となります。この状態が続くと、血液に溶け切れなかった尿酸は結晶化して、関節や組織にたまっていき、炎症を起こして痛風となるのです。

Q 痛風はなぜ怖い？

A さまざまな合併症を引き起こすからです。

尿酸値が高い状態を放置していると、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの合併症を引き起こします。これらの生活習慣病は動脈硬化の原因になることから、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こすことがあります。また、腎臓にたまった尿酸の結晶によって腎臓が悪くなり（慢性腎臓病）、尿路結石ができることもあります。

Q 痛風の危険因子は？

A 主に生活習慣の乱れです。

「高尿酸血症」は、生活習慣の中でも特に食生活が大きく関わっています。尿酸のもととなるプリン体は、高カロリー食や動物性食品、アルコール飲料などに多く含まれているため、これらの食品のとりすぎには注意が必要です。アルコール自体にも尿酸を増やしてしまう働きがあります。また、肥満も痛風の大きな危険因子となります。肥満になると尿酸の排出が悪くなり、体内の尿酸量が増えやすくなるからです。

「痛風」健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

「痛風」とは、尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって、ある日突然、足の親指などの関節が腫れて激痛におそわれる病気です。男性に多く、発作的に症状が起こると、2〜3日は歩けないほどの痛みが続きます。痛みは徐々に治まっていきますが、治療を受けずに放置していると、発作が繰り返り起こり、そのたびに悪化してきます。

お知らせ

【あかり絵の世界展
~2023 SPRING & SUMMER~】

期間／4月21日(金)~5月31日(水)
会場／アクロス福岡 B1F
B1F特設会場

http://www.akari-e.com

著書／伝承遊びの絵本「あそびう」
(海鳥社)

表紙紹介



「これ、あかりちゃん〜」
「うーん、あかりちゃん〜」

春の野原には自然のおもちゃがいっぱい。駆け回る子どもたちの笑い声が小鳥の鳴き声と一緒に広がります。そばで眺めているだけで心がほっこり。陽だまりのような春のワンシーンです。

入江千春さん／造形作家
グラフィックデザイナー、イラストレーターを経て、素焼きの人形と照明、博多弁を合わせた灯りのオブジェ「あかり絵」を制作。また子どもたちが遊ぶ光景を描いた水彩画を描き、施設やパブリックスペースで作品展を中心に活動中。

体の不調は腸内細菌に原因が!?



Kenko Report
西日本産業衛生会
活動最前線

vol.18

日本人の7~8人に1人がお腹の悩みを抱えているといわれています。便秘や下痢などの不調はもちろん、生活習慣病を含む疾患やメンタルの不調など身体の様々な点に関連していることが研究で分かっています。
腸内フローラを整えることでより健やかな身体づくりが期待できます。

腸内フローラとは？

ヒトの腸内には数百種類以上、約100兆個もの細菌が住みついてます。このような腸内に住みつく様々な腸内細菌をまとめて「腸内細菌叢」と呼びます。腸内の壁面に多くの細菌がびっしりと生息している様子をお花畑にたとえ「腸内フローラ」とも呼ばれています。腸内フローラのバランス（細菌の種類や量）は、一人ひとり異なり、ライフスタイルによって大きく変化していくことが知られています。

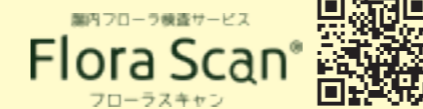
「腸内フローラ」は健康に関わる、3つの役割を担っています。

- 1 消化できない食べ物を身体に良い物質へ作り変える
- 2 腸内の免疫細胞を活性化し、病原微生物(ウイルスや菌など)から身体を守る(腸のバリア機能向上)
- 3 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する



腸活の第一歩は「自分の腸内フローラを知る」こと

腸内フローラ検査『Flora Scan®』では、あなたの今の状態をお調べし、日本人データと比較したうえで、個別のアドバイスを知らせてくれます。



このような方におすすめします

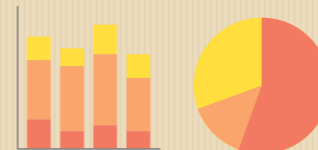
- 便秘・下痢などのお腹の不調が気になる
- お腹が張りやすい
- 便やおならの臭いが気になる
- 腸内フローラを整えたい
- 腸活をしている



『Flora Scan®』でわかること

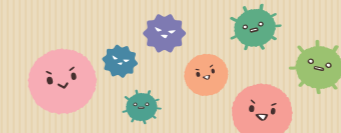
あなたの腸内フローラ総合評価

腸内フローラの状態をタイプ分類と多様性指標にて評価



注目菌の保有率

良い菌と注意すべき菌の割合を調べ、一般的な平均、健康な方の結果との比較が可能



改善アドバイス

理想的な腸内細菌への改善または維持を目指すアドバイス



検査に関する
注意事項

※当検査は疾患の有無を確定するためのものではありません。
※本検査結果に記載されている生活習慣アドバイスは、菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。
※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は医師の指導を優先してください。

検査に関するお問い合わせ

PreMedica 株式会社プリメディカ

からだ 思い 温泉

vol.18

福岡県朝倉市
ビューホテル平成



展望露天風呂「裸美絵」(写真は女性湯)。泉質は美肌の湯として知られるカルシウム・ナトリウム・マグネシウム炭酸水素塩泉。

露天風呂からは雄大な筑後川や筑後平野を一望 原鶴温泉随一の高さにある絶景宿

福岡と大分の県境に位置し、135年以上の歴史をもつといわれる原鶴温泉。この温泉郷屈指の景観を楽しめるのが「ビューホテル平成」です。

同ホテルが立つのは、標高160mの高台。温泉街を見渡すようにそびえる様は山城さながらの壮大さを誇り、絶景自慢の宿として多くの人が訪れています。こちらで日帰り入浴が楽しめるのは、男女別の展望露天風呂「裸美絵(らびえ)」です。開放的な湯殿からは、眼下に筑後平野や筑後川、屏風山とも呼ばれる耳納連山を一望。豊かな自然は春夏秋冬で表情を変え、筑後平野が茜色に染まるサンセットも心を魅了してやみません。また、男女とも展望サウナを完備しており、心地よい汗をかきながら景色が楽しめる趣向です。



原鶴温泉でも特に高い場所に立つ

日帰り入浴は大人1人800円というリーズナブルさも嬉しい限り。ランチと入浴がセットになった日帰りプランもあり、筑後平野を一望する客室で最大5.5時間ゆっくりと滞在することができます。

福岡市内からは約1時間、北九州市内からも約1時間半と気軽に行けるアクセスの良さも魅力。圧巻の眺望と美肌の湯が心と体を癒してくれます。



日帰りプランは5500円～。写真は「みのう会席」(7700円～)。

ビューホテル平成

福岡朝倉市杷木志波203-1
TEL/0946-1633515
営業/チェックイン15時、チェックアウト10時
日帰り入浴12時~15時
定休日/なし
料金/日帰り入浴:大人800円、子供400円
(タオル販売あり)
宿泊:1泊2食15400円～



私の問診票

Vol.18

多忙ながら仕事に元気をもらっている毎日。
歩きながらの新たな発見も刺激に。



北九州商工会議所 専務理事

羽田野 隆士さん

商工業繁栄と豊かな住みよい街づくりのために
各種事業に積極的に取り組んでいる。
北九州商工会議所の専務理事を務める。

生まれは大分。幼少期に越して来た門司港は、常に10隻近い大型船舶が停泊し、多くの人でにぎわい栄えていた印象が強い」と、当時を振り返る羽田野隆士さん。その後、東京の大学へ進み、TOTO株式会社に入社しました。
子どものころから胃腸が弱かったのですが、お料理好きな奥様がバランスの良い食事を考えてくださっているおかげで、年を重ねるにつれ丈夫になったとか。「自身でも、食事はまず野菜から魚、肉、最後にごはん」と、食べる順番にはこだわっているといいます。
ところが5年前、秘書の勧めで、毎年の健診の項目に加えてオプシヨン検査を受けたところ、腹部に5cmほどの悪性の疑いがある腫瘍が見つかりました。「臆病なもので、非常に心配して身辺整理もし始めましたが、開腹手術をしたら幸運なことに良性の腫瘍でした。しかも切除しやすい場所だったため、12~13時間かかると言われていた手術が1時間半くらいで終わりました。今はとても元気です。それまで体はあまり強くないものの、病院のお世話にはほとんどなりませんでしたが、入院を経験して、早めのチェックが必要だと痛感しました」

仕事から逆に元気をもらっているような感じもします。いろいろな方と会う機会が多くて、新しい知己を得るといふか、自分にとって非常にプラスになっているようです。人が好きで、出会いを大事にしているのも、何もしないときが一番きつい。そんなときは歩いていきますよ。何度も通って見ているのに、その都度、新しい発見があるんです」
日頃から運動も心掛けていて、週のうち5日ほどは夜遅く帰っても、剣道の竹刀で素振りをしたりゴルフのスイングをしたりしているそうです。
好きな言葉は、「然り道はある」。「どんな逆境のときでも、道は開けるといふ意味です。商工会議所も時代の変化に対応して、新しい発想、新しい視点で顧客満足度を高めていくことが大切だと考えています」
少年時代に目の当たりにした活気ある門司港の姿。経済が活性化することが、まちの繁栄の大事な要素であり、そのためには行政ともスクラムを組んで、働く場を増やしていきたいと語る羽田野さん。「然り道はある」と、何事にも前向きな颯爽とした姿に、こちらまで元気をいただきました。

素敵な奥様の作る手料理は何よりのご馳走と健康の秘訣のようですね。食事や運動等の良習慣をご継続いただき、益々お元気にお過ごしくださいませよう。





※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力をお願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



左からエビマヨサンド、高加水紅茶とダブルチョコ、明太子フランス、カンパニョール

ベーカリー アンド シャンデリア エキセントリック

BAKERY&CHANDELIER Eccentric

門司赤煉瓦ブレイスに2022年10月オープン
開店と共に続々とお客様が訪れる話題のベーカリー
翌日までしっとりとした味わい
が楽しめる自慢の「カンパニョ
ール」(500円)や人気ナン
パールの「明太子フランス」
(400円)をはじめ、季節のフ
ルーツを使ったスイーツ系から
サンドイッチなどの調理パンま
で、常時40種類以上が並びます。
中でも注目は、パンとの相性を
緻密に考えられた、具だくさん
なハンバーガー。もっちりとした
食感が特徴のパンに、プリップ
リのエビが入った「エビマヨサ
ンド」(500円)やカリッと香
ばしく仕上げた鶏肉を甘酸っぱ
いオレンジソースで絡めた「オレ



北九州市門司区大里本町3-11-1
☎093-861-9585(不定休)
10:00~18:00 ※土日祝は9:00~
P 隣接コインパーキングあり(30分無料)

ンジキキン」(500円)など、種
類は多彩です。イートイン時
にはリベイクもしてくれるので、お
持ち帰りだけでなく、関門海峡
を眺めながらのモーニングやラ
ンチにもおすすめです。



パンケーキ(プレーン)、自家製レモネードスカッシュ

オフタイムカフェ

OFF time CAFÉ

ふわっふわの魅惑のパンケーキと共に
家族や友人と一緒に、穏やかに幸せなひと時を
「時間を忘れて話せるような場
所をつくりたい」と、黒崎の閑静
な住宅街にオープンした『オフ
タイムカフェ』。店内はベビー
チェアを置いてゆったりでき
るほど席間が広く、その居心地
の良さから、早くも平日でも予
約で席が埋まるほどの人気を集
めています。看板メニューは、約
20分かけて焼き上げる「パン
ケーキ(プレーン)」(1100

円)。舌触りはきめ細かく、しつ
とり、ふわふわの食感が何より
の魅力です。その上にはホイップ
クリームとバナナアイス、メー
ルシロップがトッピングされて
おり、甘さ控えめなのでペロリ
と食べられます。日差しが心地
よくなるこれからの季節には、
爽やかな甘みの「自家製レモ
ネードスカッシュ」(480円)
と一緒にどうぞ。



北九州市八幡西区西神原町1-7
☎093-287-5154
(不定休)
10:00~16:30(O.S.16:00)
※ランチは11:30~14:30
P 3台

ピッツェリア パール ディオラマ

PIZZERIA BAR DIORAMA



リビエーノアルフォルノ

約20種の本格ナポリピッツァが揃う名店
めいっばいお腹を空かせて出かけよう
ピッツァ専門店として種類豊富
なだけでなく、1枚1000円
〜と手頃に食べられるのが、こ
の店の魅力の一つ。修業した本場
イタリアの味を再現するため、
小麦粉やチーズなど、可能な限
りイタリア直送の食材を使用し
ています。小麦粉、ビール酵母、
水、塩の4つだけで作る評判の
ピッツァ生地は、表面はカリッ
としつつも、中はもちっとふわっ

とした口福な食感。定番の「マル
ゲリータ」(1400円)も良い
ですが、この店の真骨頂は具材
を生地で包んで焼き上げた「リ
ビエーノアルフォルノ(包み焼き
マルゲリータ)」(2000円)。
具材のナポリサラミやパン
チエッタと溶け出したマスカル
ポーネがまるでスープのように
溢れ出す、他では食べられない
シエフのスペシャルリタです。



北九州市若松区本町2-13-23
☎093-701-4855
(火・水曜定休)
11:30~15:00(O.S.14:00)
17:30~22:00(O.S.20:30)
※ドリンクはO.S.21:30
P 3台 ※近隣に無料駐車場あり

チョウカツカフェ イチ

腸活café ICHI



腸活ランチプレート(メイン、デリ4種、床漬けサラダ、スープ、床漬けゆでたまご、雑穀米、ミニデザート)
※ドリンクバー付き

栄養価の高まる旬の食材とぬか床を活かして、
一日一食置き換えの頑張らない腸活で健康づくり
旬の食材と戦前から受け継がれ
るぬか床を活かしたグルテンフ
リーランチが話題のカフェ。「腸
活ランチプレート」(1000
円)は、腸に最も良いとされる栄
養バランス野菜50%、肉魚類
30%、穀物類20%で構成され
た、体にも心にも優しいメニュー
です。この日のメインは、「腸活
餃子」。鶏むね肉にカルシウムや
食物繊維たっぷりのひじきを加

えた餡をライスペーパーで包む
ことで、もちりとした食感に
仕上がっています。その他にも注
目食材の大豆ミートを使ったカ
レーや酢豚風など、ヘルシーでも
大満足のメニューが日替わりで
登場。カフェタイムには自家製
スイーツやデリ、腸活サンドイッ
チなどがセットになった「アフタ
ヌーンティーセット」(1480
円)も楽しめます。



北九州市小倉北区京町
1-5-22 2階
☎093-512-9863
(不定休)
11:00~18:00
P なし
※近隣にコインパーキングあり



口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。

※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力をお願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



レモンクリームチーズ、いちごのショートタルト、有機抹茶モンブラン

ロシタルト

タルト専門店 rond tarte

自分へのご褒美や贈り物にも最適! 笑顔を約束してくれるキュートなタルト

商品コンセプトは、「あの子を笑顔にするタルト」。「ワイン食堂 ビオワルン藤崎店」内に併設する「rond tarte」は、昨年10月にオープンしたタルト専門店です。一つひとつ丁寧に作るタルトは、外さつくり、中はしつとり生地、季節の食材やエディブルフラワーをあしらった心ときめく傑作揃い。安心できる素材を厳選し、着色料を使わず食材本来の風味を生かすなど体にも配慮しています。ライオンナツは、「レモンクリームチーズ」(税抜550円)や「いちごのショートタルト」(税抜



福岡市早良区高取1-1-19 佐藤ビル1F
☎092-821-9995(無休)
11:00~21:00、金土は~23:00
Pなし

450円)「有機抹茶モンブラン」(税抜590円)など10~12種類(季節によって変動)。持ち帰りはもちろん、ハイセンスな店内でゆっくり味わうこともできます。

カサレ

イタリア料理 casaLe

西新・樋井川のほとりで愛されて40余年 2代目が伝統に新たな感性を注ぐ人気イタリアン

早良区西新で40年以上。「カサレ」は、親子2代、中には3代にわたって通う常連客もいるという老舗イタリアンです。現在、店を切り盛りするのは2代目の藤本慎一シェフ。父から受け継いだ伝統を守る一方、本場イタリアや東京の名店で磨いた技や感性、繊細さを織り込み、新たな「カサレ」の味を追求しています。人気のランチコース(2200



ランチコース「pranzo」



福岡市早良区西新1-1-18
☎092-843-9395
(火曜定休)
12:00~14:30(O.S.13:30)
18:00~22:30(O.S.21:30)
P1台

円)は、前菜盛り合わせ、パスタ、ドルチェ、自家製パン、ドリンクが付き、選べるパスタは名物のペロロンチーノが大好評。糸島野菜など旬の素材を駆使した前菜盛り合わせもお値段以上の満足感を味わえます。人気店のため予約はマスト。7000円と9000円のコースがあるデイナー(前日までの要予約)もオススメです。

ホルトコーヒー

Howt Coffee

今話題の「福岡ガーデンシティ」で新感覚スイーツと香り高いコーヒーを

旧大名小学校跡地にできた「福岡大名ガーデンシティ」。その中でも特にグラフィカルな店構えが目を引き、「Howt Coffee」は、アートとデザイン、コーヒーカルチャーを融合させたユニークなコーヒーショップです。同店の看板メニューといえば、王道のあんバターに白玉をトッピングした「あんバター白玉サンド」



あんバター白玉サンドと大名シェイク



福岡市中央区大名2-6-11 Growth Next 1F
☎なし(不定休)
12:00~17:30(O.S.17:00)
土日祝は~18:30(O.S.18:00)
※夜はawabar fukuokaとして営業
Pなし

で、こちらにも注目を! (600円)。サクサクの薄切りパンと白玉のモチモチ食感のコントラストも楽しく、持ち帰りや食べ歩きにもぴったり。「大名シェイク」(600円)などこだわりのコーヒーと一緒に、テラスやガーデンシティの芝生広場で味わうのもオススメです。春はいちごを使った新メニューやホットサンドを販売予定とのこと

アギト ヒラオ

炭火焼肉バル AGITO HIRAO

女性ファン多数のバルスタイル焼肉 厳選した国産和牛 & 海鮮メニューが人気

A5クラス・九州産を中心とした良質の和牛をリーズナブルに味わえる焼肉店。各席に炭火ロースターが配され、良い肉×炭の香りという最強の組み合わせを十分に堪能できます。食べ比べが楽しい「希少部位4種盛り(2959円)」をはじめ、吟味を重ねた肉はどれも格別。「レアに焼いてワサビと一緒にどうぞ」という店主のオススメも、す



希少部位4種盛りとウニの肉巻き



福岡市中央区平尾2-15-1
☎092-707-2989(日・月曜定休)
18:00~24:00
土曜祝日は17:00~
Pなし

ぐれた肉質だからこそ生きてく食べ方です。また、肉と海鮮のマッチングも魅力で、「ウニの肉巻き」(869円)や「焼肉屋の海鮮丼」(2289円※要予約)などをお目当てに訪れる常連も多いためか、一人でも入りやすいカジュアルなバルスタイルと、最新の吸煙器のおかげで服に匂いがつきにくい点も多く、女性客から支持されています。



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



アップルパイ

ニコル

ティールーム Nicol

数量限定のアップルパイは早いもの勝ち
寛ぎのひと時が待つ、名宿併設のカフェ

「由布院玉の湯」といえば、由布院を代表する憧れの高級宿。その敷地内に「ティールーム Nicol」は佇みます。風情ある石畳の小径と沿うように設えたカフェスペースは、大きな窓からたつぷりの日が差し込む癒し空間。そんな心地よい雰囲気と共に味わいたいのが、1日限定12食の「アップルパイ」(680円・コーヒーセット1230円)です。アップルパイのリンゴは甘く煮たコンポートを使うのが一般的ですが、こちらでは薄くスライスしたリンゴを生そのまま焼くのが特徴。リンゴの歯ざわり



由布市湯布院町川上2731-1 由布院 玉の湯内
☎0977-84-2158(無休)
11:00~14:00(O.S.13:00)
P 20台

や生だからこそそのフレッシュ感が
が楽しめ、仕上げに塗られたあんずシロップとのバランスも実に
巧みです。売り切れ必至のため、
早めの来店がおすすめです。



タルト各種

トイトトルテ

toi toi torte

かわいいと美味しいが詰まった品々に感動
昨年オープンしたプチタルト専門店

開店前からの行列は当たり前。かわいいたルトを求め、「toi toi torte」には連日多くのファンが訪れます。10種ほどを揃えるタルト(378円)は、細やかな仕事光る珠玉揃い。合わせる食材によって土台の生地を変えるのももちろん、フルーツを使うにしても、オレンジには紅茶の香りをまとうせたり、リンゴをバラのように仕立

てレアチーズと合わせたり。口に運べば、甘みと酸味のバランスや香りの重なりなどすべてに心を配っているのが伝わってきます。それだけ丁寧に作り込むとあって個数には限りがあり、お昼すぎに売り切れることもしばしば。ちょっとずついろいろな種類が楽しめるサイズ感も魅力で、手土産にすれば喝采を浴びること請け合いです。



大分市三芳2035-1
☎なし(土日祝定休)
11:00~15:00※なくなり次第終了
P 5台

シダーセント

Cedar Scent



ハーフ&ハーフ



大分市府内町2-2-15
sunrise-mビル1F
☎090-6748-7658
〈月曜、最終火曜定休〉
11:30~15:00(O.S.14:30)
18:00~LAST
P なし

ヘルシーかつ奥深いカレーはリピート確定!
府内町五番街にある南インド料理店

食欲をそそる香りに誘われた先は、エキゾチックなカレーシヨツプ。「Cedar Scent」は、県内では数少ない南インド料理店です。店主の杉瀬薫さんは、プロゴルファーから転身した異色のカレー料理人。東京などで腕を磨き、2019年にミールズや正統派の南インドカレーを軸とする同店を開業しました。ランチの一番人気は、チキ

ンカレーと週替わりのカレーが一度に味わえる「ハーフ&ハーフ」(1100円)。カレーはスパイシーでも角がなく、複雑味と奥行きのある味わいはヤマツキ。油をあまり使わず、ヘルシーな特徴です。南インドは米を主食とするため、合わせるのは香り高いジャスミンライス。自家製アチャールなどの付け合わせも欠かせない名脇役です。

フショウアン

不生庵



冠地鶏の鶏天付きざる蕎麦



別府市大字内籠字扇山3677-43-2
東九州自動車道別府湾サービスエリア内
上下線どちらからでも利用できます
☎0977-66-1260(無休)
11:00~15:00
P SAの駐車場利用

サービスエリアで蕎麦や郷土の味を堪能
山荘 無量塔が手掛ける絶景もごちそうの一軒

由布院の名宿「山荘 無量塔」がプロデュースする蕎麦屋。東九州自動車道の「別府湾SA」にあり、県内外問わず幅広い客層から愛されています。「日本の情緒を発信したい」という思いで古民家を再生した店舗は、淑やかな和の造り。店内からは美しい別府湾を一望でき、アート作品も展示されています。和の風情や絶景と共に味わえる蕎麦は、

本場信州の蕎麦粉を使用し、店内で打って提供。地元の素材や調味料を吟味し、大分県産のブランド鶏「冠地鶏(かんむりじどり)」の「とり天」とざる蕎麦がセットになった「冠地鶏の鶏天付きざる蕎麦」(1440円)や、旨味たっぷりの「黒豚そば」(1870円)などが味わえます。東九州自動車道を利用の際はぜひお立ち寄り。

体に有害な物質は200種類以上!

タバコの煙には、5,300種類の化学物質が含まれています*1。その中には、何と200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼり、肺がんなどのがんを引き起こすほか、受動喫煙のリスクも高まります*2。

*1 Rodgman, A. et al.: The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke Second Edition, Rodgman, A. Perletti, T. A. editors, Boca Raton, FL: CRC Press, 2013:xxix-xxiii.
*2 Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed, American Cancer Society: 34, 2006



タバコに含まれる科学物質 (海外データ)

| 化学物質 | これらを含むものの例 |
|-------|------------|
| アセトン | ペンキ除去剤 |
| ブタン | ライター用燃料 |
| ヒ素 | アリ殺虫剤 |
| カドミウム | カーバッテリー |
| 一酸化炭素 | 排気ガス |
| トルエン | 工業溶剤 |

Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed, American Cancer Society: 34, 2006より作図

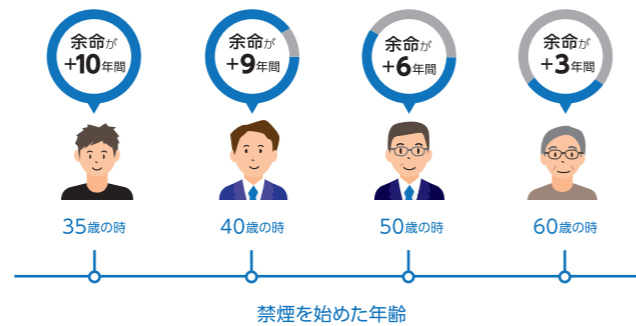
今から禁煙しても遅くない! 余命が延びる可能性があります

「今さら禁煙しても間に合わない」とあきらめている人はいませんか?確かに若いときに禁煙を始めたほうが、余命を延ばすチャンスは高くなります。たとえ50歳であっても6歳、60歳であっても3歳は寿命が延びる可能性があるのです。禁煙の方法はいろいろあります。自分にあった方法を探して、ぜひ今日から禁煙を始めてみましょう。

Doll, R. et al: BMJ 328 (7455): 1519, 2004 [L20070918086]

対象: 英国の男性医師34,439例
方法: 喫煙習慣および禁煙開始年齢と死亡との関連について、50年間にわたりコホート調査(1951年~2001年)。

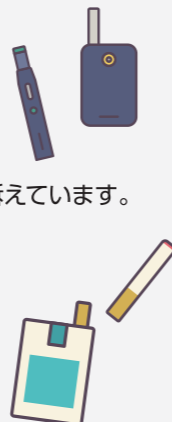
禁煙で取り戻せる余命 (海外データ)



Doll, R. et al.: BMJ 328 (7455): 1519, 2004 [L20070918086]より作図

加熱式タバコは紙巻きタバコと同じ扱い

- 加熱式タバコの煙にも、ニコチンが含まれおり、ニコチンはほぼ同じ含有量です。
- 加熱式タバコの煙には、紙巻タバコと同様に、さまざまな有害物質が含まれています。
- 副流煙には、発がん性物質などの多くの有害物質が含まれています。
- 加熱式タバコによる受動喫煙の経験のある人の37%が、受動喫煙の影響による何らかの症状を訴えています。
主な症状: のどの痛み、目の痛み、気分の悪化、他の痛みやそれ以外の症状
- 加熱式タバコ使用者の72%が、紙巻タバコも使用しています。
- 加熱式タバコの使用が紙巻タバコを止めることに役立つという科学的根拠は示されていません。
- 国も、加熱式タバコを紙巻タバコと同じように規制して、健康被害を防ごうとしています。



知っておこう タバコのリスク!!

タバコを吸う人は、ケガをしやすい?

タバコはケガのリスクファクター!?

タバコを吸う人は吸わない人に比べ、

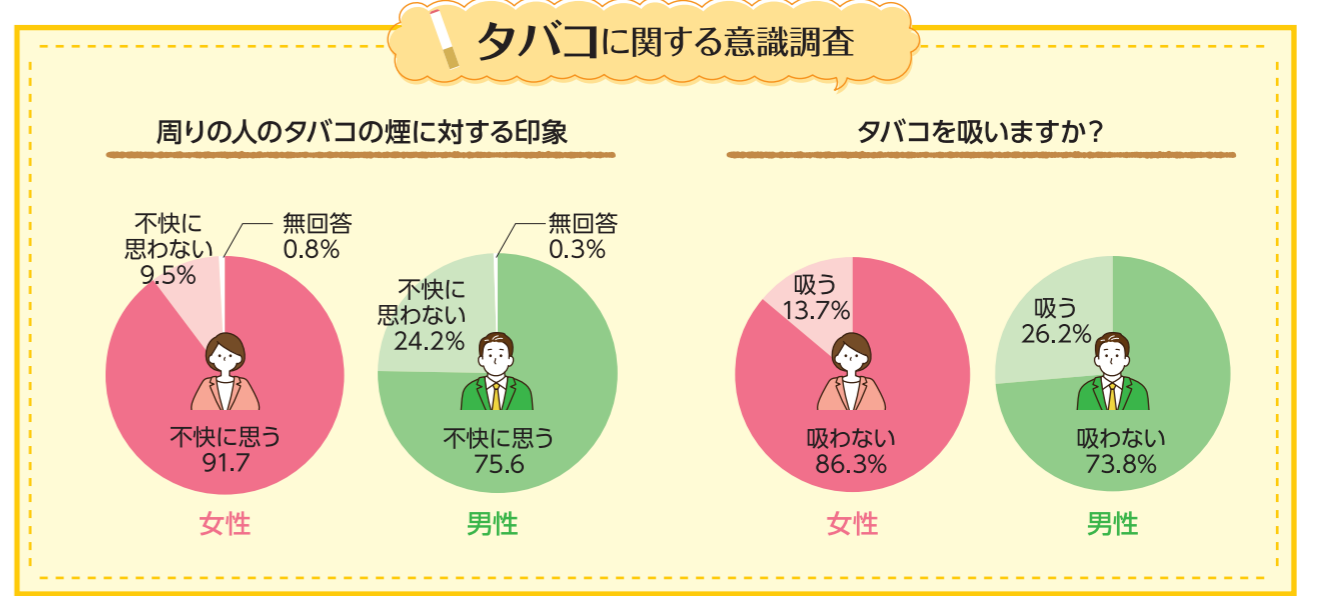
業務中のケガの発生リスクが、1.71倍になるという報告があります。

年齢や性別、現場での作業時間などに関係なく、喫煙は業務中のケガのリスクファクターであることが示唆されています。

喫煙者は業務中のケガのリスクが高まる!

タバコとケガをつなげると考えられる要因

年齢、性別、BMI現場作業時間、平均睡眠時間で調整した喫煙者の非喫煙者に対する業務中のケガ発生オッズ比は1.10~1.96倍。5年間の統合オッズ比は1.49倍と有意に高かった。



健康をつくる。マモル。

新しい考え方の健康づくりを提案します。



健康の維持・増進

定期的な健康診断により疾病の早期発見を行います。病気が起きる以前から健康測定を行い運動・保健・栄養・心理面までトータルに指導し、生涯にわたって健康生活がおくれるように努めます。

- 労働安全衛生法に基づく健康診断
- 特殊健康診断
- がん検診
- 特定健診・特定保健指導
- 人間ドック(日帰り・一泊)
- 生活習慣病予防健診
- 協会けんぽ健診
- PETがん健診
- ストレスチェック

職場環境の測定

労働安全衛生法および関連規則に基づいて、作業環境測定士が作業環境を綿密に測定し、働く人の安心を推進し、企業にとっての作業効率の向上、経費節減、製品の高品質化、生産性アップに効果。

- 環境測定センター 北九州事業部・大分事業部
中津営業所・熊本営業所

労働安全衛生サポート

企業にとって従業員の心身共の健康は、最も大切な財産のひとつです。一人一人の就業人生で、健康を維持してゆくために専門知識と豊富な経験を備えた産業医と保健師が幅広くサポートいたします。

- 嘱託産業医・保健師契約
- 労働衛生コンサルタント

一般財団法人 西日本産業衛生会

西日本産業衛生会は、職員数6,200人を擁する北九州病院グループの中で、予防医療を通じてみなさまの健康づくりに努めています。

西日本産業衛生会本部

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-591-2530 FAX.093-561-5342

八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所)

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-8100 FAX.093-671-8140

環境測定センター北九州事業部

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-3575 FAX.093-671-3576

北九州健診診療所

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-561-0030 FAX.093-582-0936

大分労働衛生管理センター

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-7788 FAX.097-552-7880

環境測定センター大分事業部

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-8366 FAX.097-504-3588

北九州PET健診センター

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-591-2503 FAX.093-591-2586

福岡健診診療所

福岡市博多区博多駅前2-20-1 大博多ビル6階
TEL.092-471-1165 FAX.092-413-3258

環境測定センター中津営業所

中津市宮夫61-1
TEL.0979-85-3320 FAX.0979-85-3330



西日本産業衛生会HP
<https://www.nishiekai.or.jp>

環境測定センター熊本営業所

熊本市東区長嶺南 1-1-7-102
TEL.096-213-2040 FAX.096-213-2041



健康経営優良法人認定制度において
「健康経営優良法人2023 大規模法人部門」に
当財団が5年連続で認定されました。

この制度は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施しており、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。



UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。