

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

2025

NO.

52

まもる



特集

もっと知りたい!
「口腔外科における
疾患と口腔ケア」のこと

畑たいむのぶらり街歩き

北九州市八幡東区枝光

スマイルのシクミ

豊田合成九州株式会社

私の問診票

株式会社テクノスマイル

代表取締役会長兼社長 馬見塚 譲さん



北九州病院グループ

一般財団法人 西日本産業衛生会

寄り道スポット



- ① 枝光本町商店街アイアンシアター
かつて銀行だった建物をリノベーションした、劇場機能を持つ多目的コミュニティ施設。ホール、スタジオ、多目的スペース等を備え、ダンスや演劇、発表会、練習などに広く開放されている。



- ② ごはん家まんまの日替わり定食
町の定食屋「ごはん家まんま」では町の高齢化に伴い、お年寄りのために栄養価の高い安価で美味しいランチを提供している。なかでも、ちくわ丼定食は絶品。食後の珈琲も美味しかった。



- ③ ひょうたん最中
創業78年の老舗和菓子店「みずま」で作られているひょうたんの形をしたかわいいう最中。粒あん、いよ柑、抹茶の3種類の味を楽しめ、つい3個ぺろりと一度に食べてしまう美味しさ。



- ④ メルヘンチックな時計
「子供に夢を」というテーマで枝光本町商店街の軒先に設置された、メリーゴーランドを模した可愛らしい時計は、存在感たっぷり。

散歩道まっぷ



美味しい。早速お土産にいただく。色々なイベントを仕掛け、町の活性化のため走り回るTさんのバイタリティには頭が下がる。そろそろ枝光も夏祭りの季節がやってくる。若い人達がどのようにして元気という息吹を吹き込んでいくのか楽しみでもある。

かつては製鉄所のお膝元であった枝光も工場が減少。スペースワールドの跡地には様々な商業施設が建ち並び、随分と様変わりしてきた。商店街もシャッターが増え、昔の賑やかな時代を知る者にはもはや浦島太郎の気分だ。そんな中「枝光を元気にしよう」と頑張っている人もいる。Tさんもそのひとり。一押しので元銘菓があるというので案内して頂く。老舗和菓子店・みずまの「ひょうたん最中」だ。3種類の上品な餡が実に

友人から手作りワークショップに誘われた。会場は八幡東区枝光。折角だから本誌の取材も兼ねて訪ねてみた。
JR枝光駅で下車。会場は「アイアンシアター」という鉄の町らしいネーミングの施設だ。既に親子連れの家族が布に絵を描いたり、人形作りを上手に進めたりしていた。個性溢れる作品が完成すると、ちょっとした展示スペースで写真撮影。子供達の満足そうな笑顔が実に良い。
かつては製鉄所のお膝元であった枝光も工場が減少。スペースワールドの跡地には様々な商業施設が建ち並び、随分と様変わりしてきた。商店街もシャッターが増え、昔の賑やかな時代を知る者にはもはや浦島太郎の気分だ。そんな中「枝光を元気にしよう」と頑張っている人もいる。Tさんもそのひとり。一押しので元銘菓があるというので案内して頂く。老舗和菓子店・みずまの「ひょうたん最中」だ。3種類の上品な餡が実に



たいむ

煙たいむのぶらり街歩き

第25回

北九州市八幡東区枝光



煙たいむ
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。

もつと知りたい！

「口腔外科における疾患と口腔ケア」のこと

「口は健康の入り口」ともいわれています。口腔内を健康に保つことは、口の中だけでなく、全身の健康維持にもつながるからです。今回は産業医科大学病院歯科・口腔外科診療科長の宮脇昭彦先生に、口腔外科の役割や口腔内の症状と原因、口腔ケアの大切さなどを教えてもらいました。

幅広い疾患を扱う「口腔外科」
口腔内の症状もさまざま

「口腔外科」は歯科の診療科の一つです。一般歯科も口腔外科も口腔内の問題を治療しますが、取り扱う疾患の範囲と複雑さ、治療の手段と方法、専門領域と取り組み方などに違いがあります。口腔外科は一般歯科と比べると治療が広範囲にわたり、外科手術など、より専門的な治療も行っています。

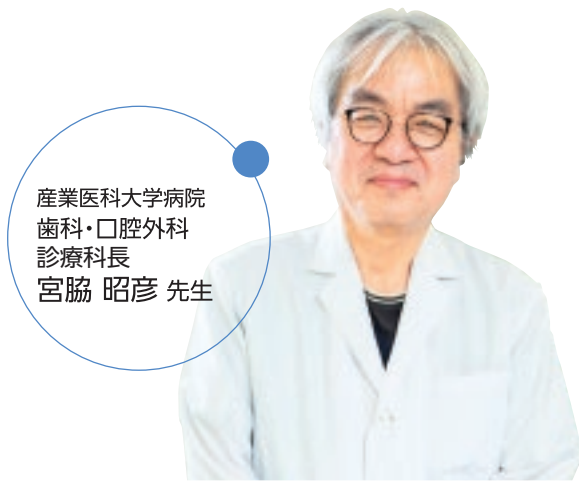
「口腔外科で取り扱う疾患は、顎の奇形、交通事故やスポーツなどに



よる外傷、顎変形症、感染症、良性腫瘍、悪性腫瘍がんなど多岐にわたります。年齢層も、奇形の場合は3カ月の乳児から、悪性腫瘍になると高齢者の方まで幅広いですね。加えて、ここは病院歯科なので、院内の各科からの紹介で歯周病も扱っています」（宮脇先生）

では、口腔内の症状にはどのようなものがあるのでしょうか。

「まず痛みに関する症状です。歯痛から始まって、結構多いのが舌痛です。例えば歯ぎしりの人で食いしりなどがあると、口の周りの緊張が高まるため、舌が歯に押し付けられたりします。それによって小傷ができて、痛みが出たりするわけです。それから、顎関節症といった顎の痛みや口内炎、天疱瘡（てんぽうそう）、数は少ないのですがエイズや結核、梅毒などによる口の中の痛み、さらに三叉神経に帯状疱疹が起



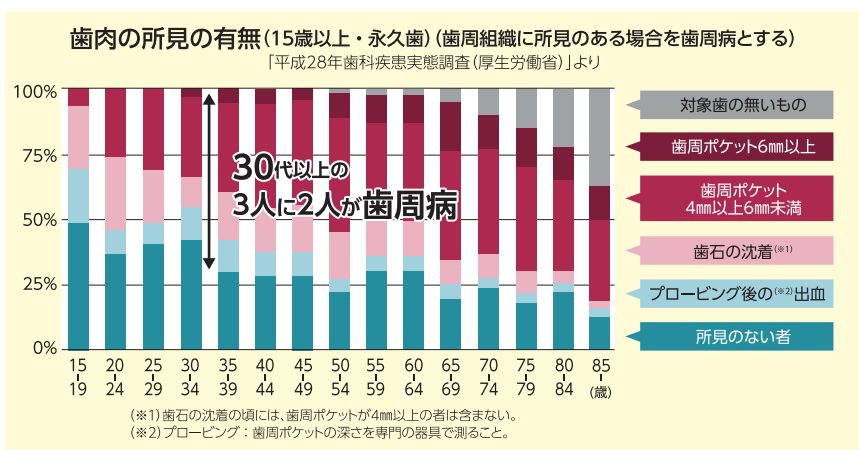
産業医科大学病院
歯科・口腔外科
診療科長
宮脇 昭彦 先生

きたことによる歯の痛みなど、痛みだけでもさまざまです。

口腔乾燥症（ドライマウス）とって、口の中が乾燥する症状もあります。加齢、薬の副作用、膠原病の一種であるシェーグレン症候群などの病気、ストレス、生活習慣などが原因として考えられます。また、唇や舌がしびれる知覚麻痺、これは悪性の所見などで注意が必要です。もう一つ、見逃してはいけないのが歯周病による症状です」（宮脇先生）

歯周病をはじめとする
口腔環境が全身に及ぼす影響

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨が壊されていく病気です。日本人の30代以上の3人に2人が歯周病ともいわれています。

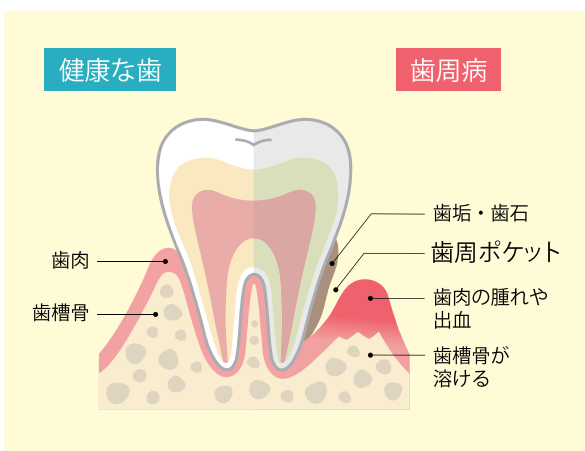


「初期の段階では自覚症状があまりなく、自分が歯周病だと気づかない人も少なくありません。実は初期の症状として多いのが、歯と歯の間に物が詰まることです」と、宮脇先生。歯周病になると、歯と歯ぐきの間にすき間（歯周ポケット）ができて、そこに物が詰まったり、歯が揺れ始めて噛んだ時に歯と歯の間のすき間が広がり、そこに物が詰まったりしやすくなるのです。歯周病が進行すると、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭、膿が出るといった症状が起ります。さらに症状が重くなった場合、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまい、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病は歯を失う一番の原因ですが、それだけではありません。全身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。

「歯周病は慢性炎症です。慢性炎症があると、ほかの病気を助長することになります。例えば、糖尿病のコントロールが悪くなる、動脈硬化や心筋梗塞が進行する、あとは早産や認知症にも影響を与えるといわれています。また、重度歯周病になると、腸内細菌数が変わるという報告もあり、自己免疫疾患との関連も示唆されています」（宮脇先生）

宮脇先生によると、例えば歯が28本存在し、それぞれの歯に5〜6mmの歯周ポケットがあるとすると、その面積は約72cm²。これは、およそ手のひら大に相当するそうです。つまり、手のひら大の潰瘍にすみ着く多くの歯周病原細菌（歯周病菌）が炎症反応を引き起こしているということです。そして、それらの細菌は歯と歯ぐきの間から体内に侵入し、全身の健康に影響を及ぼすのです。



また、歯周病があると誤嚥性肺炎のリスクを高めるともいわれています。さらに、歯周病菌の中には発がんリスクを高めるものがあることも分かっています。

口の中だけでなく全身の健康のためにも重要な口腔ケア

口の中には何百種類もの細菌が存在しています。その中でも歯周病の進行に深く関与しているのが、レッドコンプレックスと呼ばれる3種類の歯周病菌（T.f.菌・T.d.菌、

「P.g.菌」です。いずれも嫌気性細菌（酸素を嫌う性質を持つ細菌）で、歯周病が進むと歯周ポケットの深い所が嫌気的な環境になって、これらの菌がすみ着いてしまい、除去するのが難しくなります。そこで大切になってくるのが、日々の口腔ケアです。

口腔ケアの目的はいくつかあります。具体的には、「口腔内を清潔に保つ」「唾液の分泌を促して潤いを保つ」「粘膜ケアによって咳反射・嚥下反射を高める」「口腔内細菌による感染を予防する」「口腔機能を高めることでQOLの向上につなげる」といったことが挙げられます。

「65歳以上になると、誤嚥による窒息で亡くなる方が交通事故で亡くなる方より多いという報告があります。その原因として考えられるのが口腔機能の低下です。筋力や舌圧が低下したり、咽頭の位置が下がったりして、飲み込みにくくなるのです。歯科医では、舌圧強化などの機能的なトレーニングを

指導してもらえます。自宅でトレーニングを続けることが大切です」(宮脇先生)

高齢者に多い誤嚥を防ぐためにも、口腔ケアは大切な役割を担っているということです。

自宅での毎日のセルフケアと定期的なメンテナンスを

口腔ケアは、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたって必要です。介護が必要な人の場合は少し異なりますが、一般的に口腔ケアの基本は、「うがい」「歯磨き」「舌や粘膜のケア」です。

歯磨きは毎食後、歯ブラシの当てる方、動かし方、力加減を意識して行います。歯ブラシは小刻みに動かし、力を入れ過ぎないことが大切です。一度、歯科医院で歯磨き指導を受けるのもいいでしょう。また、舌のケアは口臭を予防し、粘膜のケアは唾液の分泌を促して口腔乾燥を防ぐ効果があります。

歯周病の治療は、こうした自宅での

のセルフケアに加えて、専門的な処置が重要です。治療後も定期的にメンテナンスを受けるようにしましょう。



最後に、宮脇先生から皆さんへのメッセージです。

「口腔内の健康は全身疾患と関わりがあります。それらを防ぐためにも、特に年齢が高くなってきたらきちんと口腔ケアを行う必要があると思います。福岡県の久山町で長年にわたって行われている大規模な

生活習慣病の疫学調査で、歯周病と生活習慣病の関連に加え、自分の歯が少なく認知症のリスクが増加する傾向にあるという報告もあります。言い換えるなら、少し強烈なメッセージになるかもしれませんが、『毎日、きちんと歯磨きをしないと認知症になりますよ』ということです」

口の中を清潔に保ち歯と歯ぐきを守るだけでなく、健康寿命を延ばすためにも、歯磨きや定期的なメンテナンスといった口腔ケアの習慣を身に付けたいものです。



知っているようで知らない 口腔外科における 疾患と口腔ケア のこと。

口腔ケアは生涯にわたって必要です。そこで、「口腔外科における疾患と口腔ケア」について、こんな疑問にお答えします。



歯周病になりやすい場所は？

歯周病の一番の原因は歯に付着する歯垢（プラーク）です。奥歯、特に上の奥歯は磨き残しが出やすく、歯垢や歯石（歯垢が石灰化して石のように硬くなったもの）がたまりやすい場所です。そのため、歯周病が起こりやすいといえます。また、下の前歯の裏側や上の奥歯の外側は、唾液腺の出口が近くにあり、カルシウムやリンが多く分泌されます。この部分にも歯石が付きやすいため、歯周病のリスクが高くなります。

歯垢や歯石は自分で 除去できるの？

歯垢は、毎日、適切なブラッシングを行うことでほぼ除去することができます。ただ、深い歯周ポケットの中や歯並びの悪い所にある歯垢はブラッシングではなかなか除去できません。同様に、歯垢が硬くなった歯石を取るには専門の器具を使う必要があるため、自分で除去するのは困難です。無理に取ろうとすると歯ぐきを痛める可能性があります。定期的に専門家による歯のクリーニングを受けることをおすすめします。

唾液の役割は？

食事をするとき口の中は酸性に傾き、虫歯や歯周病になりやすくなりますが、唾液には口の中を中性に戻す作用があります。また、食べ物を消化しやすく、飲み込みやすくなります。唾液が少ないと味覚の低下が起こることがあります。ほかに、口の中の汚れを洗い流す自浄作用や抗菌・殺菌作用があり、歯周病菌の温床となる歯垢（プラーク）の形成を抑制します。歯の再石灰化を促し虫歯のリスクを抑える効果も期待できます。

口腔がんは自分で チェックできるの？

口腔がんの中でも代表的なものは舌がんです。舌の側縁に硬いしこりができたり、白斑や紅斑が混在していたりすると、舌がんが疑われます。また、舌や口内のしびれを感じることがあります。口内炎が3週間くらい治らない、急に歯がグラグラしてきた、軽度の歯周病なのに口臭がきついといった症状も、舌がんの可能性があります。鏡で口の中を見ながら歯磨きをする、と、異常に気付くようになります。異常があれば、口腔外科を受診しましょう。

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「**歯の健康**」です。

産業保健の分野でも大切な

テーマになってきた「歯の健康」

歯は、食べ物を咀嚼し、発声を助け、笑顔などの表情を作るといった大切な役割を担っています。私たちは多くの場面で歯を無意識に使っていますが、歯の健康は単に個人の問題ではありません。産業保健の分野では、安全衛生管理にも関わってきます。歯の健康は、働く人の健康や職場での生産性など、職場全体の健康管理に関わる大切なテーマになってきているのです。

産業保健における歯の健康というと、まず挙げられるのが、有害業務に携わる人たちが定期的に受ける特殊健康診断です。塩素やメッキ、フッ化水素、酸、アルカリ、鉛、カドミウムなど一部の化学物質を扱う業務に従事する労働者は、安全衛生法に基づいて歯や歯茎などの状態を健診で確認しなければなりません。化学物質が歯や粘膜に影響を与え、歯肉に異常が出たり、歯が溶けたりといったことがあるからです。そのため、定期的に歯科の先生が健診を行います。これが歯科特殊健康診断です。

このほかにも職場全体の健康を総合的に見ると、歯の不調は生産性に影響することが分かります。歯の痛みやかみ合わせに異常があると、十分な咀嚼ができず、食事が不十分になります。また、睡眠の質にも影響するといわれ、その結果、日中の集中力やパフォーマンスの低下につながります。さらに、歯周病などの慢性的な口の中のトラブルは、単に本人の不快感にとどまらず、口臭があれば周囲の人への影響もあるでしょう。

この歯周病は見逃すことのできない病気です。高血圧は「サイレントキラー」といわれ、知らないうちに死へと向かいますが、歯周病は「沈黙の感染症」といわれ、静かに感染が進行していきます。患者が若年化しているという話もあります。また、最近では、歯周病と糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、あとは認知症、それから低出生体重児にも影響を与えることが分かっています。特に糖尿病は歯周病を悪化させ、歯周病は糖尿病を悪化させる



という相互関係のあることが分かってきました。つまり、私たち産業医が生活習慣病対策を進める上でも、歯科の視点を取り入れながら指導することが大切になってきているのです。

もう一つ、歯周病の大きなリスク要因に喫煙があります。タバコに含まれるニコチンが歯茎の血流を悪化させて、出血、腫れなどの炎症サインを現れにくくします。発見が遅れることもあるため、歯周病の治療は禁煙指導も併せて行わなければなりません。

メンタルヘルスとも関係が産業医や保健師の役割は

勤務形態も歯の健康に影響を与

えます。日中仕事をする方は、歯磨きも含めて規則正しいリズムで生活しています。ところが夜間の仕事やシフト勤務がある職場では、生活のリズムが乱れたり、夜に間食をしたりして、歯磨きのタイミングがずれたり、手を抜いたりということがあります。そのため、勤務実態を踏まえた職場でのオーラルケアが必要になってきます。

さらに、歯の健康はメンタルヘルスとも関係があります。メンタル不調になると、意欲が低下して、やる気が起きなくなります。そうすると、日常生活の中では歯磨きの優先度下がってしまいます。また、抗うつ剤の中には、口が乾燥しやすくなるものもあります。唾液が出にくくなって口内の環境が悪化するため、歯の健康にも影響を与えるのです。逆に、歯の不調が気分

に影響することもあります。そうになると、生産性が落ちてしまいます。メンタル不調がある方については、機会があれば歯のケアについてお話することも大事になります。

このように歯の健康は健康に働き続けるための土台の一つですが、歯科健診は通常の健診制度には組み込まれていません。私たち産業医や保健師としては、従業員の皆さんの健康相談や職場の健康教育の中で、歯の健康の大切さについても引き続き関わっていきながら、発信もしていきたいと考えています。

西日本産業衛生会としても、歯周病リスク検査の提供や、健康講話、研修会などの講師派遣を行っていますので、ご相談ください。



一般財団法人 西日本産業衛生会
理事
財団本部 品質管理部 部長
医師 渡邊 聖二 先生

女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」 をご存じですか？

厚生労働省の補助金事業として運営されている女性の健康に関する情報提供サイトです。

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとにホルモン状態が変化し、結婚や育児などのライフイベントによっても男性とは異なった心身の変化をしています。

「女性のからだを理解する」ことは、女性はもちろん、男性にとっても大切なことです。

ライフステージ別の女性の健康ガイドや、病気の情報、セルフチェックポイントなど様々な情報が提供されています。ぜひご利用してみてください。

<https://w-health.jp/>



みんな悩んでる 月経のトラブル

女性に多い からだの不快感と病気

人に相談しにくい デリケートな悩み

- ・思春期の性と健康
- ・子宮と卵巣の病気
- ・妊娠・出産のこと
- ・更年期に多い症状と病気
- ・老年期の悩み………etc.

『椅子から立たずに体幹トレーニング！
大きな筋肉を鍛えて脂肪が燃えやすいカラダと美しい姿勢を手に入れよう。』

1 座って腹筋

効果 お腹の引き締めと基礎代謝アップ

- 方法
- ① 椅子に浅く座り、背もたれに寄り掛かりましょう。
 - ② 脚幅はこぶし2つ分を目安に広げ、かかとと膝よりも内側に置きましょう。
 - ③ 息を吐きながら背中を丸め、ゆっくりと背もたれから体を浮かせて前屈していきましょう。
 - ④ 足と足の間が見えたら、息を吸いながら戻ります。③と④を繰り返します。



POINT 呼吸に合わせて動くとより効果的です。

2 お腹ストレッチ

効果 猫背を改善し、呼吸を深める

- 方法
- ① 両手を頭の後ろで組みます。
 - ② 息を吸いながらみぞおちと恥骨を速く離すイメージで胸を反らしましょう。
 - ③ 吐く息でリラックスします。



POINT 腰はできるだけまっすぐを維持しましょう。

3 座って背筋

効果 腰回りを鍛えて、姿勢の安定

- 方法
- ① 椅子に浅く座り、脚は軽く開きましょう。
 - ② 背筋を伸ばし、息を吸いながらゆっくりと体を前に倒します。
 - ③ 息を吐きながらゆっくり戻りましょう。②と③を繰り返します。



POINT 背筋を伸ばして行いましょう。

4 腰とお尻のストレッチ

効果 腰とお尻の筋肉の血行を促進し、腰痛を緩和

- 方法
- ① 椅子の背もたれに寄り掛かり、片膝を両手で抱えましょう。
 - ② 息を吐きながら、胸の方へ引き付けます。
 - ③ 10秒ほど維持し、足を入れ替えましょう。



POINT 膝の痛みがある方は膝の裏を持ちましょう。



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
盛田 さつき

運動を継続することで、美しい姿勢と、脂肪が燃えやすい健康的な体へと変化していくのを実感できるはずです。たった数分の運動が、あなたの毎日をより活動的に、そして快適なものに変えてくれます。まずは今日から、できる範囲で始めてみましょう！

心身ともに健康でイキイキと活躍できる会社へ、
健康維持・増進のためのさまざまな取り組みを実施。

福岡県宮若市に本社がある豊田合成九州株式会社は、高度な技術力でゴム・樹脂の自動車部品の生産を行っている会社です。社員の皆さんの健康が企業の持続的な成長に不可欠であると考え、心身の健康維持・増進に取り組んでいます。

「安心」「安全」「快適」につながる
「ゴム・樹脂の自動車部品を九州から」

豊田合成九州株式会社は2018年に設立（稼働開始は2019年）。1992年より九州地区で生産を展開してきた豊田合成株式会社から分離独立し、新たなスタートを切りました。豊田合成は世界17カ国に61社、約100拠点を展開していますが、当社は国内最大級でグループ売上の約半分を担う中核企業です。製造拠点は、本社・福岡工場と北九州工場、佐賀工場の3カ所。ゴム・樹脂の自動車部品を中心に「ウェザーストリップ製品（ドア・窓枠の気密部品）」「セーフティシテム製品（エアバッグ、ハンドル）」「内外装部品（インストルメントパネル構成部品、外装部品）」「機能部品（燃料タンク周辺部品、エンジン周辺部品）」の4領域で、高品質・高付加価値な製品を供給し、自動車性能の向上に貢献しています。

働くすべての人が心身ともに健康であり続けることを目指して

豊田合成九州株式会社の健康づくりの取り組みについて、総務人事部の3名の方にお話を伺いました。

「豊田合成九州では、社員の健康を重要な資源と考え、安全と心身の健康最優先という組織風土の醸成を図ってい

ます。また、社内に『Eノリ委員会（E-Enjoy）』をつくり、労働組合と一緒にノリよく働けるような明るく活気のある職場づくり、人づくりにも取り組んでいます。

社員の約8割が現場の業務に従事しています。その皆さんが健康で働けるかどうかは会社にとって生命線でもあります。そこで、健診結果などから肥満・運動・睡眠・喫煙の4つを課題として挙げています。

弊社では、福利厚生として社員全員に3万5千円相当のポイントを付与して、レジャーや学習など自分に合ったメニューを選べるという好評です。さらに今年度から、BMI24・9まで（BMI25以上が肥満）、かつ弊社は喫煙率が高いので下げる意識を持っていただくために非喫煙者、この両方に該当した方には5千円分のポイントを上乘せします。罰則的なものではなく、ポジティブに楽しみながら取り組んでいただきたという思いからの施策です。

ほかにも、健康に対する意識付けができるような健康イベントや、節目の年齢層（30代、40代、50代）になった社員を対象としたライフキャリアプランセミナーを開催しています。また、インフルエンザなどの予防接種については、ご家族も含めて補助しています。

『Eノリ委員会』では、社員が主体性



を発揮できるような取り組みを提案してやっていくという活動を行っています。ドライガーデン活動もその一環で、福岡工場の正面玄関にヤシの木を植樹しました。食堂のリニューアルにも一部、関わっています。さらに毎月、業務で活躍している方を月間MVPで表彰するなど、職場と仕事を楽しむ風土づくりに力を入れています。

今後も、すべての社員が心身ともに健康でイキイキと働き続けられるように、いろいろな取り組みを進めていきたいと考えています。」

Q 主な症状と原因は？

A 初期に自覚症状はほとんどありません。

病気が進行してくると、「むくみが出る」「貧血になる」「疲れやすくなる」といった症状がみられるようになります。原因として多いのは、糖尿病、高血圧症を代表とする生活習慣病や慢性糸球体腎炎(蛋白尿や血尿が長期間持続する病気)です。また、加齢や肥満、運動不足、喫煙、ストレスなどもCKDの発症リスクを高めます。

Q どんな検査で分かるの？

A 主に尿検査と血液検査です。

尿検査はCKDの早期発見に一番大切な検査で、尿の中に蛋白や血液が漏れ出していないかを調べます。血液検査では、さまざまな項目で腎臓の状態を評価しますが、中でも大切なのは血清クレアチニン値です。この値をもとに推算糸球体濾過量(eGFR)を計算し、腎臓に老廃物を処理する力がどの程度あるかを判断します。必要に応じて、超音波検査、CT検査などの画像検査や、腎生検などの病理検査が行われることもあります。

Q CKDがあるとリスクが高まる病気は？

A 特に心血管系の病気です。

高血圧になるとCKDが悪化し、CKDが悪化すると高血圧も悪化するという悪循環が生じます。そのため、CKDがあると狭心症や心筋梗塞といった心疾患や、脳梗塞などの脳血管疾患を発症するリスクが高まります。また、CKD患者は感染症を起こしやすい、栄養状態が悪くなることでサルコペニアやフレイルといった状況にもなりやすいといわれています。さらに、CKDが進行して末期腎不全になると、透析などの腎代替療法が必要となります。早期発見、早期治療のためにも、健診等で定期的に自分の腎臓の機能や尿にタンパクが出ていないかをチェックし、生活習慣の改善をすることが大切です。

健診Q&A

「CKD(慢性腎臓病)」

健康の疑問にお答えします。

「CKD(慢性腎臓病)」とは、腎臓の機能がある程度落ちていく状態、もしくはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続いている状態のことをいいます。全国に約1300万人の患者がいると推測され、その数は増加傾向にあります。「新たな国民病」ともいわれ、ほかの病気の発症リスクも高まるため、早期発見・早期治療が大切です。

令和7年6月1日施行

労働安全衛生規則の改正により、職場の熱中症対策が義務化されました！

Kenko Report
西日本産業衛生会
活動最前線
vol.25

近年、職場での熱中症による労働災害が増加傾向にあり、労働者の安全と健康を確保するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されました。この改正により、事業者は熱中症の早期発見と重篤化防止のための体制整備や措置の実施が義務付けられました。

主な改正内容

①報告体制の整備と周知

事業者は、作業者が熱中症の自覚症状を訴えた場合や他の作業者が熱中症の疑いがある者を発見した場合に、速やかに報告できる体制を整備し、関係者に周知する必要があります。

②重篤化防止措置の策定と周知

作業場ごとに、作業からの離脱、身体冷却、必要に応じた医師の診察や処置など、熱中症の症状の悪化を防止するための措置内容および実施手順を定め、関係者に周知することが求められます。

対象となる作業環境の確認

以下の条件に該当する作業が、改正規則の対象となります

WBGT(暑さ指数)28度以上または気温31度以上の環境下で、連続1時間以上または1日4時間を超えて行われる作業

なお、作業強度や着衣の状況等により、上記の条件に該当しない場合でも熱中症のリスクが高まることもあるため、同様の対策を講じることが推奨されています。



事業者の皆様へ

改正された労働安全衛生規則に基づき、事業者は以下の対応が求められます。

- 作業環境の評価：WBGT値を活用し、作業環境の暑熱リスクを評価してください。
- 予防対策の実施：水分・塩分補給の促進、休憩の確保など、熱中症予防対策を実施してください。
- 教 育 と 訓 練：労働者に対して熱中症の予防と応急処置に関する教育を行い、報告体制・手順(緊急連絡先、救急車要請)の周知を図ってください。

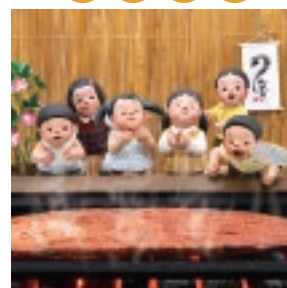
詳細な情報や具体的な対策については、厚生労働省の「職場における熱中症予防情報」をご参照ください。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

職場でおこりやすい熱中症について、その予防や対策、熱中症対策講習会のご案内、WBGT値(暑さ指数)や職場における熱中症に関する報道発表や好事例などを紹介するサイトです。



表紙紹介



「あーんのこころ たまらんど」土用の丑の日。子どもたちはうなぎ見学で大興奮。大きな蒲焼き、今日は食べられるかな。この香ばしい匂いだけでもう元気いっぱい。

入江千尋さん/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。

著書/伝承遊びの絵本「あそぼー」(海鳥社)

「あそぼー」の表紙
<https://www.akari-e.com>



講習会・セミナー動画配信のお知らせ

YouTube限定公開(視聴無料)

「高齢化する労働者の体力づくり ～労災を防ぐ～」

高齢化に伴い、職場では高齢労働者の活躍が一層期待される一方で、加齢に伴う心身機能の変化が、労働災害、特に転倒災害のリスクを増加させています。本セミナーでは、これらのリスクに対応し、健康で安全かつエンゲージメントの高い職場を実現するための重要なポイントをご説明します。

配信期間：8月12日(火)～9月30日(火)

申込方法：視聴には登録が必要です。下記のQRコード又はホームページよりお申込みください。

<https://www.nishieikai.or.jp/training/#other>



〈講師〉
ざいつ まさよし
財津 将嘉 先生
産業医科大学
高齢労働者産業保健
研究センター
センター長・教授

年1回のPET健診と運動習慣、 趣味も楽しみながら人生を豊かに

私の問診票

Vol.25

株式会社テクノスマイル
代表取締役会長兼社長

まみづか ゆずる
馬見塚 譲さん

「心こめ、よい人材と、ものことづくり。」を経営理念に、
製造業やIT業界向けに人材サービスを提供し、
企業の効率化と成長をサポートしている「株式会社テクノスマイル」。
同社の代表取締役会長兼社長を務める。

大分県出身。33歳で始めたゴルフのベストスコアは72。77歳のときにエイジシニートを達成した馬見塚社長は、「生きていく間に100回エイジシニートをやる」という目標を自分に課します。しかし、75歳ごろを過ぎると肉体的な衰えのスピードは、「ゴルフのスコアに換算して毎年3ずつほど落ちていくのと同じ」と実感。「これに抵抗するためには元気でなければ」と、食べ物から生活態度まで気を付けるようになりました。

「PET健診は、もう20年以上続けています。一度、胃がんが見つかりましたが、早期発見だったので内視鏡での粘膜切除で済みました。PETも含めて定期的に健診を受けていると、やはり違うということですね」

さらに朝は、ウッドデッキに出て窓ガラスに映った自分の姿を見ながら、背筋を伸ばしてゴルフスイングの練習道具で素振りをしています。そのおかげか、ドライバーの飛距離はむしろ伸びているとか。夜はランニングマシンで歩いたり、ゴルフ練習場に行ったりと、総合力が大事なゴルフを続けるためのこうした日課が、健康づくりにつながっているようです。

「大学を卒業してトヨタ自動車工業に入社したとき、先輩から言われた『趣味が多いほど人生が豊かになる』とい

運動面と健康面の目標を明確にし、目標達成に向けて日々お取り組みされており大変素晴らしいですね。多彩な趣味で得た経験を活かし、社員皆様の健康を牽引し続けてください。

保健師さん

言葉が今もずっと頭の片隅にある」という馬見塚社長。実際、のちに上司から「遊人（ゆうじん）」という名前をつけられるほど、ゴルフ以外にも多彩な趣味を持っています。カラオケもその一つです。トヨタ九州時代に地元の銀行や企業などの歌好きな人と、50歳以上で演歌を歌わない会「年寄りの冷や水ジュニア」を結成。会は10年ほど続き、なんと小室哲哉監修でCDも出したそうです。

会長兼社長を務める株式会社テクノスマイルは、トヨタ九州の関係会社として生まれた人材サービスの老舗です。現在は、日本語レベルの高い海外人材の提供や、テクノロジー分野における人材育成と人材サービス、求職者に寄り添った登録サイト「Tスマイルクラブ」の運営など、特色ある独自の取り組みを進めています。一人ひとりのキャリアに対して誠意と責任を持って向き合い、心を込めてサポートするという企業姿勢が、馬見塚社長のお話から伝わってくる人間味あふれる温かな雰囲気と重なりました。

道の駅めぐり

vol.2

うきは市
道の駅うきは



フルーツ王国の道の駅が 待望のリニューアル

フルーツ王国・うきは市にある「道の駅うきは」が、開業25周年を機にリニューアルオープンを果たしました。都心と農村との交流拠点として造られた同駅は、国の重要文化財「くど造り民家」をモチーフにした木造建築が印象的。約1.3倍拡張された物産館にはフルーツや野菜、手作り弁当、スイーツなどが並び、特にフルーツは1年を通してうきはの旬がそろいます。規格外のフルーツを活用したオリジナル商品も人気を博し、こちらはお土産にもぴったり。売り切れる商品も多いため、早めの来駅をぜひ！

OSUSUME



うきぴー柿まんじゅう1080円～
餡にはうきは産富有柿を使用。うきは市のキャラクター「うきぴー」のデザインもかわいい。

松野牧場の
生乳を使用

牛乳ソフト
400円～▶



道の駅うきは

福岡県うきは市浮羽町山北729-2
TEL/0943-74-3939
営業時間/9時～18時
休館日/第2火曜(祝日の場合は翌日)
※7～9月は休館日なし、年末年始



フルーツ王国
うきはんカレー
500円

うきは産ピーオーネの甘味と旨味が詰まった「道の駅うきは」の限定カレー。

シャインマスカット
1950円(時価)

パリッとした皮の食感と
ほとばしる果汁が特徴。
10月上旬くらいまで。





親子丼、からあげ定食



福岡市中央区舞鶴1-3-31ハイラーク舞鶴1F
☎092-406-7860
〈火曜定休〉
11:00 ~ 15:30、17:00 ~ 21:00
(土日祝は通し営業)
P なし



シブリースト、バリブレスト、レモンタルト



福岡市博多区大博町3-28
☎なし
〈月曜、第1・第3火曜定休〉
12:00 ~ 18:00
P なし

鳥料理 よし川食堂

焼鳥の名店が手掛ける新業態は傑作ぞろいの鶏料理専門食堂

渡辺通の名店「焼鳥よし川」の姉妹店として、昨年10月にオープンした「鳥料理よし川食堂」。焼鳥店とは異なる「食堂」という新業態は、創業者・吉川輝人さんの「毎日の食を支えたい」という強い思いから生まれました。屋号のとおり鶏料理を専門とし、看板メニューの「親子丼」(880円)やさまざまな部位をつけダレで味わう「からあげ定食」

食(1580円)など、メニューは鶏の魅力を引き出したものばかり。いずれも九州産の朝引き鶏を厳選し、肉のカットや火入れなどには、焼鳥で培われた職人技が活かされています。それでいて価格もリーズナブルとくれば、連日満席が当たり前というのも納得。ランチ、ディナーともに天神で働く人々の胃袋をがっちり掴んでいます。

バターアップ

BUTTER UP

テイクアウトでもカフェ利用でも優しいスイーツが並ぶ白亜の人気店

白亜の建物が目を引くスイーツショップ「a l u」という人気カフェを前身とし、店名や業態を刷新して昨年11月に生まれ変わりました。建物の1階がテイクアウト、2階と3階がカフェとなっており、メニューはパティシエが作る焼き菓子や生菓子をラインナップ。日常に寄り添うような普段着の菓子を目指し、「シブリースト」(648円)や「バリ

ブレレスト」(540円)、「レモンタルト」(594円)、「カヌレ」(270円)などがショーケースを彩ります。白を基調としたカフェスペースは柔らかな空気に包まれ、挽きたてのドリップコーヒーなどとともに過ごす時も珠玉。人気店のため商品が売り切れることも多く、早めの来店がおすすめです。※価格はいずれもテイクアウト時

こ う ふ く

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。



お刺身定食



北九州市門司区大里本町3-6-43
☎093-342-9155
〈火曜定休、月曜不定休〉
11:30 ~ 14:30 (O.S.14:00)
17:30 ~ 21:30 (O.S.21:00)
P 6台

Tsunagi

海風香る門司赤煉瓦ブレイスで和洋折衷の品々に舌つづみ

JR門司駅から徒歩3分。海風とレトロな情緒が交じり合う「門司赤煉瓦ブレイス」にある「Tsunagi」は、多彩な料理が自慢のカフェレストランです。メニューはパスタやピッツア、アンティパスト、さらにお造り、天ぷらまでバラエティに富み、コースもパーティーコースからシヨートコースまで充実。ランチでは近隣の市場から仕入れる新鮮な魚介のお造りに胡麻ヒラス、手作りの小鉢などが付く「お刺身定食」(2280円)が価格以上の満足度で人気を博しています。ワインや日本酒、カクテルなどのドリンクもそろい、ちよつと大人の時間を過ごすにも最適。カウンター席や開放的なテラス席もあり、幅広いシーンに利用できる一軒です。来店は電話予約をぜひ!

レモニー

カフェ&ファクトリー 北九州レモン Lemony



ぎゅぎゅっと生搾りレモンソフトクリーム、北九州レモネード、Lemony(大)



北九州市小倉北区黄金1-1-13
☎093-967-6495
〈水曜定休、年始 ※季節により変更あり〉
11:00 ~ 20:00
P 提携駐車場あり

コンセプトは「ココロもカラダも健康的に」北九州の新たな魅力と出会えるカフェ

天然無添加のハチミツと農薬不使用のレモン。それらが北九州産と聞けば、意外に思う人も多いでしょうか。ここは、地元の人々も驚く「北九州の恵み」と出会うカフェです。店は工房を兼ねており、2階では小倉の街中で採れたハチミツと北九州産のフレッシュレモン、てんさい糖で作るハニーレモンシロップ「Lemony」などを製造。1階のカフェでは「北九州レモネード」(500円)やレモンの輪切りシロップ漬けが入った「ぎゅぎゅっと生搾りレモンソフトクリーム」(600円)といった品々を楽しめます。店内では「Lemony」(1000円)のほか地元の生産者から仕入れた季節のフルーツも販売。「Lemony」は料理、菓子、ドリンクにとアレンジ自在です。

がん検診のススメ

がんは早期発見・早期治療が何よりも重要です。初期のがんは自覚症状がほとんどなく、進行してから気づくケースが多いため、定期的ながん検診を受けることが命を守る鍵となります。最新の統計によると、日本人の2人に1人が生涯のうちにがんを発症し、5人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期に発見すれば治療の選択幅が広がり、治癒率も向上します。ぜひ定期的ながん検診を受けましょう。

※出典 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

受けよう
がん検診！

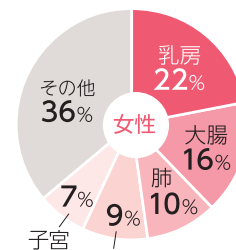
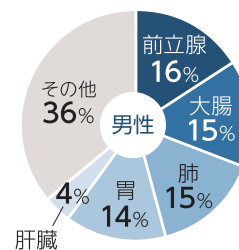
最新がん統計

日本におけるがん罹患率(2024年推計値)

合計 97万9300人

男性 55万8300人

女性 42万1000人



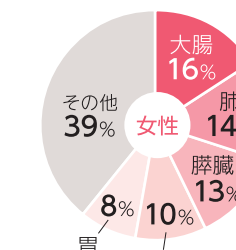
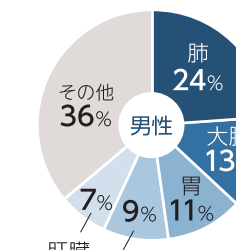
出典：公益財団法人がん研究振興財団 (https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/2025_jp.html)

がんの種類別死亡率(2024年推計値)

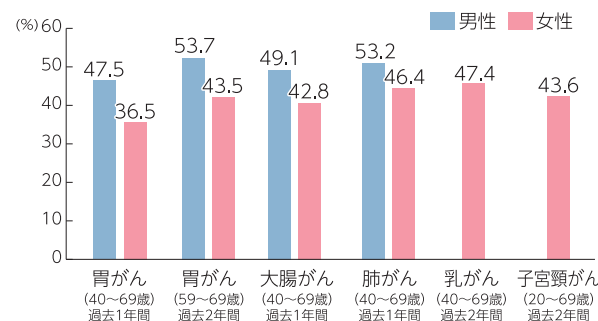
合計 39万3100人

男性 22万7800人

女性 16万5300人



2022年 男女別がん検診の受診率 (国民生活基礎調査による推計値)



出典：2022年国民生活基礎調査の概況 (https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/04.pdf)

がんの5年生存率(ネット・サバイバル)

全部位	66.2%
食道がん	47.8%
胃がん	70.2%
大腸がん	70.9%
肝細胞がん	45.1%
すい臓がん	12.7%
非小細胞肺がん	47.5%
女性乳がん	91.6%

出典：国立がん研究センター (https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/TAIGAN-05-727_4c.pdf)

年齢等の条件に該当する方には、一部のがん検診でご利用いただけるクーポンを送付しております。
また、住民を対象とした検診も各種行っています。
内容等、詳細については下記のお問い合わせ先までお気軽にどうぞ。

お問い合わせ先

北九州市
保健福祉局 健康推進課 健診係
TEL 093-582-2018

福岡市
保健医療局 健康医療部
地域保健課
TEL 092-711-4374

大分市
福祉保健部 健康課
TEL 097-536-2562



たんたんめん くまはちてい

担々麺 熊八亭



赤地獄、白地獄、力肉飯

別府に美味なる「地獄」が誕生
とことんこだわり抜いた担々麺専門店
全国の「亀の井ホテル」で提供されて
いる夜の無料サービス「夜鳴き担々麺」
その総本山となる担々麺専門店が、
昨年「亀の井ホテル別府」内にオープン
しました。担々麺は濃厚でコク深い「白地獄」、
辛味と旨味が際立つ「赤地獄」、
特製黒マー油が決め手の「黒地獄」
(各800円)の3種類が基本。
極細でもしっかりとコシのある麺や「力肉種」
にもこだわり、
熱々を維持するために井は必ず温めて提供するなど
「おいしい」ための心配りは細部にまで及びます。
替え玉や追加トッピングもあり、「力肉飯」や



別府市中央町5-17(亀の井ホテル別府1F)
☎0977-27-1417 (無休)
11:30～14:00、18:30～22:00(O.S.21:40)
P ホテル駐車場利用

炒飯、餃子、唐揚げといったサイ
ドメニューと合わせれば満足感
はさらにアップ。深みの白か、ヤ
ミツキの赤か、香り豊かな黒か。
どれを選んでもリピートは確定
です。

パティスリー ユフノワ

pâtisserie ユフノワ



ショコラノワ、ユフノワロール、くだものいっぱい

自然豊かな由布市に2024年オープン
おいしい「幸せの輪」をつなぐパティスリー
店名は、由布市のユフとフラン
ス語で木の実やクルミを意味す
るNOIX(ノワ)を組み合わせた
造語。加えて「ここからおいし
い幸せの輪が繋がりますよう
に」という優しい思いも込めら
れています。「ユフノワロール」
(1600円)は、ふんわり軽や
かな食感と優しい甘さ、きな粉
とクルミのマリアージュが楽し
める同店のスペシャリテ。生地に

は小麦粉ではなく米粉を使用す
るなど、体への心遣いも詰まっ
た人気商品です。そのほか、クル
ミの香ばしさが際立つ「ショコ
ラノワ」(650円)や、フルーツ
たっぷりの「くだものいっぱい」
(3800円)、今の季節は溶け
ないアイス「くずバー」(280
円)もおすすめ。旬素材を使った
商品も多く、四季それぞれの魅
力と出会えます。



由布市挾間町挾間619-1
☎097-574-7030
(月曜定休(祝日の場合は翌日))
10:00～18:00
P 8台

健康をツクル。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6,400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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



健康経営優良法人認定制度において
「健康経営優良法人2025 大規模法人部門」に
当財団が7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。



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。