

ココロと **カラダ**を守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.42

2022

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
竹田市竹田町

特集

もっと知りたい!

「心・血管疾患」
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

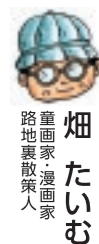
福のグルメ



北九州病院グループ
一般財団法人 西日本産業衛生会

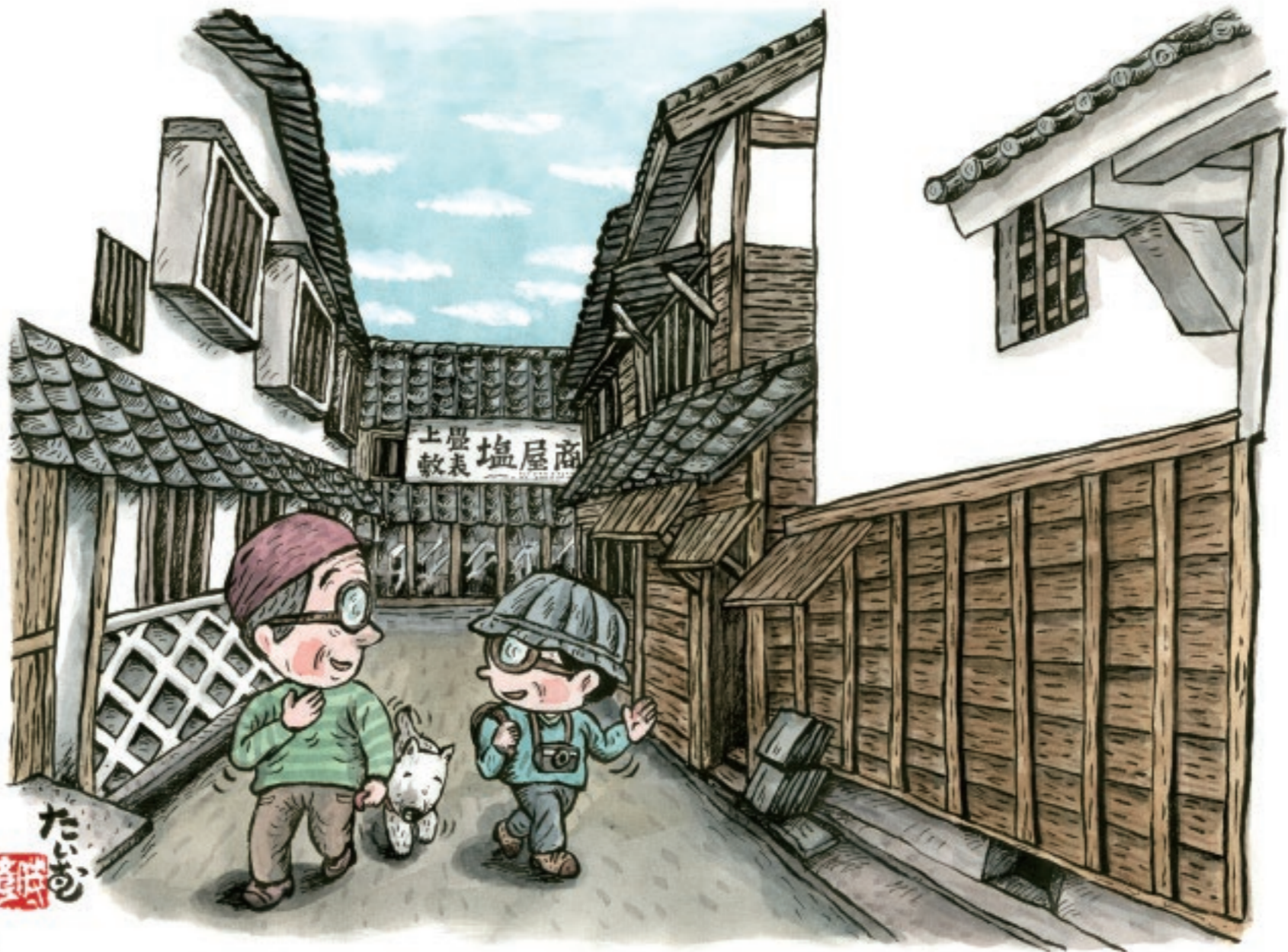
畑たいむのぶらぶら街歩き

第15回 竹田市竹田町



畑たいむ
漫画家・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。



で申し訳なかった。お礼を言うと別れ際「この先も気をつけて」と声を掛けられ、街の雰囲気と人の優しさにも触れた印象深い街になった。小腹も空いてきたので、名物「はら太もち」を頬張りながら帰路につく。

さて駅前の清流稲葉川を渡り竹田市内に入るとまるで小京都のような古い町並みが出迎えてくれる。白壁通りや神社仏閣、武家屋敷、隠れキリシタンの祠跡を巡っているうちに、目的地にしていた滝廉太郎記念館の方向が判らなくなった。ちょうど犬の散歩をしていた年配の男性に道を尋ねると、一緒に連れて行ってってくれるという。恐縮しながらついて行くと、地元の人しか知らない抜け道を案内され、実に面白かった。しかし、結構な距離

豊肥本線豊後竹田駅で下車すると

唱歌「荒城の月」のメロディーが流れてくる。今回は作曲家・滝廉太郎の故郷、竹田市街をぶらり歩いてみた。

実はこの駅で降りたのには理由があった。いつも優しく出迎えてくれる猫駅長「ニャー」に会いたかったからだ。しかし、残念ながら昨年、惜しくも事故で亡くなり、今は遺影から乗降客を見守ってくれていた。

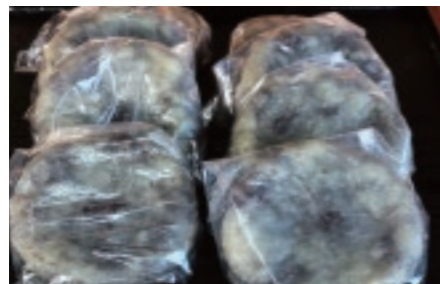
寄り道スポット



1 豊後竹田駅
竹田市の玄関口「豊後竹田駅」は、1924年開業で間もなく100年を迎える。重厚な武家屋敷風の駅舎が特徴で、猫の駅長でも話題となった。



2 ひょうたん形の大きな看板
種屋さんの大きな看板。この町には電飾やネオンが似合わない。古くからこうして工夫を凝らしながら商いを行っていた証だろう。



3 生長堂のはら太もち
昔、これを食べた殿様が一口食べるだけで「腹が太った」と喜んだことから名前が付いた薄皮のあんこ餅。甘さ控えめで上品な味だ。



4 白壁が続く城下町
「荒城の月」で有名な岡城。その城下町として栄えた街は、武家屋敷や白壁の建物が並び落ち着いた雰囲気がある。滝廉太郎もこの路地を歩いたかも。

散歩道マップ



もつと知りたいたい!

「心・血管疾患」のこと

心・血管疾患とは、心臓と血管に関連する病気のグループです。病状は刻一刻と変化し、命に関わることも少なくありません。それだけに、いかに早く治療を開始するかが大事になってきます。そこで今回は、心・血管疾患について、北九州総合病院循環器内科部長の森山泰先生に教えてもらいました。

生活習慣病が発症の引き金に
虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)

心・血管疾患には、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患、心不全、不整脈、心臓弁膜症などさまざまな種類があります。中でも患者数が多いのは虚血性心疾患です。

心臓は筋肉(心筋)できているので、冠動脈という血管から酸素や血液が心臓に送られています。虚血性心疾患とは、この冠動脈がなんらかの原因によって狭くなったか、詰まったりして、血流が阻害さ

れる病気です。

冠動脈が狭くなることで心筋に必要な酸素が一時的に不足する病気を「狭心症」、冠動脈が完全に詰まり心筋に必要な酸素が足りなくなると心筋が壊死してしまう病気を「心筋梗塞」といいます。

虚血性心疾患の危険因子は、主に糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病や喫煙といわれています。

「生活習慣病は年齢とともに増えてきます。ただ、危険因子を持っている若い人も多く、喫煙者で肥

うな場合は心臓の異常とは気づきにくいので、注意が必要です。

こうした心筋梗塞の前触れがある人は、全体の50%くらいにとどまります。つまり、残りの50%は、痛みが続き、突然、心筋梗塞を発症するということです。

一方、狭心症の典型的な症状は、胸の圧迫感や締め付けられるような絞扼(こわやく)感が数分間続きます。森山先生によると、典型的な症状ではないこともあり、また心筋梗塞のように強い痛みではないため、本人はそれと気づかないこともあるそうです。

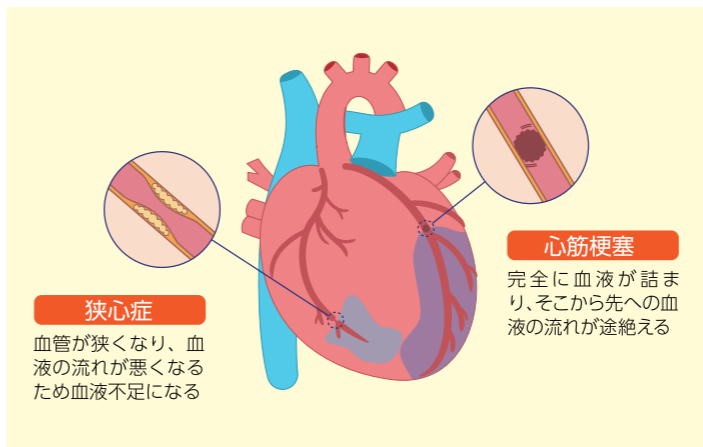
発症から治療開始までの時間を
いかに短くするかが大事

心筋梗塞の診断は、まず心電図をとり、心筋梗塞が疑われたらできるだけ早くカテーテル検査を行います。症状から急を要すると思われる場合は、直接、カテーテル検査を行うこともあります。

狭心症の場合、典型的な症状が

繰り返し起こっていたら、狭心症を疑って心電図や心エコー検査を行います。さらに最近では、造影CTによる冠動脈狭窄の診断が可能となっています。

「これまで、例えば心電図や心エコー検査などによって、狭心症かどうかということはある程度分かっても、解剖学的に血管が細くなっているかどうかを見る方法はカテーテル検査しかありませんでした。カテーテル検査は入院が必要で、動脈を刺して細いカテーテルを入れ、血管造影をしないと行けないため、少なからずリスクがあります。それに対して冠動脈CTは外来で行うことができ、その日に結果が分かります」(森山先生)



満や糖尿病などの病気を放置している人が、突然、救急車で運ばれてきて、心筋梗塞ということもあります」(森山先生)

初めて経験するような強い胸痛が続くときは救急車を!

心筋梗塞の主な症状は、初めて経験するような胸痛が、基本的に20分以上続きます。

「一晩がまんして様子を見ようという方もいらっしゃいますが、早く治療すればするほど治療効果

冠動脈CT検査は、点滴で造影剤を入れ、X線を使って体の内部を画像化して調べます。森山先生によると、これまで動いている心臓のCT検査は難しかったのですが、CTの性能が良くなり、また心電図と同期させて心臓が広がったタイミングで撮るという撮り方が確立されてきたため、可能になったということです。この冠動脈CT検査は体の負担も少なく、特に狭心症の診断に有用とされています。

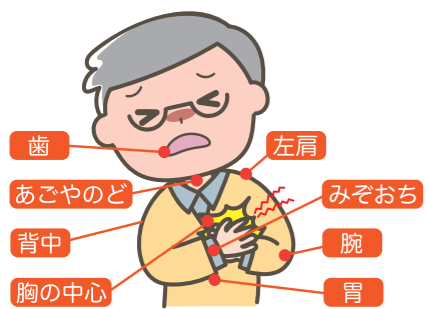
治療法ですが、心筋梗塞の治療の第一選択はカテーテル治療です。心筋梗塞を発症して時間がたつほど、壊死した心筋の量が多くなり、不整脈や心不全などの後遺症が残ります。そのため、一刻も早くカテーテル治療を行って血管を広げ、途絶えた血流を回復させなければなりません。これを「再灌流(かんりゅう)療法」といいます。

狭心症も、薬で改善しない場合は、やはり体への負担が少ないカテーテル治療が第一選択です。

北九州総合病院
循環器内科部長
森山 泰 先生



心筋梗塞の痛みの範囲

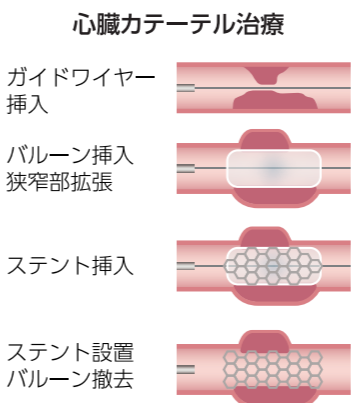


は上がってきます。以前は、発症から6時間以内に治療した方がいいといわれていましたが、今は6時間以上たっても治療しないよりした方がいいということで、ガイドライン上は12時間以内となっています。

最近ではコロナ禍で、救急車を呼ぶのをためらう方も少なくないようです。しかし、今まで経験したことがないような胸痛が続くときは、救急車を呼んでいただきたいと思います」(森山先生)

心筋梗塞で生じる痛みは、胸にとどまらず広範囲にわたることもあります。腕や肩、背中、歯、あごが痛いと感じる人もいます。このよ

心臓カテーテル治療は、先端にバルーン(風船)の付いたカテーテルという細い管を、太ももや手首の動脈から入れて、冠動脈の狭くなった部分まで持って行き、バルーンをふくらませることで狭くなった血管を広げます。バルーンには、ステントと呼ばれる「網目状の金属の筒」がかぶせてあり、バルーンをふくらませることで、ステントも広がって血管の内側を押し広げることができます。その後、バルーンをしばませてステントだけを置いてきて、広げた状態を維持させる治療法です。



心臓カテーテル治療では、治療後に再び冠動脈の狭窄が起きてしま

う「再狭窄」が問題となっていていますが、薬剤溶出型ステント(薬を塗ったステント)を使うことで、格段に成績が良くなっています。

「薬剤溶出型ステント自体もかなり改良されてきていて、再狭窄はほとんどありません。また、以前は心臓血管外科がある施設でしか使えなかったデバイスが使えるようになりました」(森山先生)

例えば、ロータブレーターという、心臓の血管の硬くなった部分を削り取るドリルのような医療機器もその一つです。ロータブレーターの先端には小さなダイヤモンドの粒子が組み込まれていて、ドリルを高速回転させることで硬い部分を削ってから、バルーンで血管を広げます。北九州総合病院でも、昨年からロータブレーターを使ったカテーテル治療を行っているそうです。

「虚血性心疾患のほかにも、最近、高齢者に増えているのが、心臓弁膜症の一つである『大動脈弁狭窄症』です」(森山先生)

大動脈弁狭窄症とは、心臓の弁の

一つがちゃんと開かず、心臓から全身に血液が送り出しにくくなってしまふ病気です。進行すると、安静時でも息切れの症状が現れ、最終的には突然死にいたることもあります。現在は体への負担が少ない弁のカテーテル治療を行うことができ、そのため、高齢の患者さんも選択肢が増えているといえます。

定期的な検診と人間ドック 生活習慣の見直しで予防を

心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患をはじめとする心・血管疾患のリスクを減らすためには、生活習慣を見直し、特に体重に気を付けることが大事になってきます。

「ただ、一度病気をしないと、健康の大切さに気付かないこともあるようです。自分が病気かどうかの認識を持つためにも、最低限、定期検診は受けていただきたいと思えます。これはどの病気にも言えることですが、気になる方はさらに人間ドックを受けていただくといいで

しょう。

虚血性心疾患の早期発見は、なかなか難しいところもあります。気になる症状がある方や、危険因子を持つ方は、専門医を受診していただいたほうがいいと思います。当院は敷居が低いので、虚血性心疾患にかかわらず、『この症状はどうか』と思うことがあれば、相談に来てください」(森山先生)

心筋梗塞は発症すると一刻を争うだけに、まずは予防が大切です。狭心症については、症状が出ない方も少なくないそうです。健康診断で血圧やコレステロール値、血糖値などが高かった方は、狭心症が潜んでいないか、一度、検査をしておくことが安心です。



知っているようで 知らない 心・血管疾患 の1つ。

心・血管疾患は死に至ることもある大変危険な病気です。心・血管疾患について正しく理解するためにもぜひ知っておきたい、こんな疑問にお答えします。



心筋梗塞で死んだ心筋は元に戻るの？

死んだ心筋は元には戻りませんが、その周りにはダメージを受けているものの生き残った心筋があります。病院の治療では、そうした生き残った心筋を元気にして元に戻そうとしています。心臓は、脳のように一カ所が特別な働きをしているわけではないため、全体的に働きの保たれていると、一カ所が壊れてもそれほどダメージはありません。ただ、死んだ心筋が多いと、院内死亡率も高くなり、後遺症も残ります。そのため、できるだけ早い治療が必要になるのです。

強い胸痛があったら、心筋梗塞？

強い胸痛は心筋梗塞をはじめ、大動脈瘤の病気や、肺の病気(気胸)何らかの原因で肺から空気が漏れることにより、肺がつぶれてへこんでしまう病気)など、重大な病気の可能性が高くなります。冷や汗や呼吸困難を伴う胸痛や、眠れない、我慢できないような胸痛は、特殊な治療を必要とすることがあるため、放置せずに受診しましょう。

心疾患がある場合、運動しても大丈夫？

心疾患の程度にもよりますが、心臓リハビリテーションなど、医師と相談しながら日常生活の中で適度な運動を継続することは大切です。適度な運動は肥満や動脈硬化の解消にもつながりますが、腕立て伏せ、腹筋など心臓の負担につながる無酸素運動は避けましょう。また、肥満解消のためには毎日、粘り強く運動を続けることが大事です。短時間しかできない激しい運動は禁物です。

不整脈は、どんな時に注意が必要？

実は不整脈は、年をとればほとんどの人に見られ、日常生活に支障のないものも少なくありません。ただ、血圧が一時的に下がるような不整脈や、逆に1分間に300回などの頻脈では意識がなくなることがあります。めまいや失神を伴う不整脈は危険性が高いため、気を付けなければなりません。また、こうした症状を伴わなくても長く続くような不整脈は何かの治療が必要なが多いため、病院を受診してください。





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「**コロナ禍のメンタルヘルス**」です。



ただ、心の状態は自分ではよく分かりませんから、最近の講話では心のセルフモニタリング」です。

「長引くコロナ禍でストレスを感じている人が増加」
新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年は、普段、当たり前にできていたことができなくなりました。家族で食事に行くことも控えるようになってきましたし、旅行にも行けない、イベントも中止になるなど、これまでの日常がちょっとおかしくなって、多くの人がストレスを感じているようです。職場でも、いじめや嫌がらせなどが増えているという調査結果があります。ストレスにうまく対処しないと、心身の病気や不調につながります。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

「くつろぐ」といっていい言葉があまりありません。ただ、「朝起きるのがつら」「やる気が出ない」「胃や頭が痛い」など、何らかのサインが心や体、行動に出て気づくことがあります。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。



「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

「セルフモニタリングで心の充電をすることが大事」
今や携帯電話は必需品で、多くの方は携帯電話を使いながら、充電の状況を確認していると思います。「そろそろ充電しないとイケない」と思ったら、動画を見るのを減らしたり、アプリを閉じたりと、長持ちさせるように工夫するし、家に戻ったらすぐに充電するでしょう。なぜなら、一旦、使い切ってしまうと、充電するのに結構時間がかかるからです。

西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第4回

トヨタ自動車九州株式会社



体力測定の結果を数値化し
毎朝の体操で体力を維持・向上。

約9千人がライン作業に従事しているというトヨタ自動車九州株式会社。ライン作業に必要な体力「いきいき体力」の数値化と、「元氣いきいき体操」の実施で、体力の維持・向上を図っています。

九州から最高のクルマを最高の技能で、世界中へ

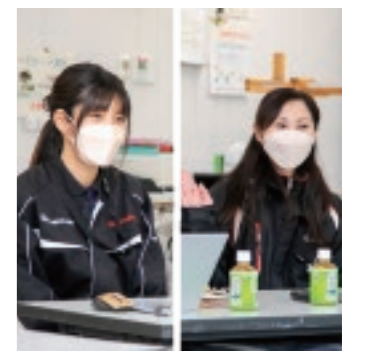
トヨタ自動車九州株式会社は1991年、愛知県外で初めてとなる車両生産工場として誕生しました。約113ヘクタール(約34万坪)という広大な面積を持つ宮田工場(福岡県宮若市)では、最高品質にこだわったレクサスをつくり込み、米国内市场調査会社の評価で品質世界No.1工場の称号を5度世界最多タイも獲得しています。

年齢とともに低下する体力をいかに維持していくかが課題

ライン作業に必要な体力の維持向上のために、どのような取り組みを行っているのか、安全健康管理部ヘルスケアセンター長の重松徹さんと、保健師の入口智子さん、橋口里奈さんに伺いました。



安全健康管理部ヘルスケアセンター長 重松 徹さん



右:安全健康管理部ヘルスケアセンター主事 保健師 入口 智子さん
左:安全健康管理部ヘルスケアセンター保健師 橋口 里奈さん

トヨタ自動車九州では、2005年に2ラインを増設した際、多くの社員を採用しました。当時20代だった社員は、現在40代に。会社全体で見ても、この40代が最も多く、平均年齢を1年に0.4歳押し上げています。

「日本の企業全体が抱えている問題でもある社員の高齢化と、もう一つは定年の先送りで、65歳、あるいは70歳になったときに、今の仕事ができるのかというのが、この取り組みのそもそもの出発点です」(重松さん)

ライン作業者として、どういうフィジカル状態を維持できれば働き続けることができるのか専門家にも入ってもらい、いろいろ検討した結果、導き出されたのが「いきいき体力」と呼んでいる労働体力でした。

「いきいき体力」は、「2ステップテスト」「座位ステップテスト」「ファンクショナルリーチ」「閉眼片足立ちテスト」「握力測定」「ペグボード」

の6つのテストで測定します。測定するのは、年1回、それぞれの誕生日に行う健康診断の時です。測定結果をリーダーチャート(全体のバランスがひと目でわかるように正多角形上に表現したグラフ)にすることで、今の自分の体力の状態と、どこが弱いのか知ることが出来ます。そして、弱い部分を鍛えると同時に、「いきいき体力」を維持向上させるために毎朝行っているのが、3分間の「元氣いきいき体操」です。

保健師のお二人によると、まだ実感のない若い社員の皆さんに、ライン作業を継続して行うためには「いきいき体力」が必要だと認識してもらうのが難しいとか。そのため、年1回の測定時、一人ひとりに、体力づくりの促しとアドバイスをしています。

「年齢とともにじわじわと落ちてくる体力を、どう維持するか。また、閉眼片足立ちのように極端に落ちてくるところを、どう支えていくか。社員の大半を占めるライン作業者が、安全に働き続けられるよう、これからもこうした課題に取り組みんでいきたいと思えます」(重松さん)



2ステップテスト

動などをして遊ぶ。この食事と睡眠(休養)、遊びが心の充電になるので、自分に合った方法で気分転換をしていただきたいと思えます。

メンタルヘルスは、企業の生産性に大いに関与していることが分かっています。そのため、企業にとって社員のメンタルヘルスをキープするのは、とても大事なことです。

コロナ禍で業績が落ちたり、逆に忙しくなったりと、職種や部署によってもさまざまですが、共通して言えるのは同僚や上司とのコミュニケーション不足です。コミュニケーションが不足すると、孤立化などの問題が出てきます。厳しい時ほど、お互いにサポートし合いたいものです。

私たち産業医と保健師も事業者の皆様と連携を密にして、従業員の方々のサポートをしていきたいと考えています。

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 渡邊聖一先生

2 肩から首の上部までを効率よく伸ばすストレッチ

ターゲット：僧帽筋・頭板状筋・肩甲挙筋

- ①椅子に座り、右手を左側の側頭部に置きます。
- ②姿勢を正し、腕の重さを利用して、首を真横に倒します。
- ③左腕は体の横で下げます。首を倒す際に上体を傾けないように注意します。
- ④左右を変えて行います。



無理のない程度に伸ばす

3 肩全域によく効くストレッチ

ターゲット：三角筋

- ①両足を腰幅程度に開きます。(または姿勢を正して座る)
- ②左腕を前に出し、左肘の外側に右腕をかけます。
- ③右腕を引き寄せ、左肩の筋肉が伸びているのを確認します。
- ④左右を変えて行います。



無理のない程度に手をまわす

肩の位置が変わらないように注意

4 インナーマッスルにも効く効率的なストレッチ

ターゲット：広背筋・小円筋

- ①両足を腰幅程度に開きます。(または姿勢を正して座る)
- ②両腕をまっすぐ頭上にあげ、手をクロスさせてから手のひらを合わせます。
- ③肘を伸ばし、視線を正面に向けたまま状態を真横に曲げます。
- ④左右を変えて行います。



クロスさせることでインナーマッスルに効く

腰の位置が動かないように注意

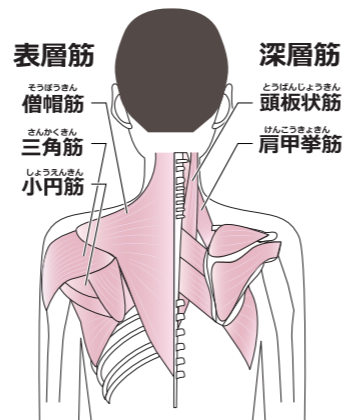
お手軽かんたん

Vol.15

セルフケア

自宅やオフィスで簡単に肩回りのコリをリフレッシュ

テレワークやリモート授業が普及し、出勤時に比べると、座っている時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか？デスクワークではその特性上、首から肩にかけての筋肉に負担がかかり、そこに運動不足が加わると全身の筋肉が固くなりコリにつながります。そこで、今回はリフレッシュに役立つストレッチを紹介いたします。



1 肩甲骨周りの動きを改善

ターゲット：僧帽筋

- ①両足を腰幅程度に開きます。(または姿勢を正して座る)
- ②両手の指を組み、肩の高さでまっすぐ伸ばします。
- ③伸ばした腕を前に伸ばし、肩甲骨を左右に開きます。



手のひらが手前に来るように組む

背中を丸めながら伸ばす



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

肩こりに悩まされている方、運動不足が気になっている方は、まずは一つだけでも、毎日の生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。無理をせず、自分のペースで続けていくことが大切です！

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



「DASH食」で高血圧を予防・改善しよう

「DASH食」って何？

みなさんは「DASH(ダッシュ)食」という食事法を聞いたことがありますか？DASH食は高血圧予防のための食事法で、心筋梗塞などの心疾患で亡くなる人が多いアメリカで考案されました。日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインにも掲載されており、高血圧の治療をすでに行っている人には知られている食事法です。

DASH食のポイントとなる栄養素

DASH食は、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとることで、食事で摂取した塩分(ナトリウム)を体外へ排出し、血圧を抑えるのが特徴です。減塩と組み合わせると、高血圧の予防、改善の効果が高まります。

	成分	働き	多く含む食品
増やす	カリウム	ナトリウムを尿へ排泄するよう促し、血圧を下げる	野菜や果物、いも類、海藻類など
	カルシウム	血管壁の収縮に関係し、不足すると血圧が上昇する	乳製品、大豆製品、小松菜などの青菜、切り干し大根、ひじき、ごまなど
	マグネシウム	カルシウムと作用して血圧を調節する	ナッツ類、ごま、玄米などの穀類、大豆製品など
	水溶性食物繊維	ナトリウムの吸収を抑える	海藻や果物、アボカド、もち麦、オートミール、納豆、なめこなど
減らす	飽和脂肪酸	動脈硬化を促進し、心疾患や脳血管疾患のリスクを高める	肉の脂身やベーコン、生クリームやバターを多く使った洋菓子、菓子パンなど
	コレステロール		

毎日の食事にDASH食をとり入れるポイント

高めの血圧が気になるけど、減塩はなかなか難しい…。そんな人は「増やす食品」「減らす食品」を参考に今日からでも始めてみてはいかがでしょうか？

- ①主食は、水溶性食物繊維が豊富なもち麦やオートミール入りがおすすめ。
- ②野菜や海藻を使った料理を毎食1～2品組み合わせる。
- ③魚・大豆製品、乳製品は毎日とろう。
- ④果物は朝食・昼食後のデザートで。とりすぎに注意。
- ⑤間食は甘いお菓子よりナッツ類や茎わかめなどがおすすめ。

毎日の食事にとり入れましょう



カルシウム、マグネシウムたっぷり

さんまの塩焼き

カリウム、水溶性食物繊維たっぷり

小松菜のごま和え

アボカドサラダ

水溶性食物繊維たっぷり

もち麦入りご飯

豆腐と野菜のみそ汁

Q 水痘・带状疱疹ウイルスって何？
A 水ぼうそうと同じウイルスです。

水痘・带状疱疹ウイルスに初めて感染すると、水ぼうそう(水痘)を発症します。水ぼうそうが治ったあとも、ウイルスは皮膚に出た発疹から知覚神経を伝わり背中に近い神経に潜んでいます。その後、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下すると、ウイルスが再び目覚め、今度は形を変えて带状疱疹とし発症するのです。50歳以上になると発症の頻度が高まり、80歳までに3人に1人が带状疱疹を経験すると推定されています。

Q 带状疱疹がしやすい場所は？
A 多くは上半身にできます。

最も多く見られるのは胸から背中にかけてで、全体の半数以上が上半身に発症します。また、顔面や目の周りにも見られることもあります。このウイルスは、神経を傷つけながら皮膚の方へ向かうため、多くの場合、皮膚の症状が現れる数日前に痛みが出ます。痛みを長引かせたり、「带状疱疹後神経痛」へと進行させたりしないためにも、できるだけ早く治療することが大事です。

Q 带状疱疹は人にうつるの？
A 带状疱疹としてうつることはありません。

带状疱疹になった人の水ぶくれの中にはウイルスが存在していますが、水ぼうそうになったことがある人に、带状疱疹としてうつりませんが、主に接触することによって、水ぼうそうとしてうつる可能性はあります。50歳以上の方は带状疱疹予防のワクチンを接種することができます。

健康の疑問にお答えします。

健康の疑問にお答えします。

「带状疱疹」

健診Q&A

「带状疱疹」とは、水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスによって引き起こされる皮膚の病気です。体の左右どちらか一方の神経に沿って、針で刺されたような痛みやかゆみに続き、赤い斑点と水ぶくれが帯状に出来ます。皮膚の症状が治ったあとも、「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる後遺症として痛みが残ることがあります。

お知らせ

**「あかり絵の世界展2022
～SPRING&SUMMER～」**
会場/アクロス福岡 B1F
アトリウム特設会場
期間/4月28日(木)～6月30日(木) 予定
点灯時間/8:00～22:00

「あかり絵の世界」
http://www.akari-e.com

著書/「あかり絵の世界」
(海鳥社)

表紙紹介

「あかり絵の世界」
「あかり絵の世界」
「あかり絵の世界」
「あかり絵の世界」



建築物石綿含有建材 調査者講習のご案内 (一般建築物石綿含有建材調査者講習)

Kenko Report

西日本産業衛生会
活動最前線

vol.15

令和2年7月に石綿障害予防規則が改正されました

建築物等の解体または改修作業を行うときには、対象となる建築物に石綿使用の有無の調査が必要とされ、令和2年7月の石綿障害予防規則の改正により、建築物に係る事前調査は、厚生労働大臣が定める「建築物石綿含有建材調査者」を修了した者等に行わせなければならないこととなりました。(令和5年10月施行)
建築物石綿含有建材調査者講習を受講し、一定の水準以上で習得したと認められる受講者には、修了証明書を交付し、調査者として資格が付与されます。

受講が必要な方は？

住宅、店舗、工場など、建築物の
解体や改修作業を行う方

〈例えば〉

- 建築・建設業
- リフォーム・解体工事業
- 廃棄物処理業
- 石綿建材除去業 など



開催日程

4月～9月開催の講習は好評につき満席となっております。

【時間】1日目 9:30～17:00 / 2日目 9:30～17:00 / 3日目(修了試験) 9:30～12:00

開催日	開催地	定員
令和4年10月 5日(水)～ 7日(金)	北九州	各 100名
10月13日(木)～ 15日(土)	久留米	
12月 7日(水)～ 9日(金)	福岡	
令和5年 1月11日(水)～ 13日(金)	大分	
2月 1日(水)～ 3日(金)	福岡	
3月 1日(水)～ 3日(金)	北九州	

※日程は変更になることがありますので、HPをご確認ください。

会場

北九州 毎日西部会館 北九州市小倉北区紺屋町13-1 / パークサイドビル 北九州市小倉北区堺町1-6-13
福岡 九州ビル 福岡市博多区博多駅南1-8-31 **久留米** 久留米ビジネスプラザ 久留米市宮の陣4-29-11 **大分** ホルトホール大分 大分市金池南1-5-1

申込方法

ホームページにてお申込ください

福岡労働局長登録講習機関

一般財団法人西日本産業衛生会 環境測定センター北九州事業部

問合せ先

TEL 093-330-6059

https://www.nishieikai.or.jp/training/ishiwata-chousa/

環境測定センター大分事業部 / 環境測定センター中津営業所 / 環境測定センター熊本営業所



からだ 思い 温泉

vol.15

大分県大分市
CITY SPA てんくら



圧倒的な開放感が魅力の「天空露天風呂」。女性は露天風呂で着用する湯浴み着の貸し出しをしています。

街中&大分駅直結という絶好アクセス 駅ビル最上階から海、山、街を望む天空スパ

街中・駅近・天然温泉。すなわち、快適・便利・至福のひと時。この三拍子が揃う温泉施設といえば、「JRおおいたシティ」内にある「CITY SPA てんくら」です。

JR大分駅直結という利便性はもちろんのこと、19〜21階という高層ゆえの眺望も魅力。地上80mの「天空露天風呂」からは美しい海と山、大分市街を望み、絶景に抱かれながら天然温泉と高濃度炭酸泉の2つの湯を楽しめます。天然温泉は、地下700mから汲み上げた「大深度地熱温泉(古代の植物に由来する炭酸ガスを含んだ深層熱水)」で、泉質はナトリウム・炭酸水素塩泉。とろりとした黄褐色の湯は天然の保湿成分といわれるメタケイ酸を豊富に含み、美肌の湯として知られています。



室温60℃のドライサウナ「グランドロウリュ」。(※ヒーリングプランのみ)

施設内には九州最大級のドライサウナ「グランドロウリュ」や、岩盤浴などもあり、リラックス&デトックスしたい人におすすめ。休憩ラウンジでは火照った体に嬉しいキンキンに冷えたビールや、大分の郷土料理がさらなる癒しと寛ぎをもたらしてくれます。

観光の合間に、仕事終わりに、シヨツピングと併せて。好みのシーンで気軽に贅沢な湯浴みをぜひ。



インテリアにもこだわったカフェー「てんくら」。豊富なドリンクメニューやからあげ、とり天といったご当地メニューも味わえます。

CITY SPA てんくら

大分県大分市要町1-14
JR大分駅直結JRおおいたシティ19F〜21F
TEL/097-1513264
営業 11時〜24時(最終受付ヒーリングプラン23時、入浴プラン23時30分)
定休日/不定休
料金/ヒーリングプラン(入浴ヒーリングスパ、てんくらラウンジ)中学生以上2000円
入浴プラン(入浴のみ)中学生以上1600円
3歳/小学生以下900円
※年末年始、GW、お盆など特別料金期間あり



私の問診票

Vol.15

オンとオフを切り替えながら、
休息の時間も大切に。



九州旅客鉄道株式会社
代表取締役会長執行役員

あおやぎ としひこ
青柳 俊彦さん

九州のモビリティサービスを担う「九州旅客鉄道株式会社」。2014年6月、同社の社長に就任し、今年4月から会長に就く。

子ども時代を過ごしたのは、北九州市の門司。やせていて、どちらかというと青白い少年でしたが、体育は得意で、小学4年生から始めた剣道では、6年生の時に北九州の大会で3連覇を果たしました。しかし、小学生は段を取れないと知り、「おもしろくない」とやめてしまいます。「それが、今は福岡県剣道連盟の会長ですからね。世の中は皮肉ですよ」と気さくに笑う青柳会長に、こちらの緊張も一気にほぐれました。

医師だったお父様が、子どもの頃から健康にはとても気を付けてくれたこともあり、病気が多い病気を患ったことがなかったといえます。そんな青柳会長が、心臓の手術をすることになったのは3年前のこと。

「周りに亡くなった方もいて、ちょっと心配になったので冠動脈の検査を受けたところ、たまたま心臓の左心房の中に粘液腫が見つかったんです。自分では痛くもかゆくもなかったんですが、同期の医者から『見つかった以上は取らないと』と言われて、手術をしました」

初めての入院生活は2週間でしたが、「入院すると、相当、体力が落ちるんだな」と痛感。退院後はリハビリのつもりで1日に1〜2時間歩いていましたが、3日坊主ならぬ3カ月坊主になってしまったとか。ただ、入院前後で

12キロ落とした体重は、今もキープしているそうです。

青柳会長にとって、家は休息の場所だといいます。「何をしているわけでもなく、ぼーっとしています。将来のために今から趣味を、とよく言われますが、ずっとこのまま最後までオンとオフを切り替えながらいくほうが、私には似合っているかもしれませんね」。

JR九州といえば、いよいよ9月23日に西九州新幹線(武雄温泉〜長崎約66km)が開通します。

「これまでお出かけを我慢していた皆さんに、旅の楽しさを思い出していただくことが大事だと思っています。また行きたくなるような旅を、ぜひお届けしたいですね」

人生の転機は?という質問に、笑いながら「いつも転機です」と即答。中でも一番のターニングポイントになったのは、「ラ・サール」に行って、医者にならなかつたことかな(笑)。

「医道」ではなく「鉄道」を選んだ青柳会長。人との出会いを大切にしているという温かき人柄に触れながら、旅情をかき立てられました。

たくさんの転機を経験され今を築いてこれたのは、健康なお体があつてこそ。これからも仕事のONとご自分のケアのOFFを大切にしてください。



保健師さん



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。



ハンバーグ&ポロネーゼランチ

DARUMAYA CAFE 小倉店
 味の決め手は、先祖代々続く自家製焼き肉のたれ！
 品数豊富なポリウム満点定食

昭和43年創業。「ダルマヤカフェ」では、三代にわたって受け継がれる、自家製焼肉のたれを使ったポリウム満点メニューの数々がいただけます。小倉店はこの秘伝のたれを使ったメニューを組み合わせましたランチが大人気！中でも「ハンバーグ&ポロネーゼランチ」(1350円)は、ポロネーゼソースを甘めの焼き肉のたれでコトコト煮込むことで、コク深い旨味をプラスしながらしっかりと味を染みわたらせ、手ごねハンバーグはタネにも混ぜ込んで焼き、仕上げに醤油ベースのソースにも焼肉のたれを合わせて染み込ませていくので、ご飯が進む、進む。(白)ご飯を炊き込みみご飯に変更可能！その他にもサラダやスープ、デザートまで、少しずつ、品数豊富に楽しめるセットになっているのも嬉しいポイントです。



北九州市小倉南区守恒本町1-2-5
 サンハイムヨシミ1階
 ☎093-967-9859
 (水・木曜定休)
 9:00~20:00
 ※ランチは11:30~17:00
 2台

発酵食堂 PUKUPUKU

発酵の力で食材の力を最大限に引き出す
 日々の暮らしに馴染んだ料理で身体を元気に！

マクロビやビーガンを経験したオーナーが、食材本来の味や香りを発酵の力で引き出した「本当の味」を知ってほしい、と2021年にオープン。メニューは「発酵食ランチ」(1000円)のみ。旬の食材を使うため内容はすべて日替わりで、手作りの醤油麹や味噌などを活かした家庭料理の数々に心まで満たされます。この日は野菜エキスたっぷりのトマトスープが主役。下処理で野菜や肉を発酵・熟成させておくことで、さまざまな旨味が溶け込んだ、風味豊かなスープに仕上がっています。「身体に優しい料理は味気ない…」そんなイメージを「身体の疲れもとれる美味しい料理」へと変えてくれる食事処です。



発酵食ランチ



北九州市若松区二島1-3-29
 (ピオハウジング1階)
 ☎093-791-0264
 (日曜定休)
 12:00~14:00
 2台
 ※近隣にコインパーキングあり

DESSERT Re: on

作る過程から楽しめる
 食とアートが融合した五感で味わう一品

こだわりのコーヒーや持ち帰り専用のケーキも評判ですが、一度は食べてほしいのが季節の皿盛りデザート。味はもちろん、デコレーションの美しさや目の前で仕上がっていく演出など、目でも楽しませてくれるのが魅力です。例えば「ジャンドゥーヤとオレンジのコンポジション」(1380円)は、カカオ成分の高いクワベルチュールテリーヌの濃厚さとオレンジの甘酸っぱさ、さっぱりとした自家製バニラアイスが一体となって、口の中で絶妙なハーモニーを奏でます。仕上げにかけるヘーゼルナッツシロップ入りの温かいチョコソースで温度差を感じたり、提供された瞬間にしか味わえない特別な一品となっています。



ジャンドゥーヤとオレンジのコンポジション
 ※仕上げのチョコソースはホットとアイスから選べます



北九州市八幡西区千代ヶ崎1-3-6
 ☎093-603-3901
 (月曜、第1・3火曜定休)
 10:30~20:00
 5台

BRING BACK SOUP

無添加×国内野菜を使い、栄養満点！
 フレンチシエラのこだわり本格スープ

小倉のカジュアルフレンチ「ジャン・ピエール」がプロデュースするスープ専門店。フアンが多い本格スープを、自宅でも気軽に食べてほしいという長年の想いを形にしました。基本のメニューは、隠し味の焦がしバターがきいた「にんじんの焦がしバターポタージュ」(700円)など6種類。無添加にこだわり、国産野菜をふんだんに使用した栄養満点のスープなので、離乳食代わりにもなるなど、老若男女問わず安心して食べられます。他にも季節のスープやテイクアウト限定の商品もあり、自宅用にはもちろん贈り物にも喜ばれること間違いなしです。また、自家製パニーニやパスタがセットになったランチもおすすです。



にんじんの焦がしバターポタージュ



北九州市八幡東区枝光本町7-2
 ハイツサンパード1階
 ☎090-2514-5151
 (水曜定休)
 11:00~15:00 (O.S.14:30)
 16:00~22:00
 2台

anocoro

ふわふわだったり。とろとろだったり。
 誰もが愛する懐かしのレトロスイーツ

スパイスカレーが評判の「ukiwa」1階にオープンしたのは、厳選した無添加食材を使って、昔ながらのレシピで作るレトロスイーツのお店。看板メニューの「門司港婦孺物語」(ティクアウト250円)は、なめらかなタイプのプリン。まろやかでコクのあるとろりとした口当たりと、優しい甘みが特徴です。また、春から始まるカフェコーナーは、「大人がゆっくりできる隠れ家のような場所をつくりたかった」とオーナーさんが話すように、半地下で席数7席と「ごんまり」とした空間になっています。ほっと一息つきながら自分の中の「あのころ」を思い出すような、懐かしくもあたたかなお店です。



北九州市門司区西海岸1-4-16
 ☎093-287-4353
 (月曜定休)
 11:30~O.S.21:00
 2台 ※近隣にコインパーキングあり



プリンセット750円

NT-proBNP検査の判断基準

要精密検査

要精密検査の方 (NT-proBNP値：400～)

- 心電図検査
- MRI
- 心エコー
- 核医学検査
- 心臓CT
- 心臓カテーテル検査



かかりつけ医や循環器科に相談の上、精密検査を行うことをお勧めします。

400

要経過観察

要経過観察の方 (NT-proBNP値：125～399)

- 基礎疾患が明らかでない方
食生活の改善、運動、禁煙を心がけましょう。また、飲酒量も適量の範囲で楽しめる程度にしましょう。
(注)軽めの運動から始めましょう。



- 基礎疾患のある方
基礎疾患の治療をお勧めします。かかりつけ医や病院にNT-pro BNPの値を伝えてご相談ください。



125

正常

正常の方 (NT-proBNP値：125未満)

継続して健康維持が大切です。定期的にNT-proBNP検査を行うことをお勧めします。

お問い合わせ

北九州病院グループ
一般財団法人西日本産業衛生会

- 北九州健診診療所(小倉) TEL 093(561)0030
- 八幡健診プラザ(八幡) TEL 093(671)8100
- 福岡健診診療所(福岡) TEL 092(471)1165
- 大分労働衛生管理センター(大分) TEL 097(552)7788

心臓の負担状態を血液検査で知ることができます

NT-proBNP検査

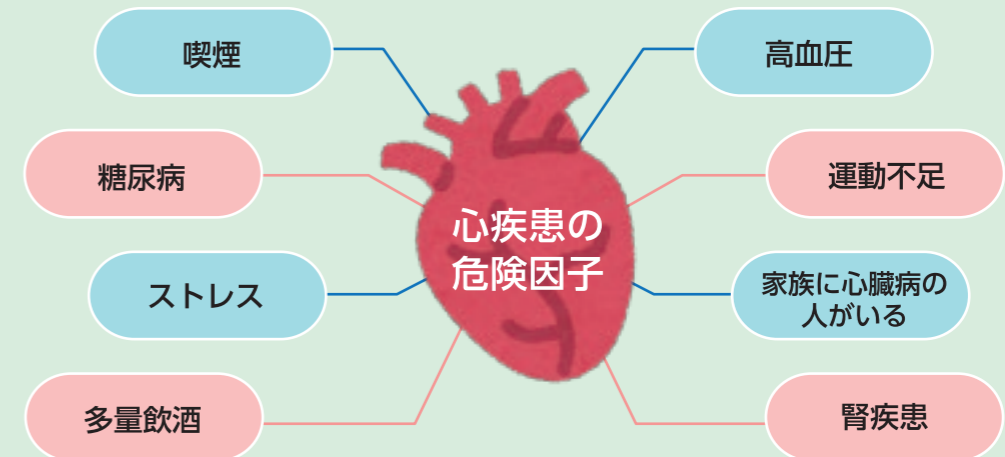
(エヌティープロビーエヌピー)

「NT-proBNP」は心臓から分泌されるホルモンで、心臓に負担がかかると血液中に分泌されます。血液中のNT-proBNP量を測定することで、心疾患のリスクを確認することができます。



生活習慣が心疾患につながる可能性があります

普段の生活習慣が心疾患の発症につながる可能性があります。これらのことが気になったら、NT-proBNP検査を受診しましょう。

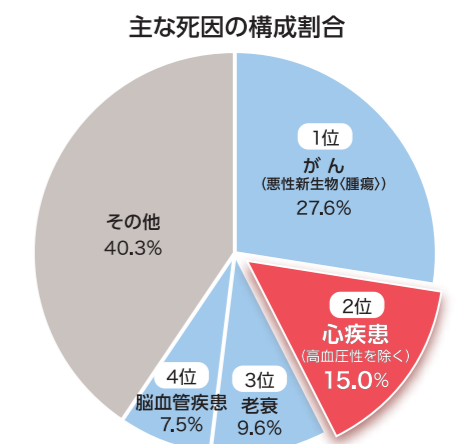


心臓セルフチェック

下記の症状いずれかに該当する方は、ご注意ください。

- 息切れがする
- 急に体重が増えた
- むくみがある
- カラダがだるい
- 夜、横になると息苦しい
- 手足が冷たい
- 食欲がない
- 尿の量・回数が減ってきた
- 夜、頻繁にトイレに起きる

心疾患は日本人の死亡原因第2位です



引用：厚生労働省 令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概況)の概況

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

中津市定留1050-1
TEL.0979-27-6565 FAX.0979-27-6566



西日本産業衛生会HP
<https://www.nishieikai.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」の促進を目的として、優れた健康経営の取り組みを行っている事業所を経済産業省が選定・認定する制度「健康経営優良法人」において、当財団が4年連続で大規模法人部門に選ばれました。



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。