

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

2025

NO.

53

まもる



特集

もっと知りたい!

「皮膚疾患」のこと

畑たいむのぶらり街歩き

福岡市早良区次郎丸

スマイルのシクミ

株式会社山本工作所

私の問診票

三和酒類株式会社
顧問 下田 雅彦さん



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 白壁の町並み
旧三瀬街道の次郎丸宿はかつては様々な店舗が軒を連ね賑わっていた。現在は主屋や蔵、門、塀などが福岡市登録文化財に指定され、美しい白壁通りとして市民に愛されている。



- ② ブルージャムのパン
地産地消にこだわりの作られるパンは美味しいと大評判。落ち着いた雰囲気店内からは眺望もよく、平日限定のベジタブルサンドとスープのセットを美味しくいただいた。

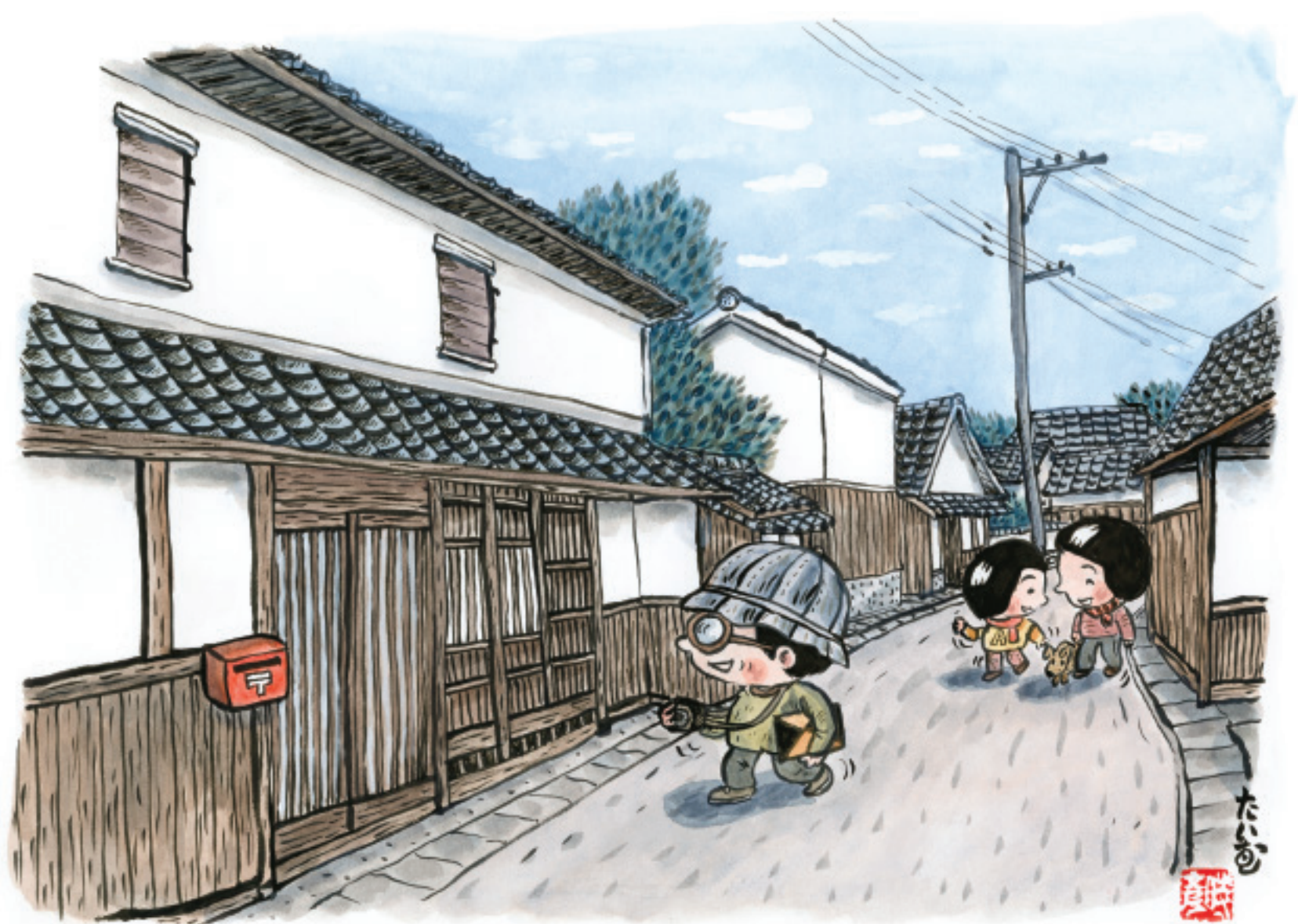
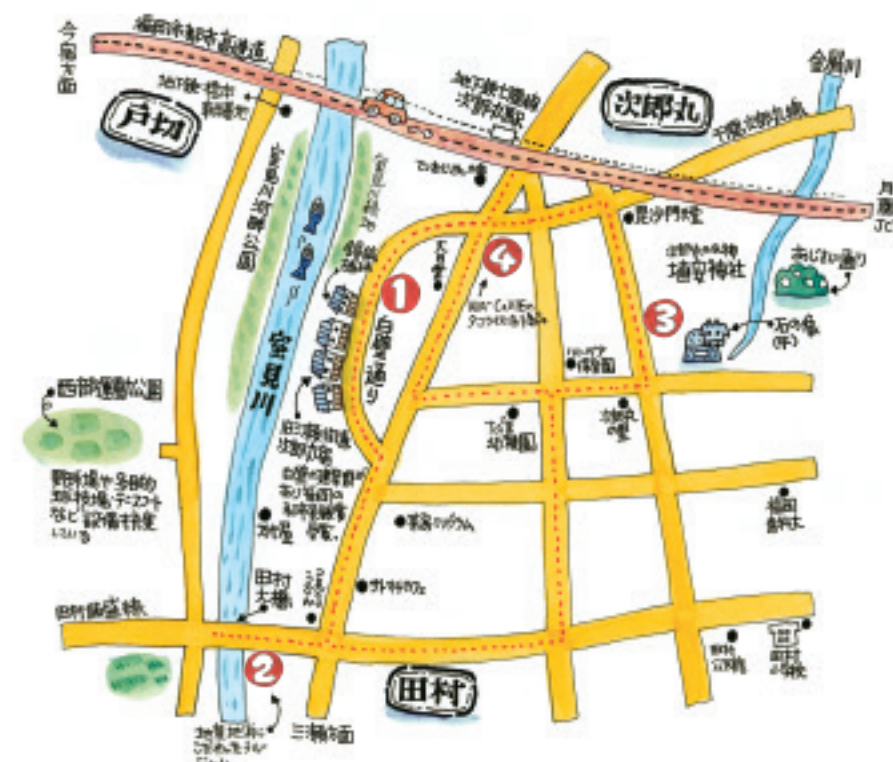


- ③ はにやすじんじゅ 埴安神社
埴安姫命は、古事記や日本書紀にも登場する五穀豊穡や大地の恵みを象徴する女神。神社の創建は不明だが、次郎丸の氏神として崇め奉られている。現神社は江戸期に建立された。



- ④ カフェ「WA-CaVIE」のタコライス
店内はこざんまりとして落ち着いた空間。人気のタコライスはスパイシーでほどよい酸味があり野菜たっぷりヘルシー。女主人によるトルペイントや絵手紙も楽しめる隠れ家的カフェだ。

散歩道まっぷ



カフェ「WA-CaVIE」は人気のタコライスをいただいた。一日この辺りを巡って感じたのは室見川河畔の緑と飯盛山を望む眺望の美しさだ。また機会があればのんびり訪れたいと思った。

室見川にかかる田村大橋の手前にはパンが美味しいと評判の「ブルージャム」がある。お洒落で落ち着いた空間の店内でしばらく時間を過ごす。

地下鉄七隈線次郎丸駅で下車。室見川に沿って県道を南に歩くと漆喰が綺麗な白壁通りが見えてくる。江戸期に栄えた三瀬街道次郎丸宿跡だ。かつては醤油や酢の醸造元、酒屋、染物屋など多くの店舗が軒を連ねていたが、近年はどれも廃業して古い建築群のみが当時の面影を偲ばせる。家屋や蔵の多くは福岡市登録文化財にも指定されており、時折狭い道を歩く地元の方とすれ違うと、のんびりとした時の流れを感じる。

第26回

福岡市早良区次郎丸

畑たいむのぶらり散歩



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。

もっと知りたい！

「皮膚疾患」のこと

表面積が非常に広く、「人体最大の臓器」ともいわれる皮膚。皮膚疾患は多岐にわたり、原因や症状もさまざまですが、冬に多くなるものもあります。今回は北九州総合病院に新設された皮膚科の吉岡はるな先生に、特にこれからの季節に気を付けたい皮膚疾患などについて教えてもらいました。

北九州総合病院に新設 対象疾患が非常に多い「皮膚科」

人の体全体を覆う皮膚は、日本人の成人で平均約1.6㎡の面積（およそ畳1枚分）を占めます。この皮膚のさまざまな疾患を取り扱う「皮膚科」が2025年4月、北九州総合病院に新しく開設されました。

皮膚にはさまざまな役割や機能があります。外からの刺激（紫外線や微生物、機械的刺激や温度など）から体を守りながら、体内から水分が蒸発するのを防ぎ、さらに老廃物

を外に出す役割も担っています。これらの機能が破綻し、過剰な炎症が起こった場合に皮膚炎などの皮膚疾患として症状が出現するのです。では、具体的に皮膚科の対象疾患にはどのようなものがあるのでしょうか。

「皮膚に出るもの全てが対象になります。一番多いのは湿疹（皮膚炎）で、かぶれやアトピー性皮膚炎も含まれます。じんましんはアレルギーだと思っている方も少なくないようですが、実はアレルギーではないじんましんの方が圧倒的に多く

なっています。また、乾癬（かんせ

ん・免疫系の異常が原因で起こる慢性的な皮膚疾患や、お薬によって生じる薬疹、水ぶくれがたくさんできる水疱症、掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう・手のひらや足の裏に膿を持った小さな水ぶくれが繰り返しできる慢性的な皮膚疾患）、あとは色素の異常や腫瘍、感染症、さらに皮膚だけでなく円形脱毛症や爪の水虫なども扱っています」（吉岡先生）

「全身どこでも乾燥しますが、中でも脚のスネが乾燥するという方が多いですね。あとは腕などです。無意識にかいてしまうことがあると思いますが、手でかくとは限りません。足でかいたり、衣服で擦ったりすることもあります」（吉岡先生）

一番の治療法は「保湿剤」 塗る量を守ることが大切

冬場に増える皮脂欠乏性湿疹のように、乾燥が主な原因の皮膚疾患に対する一番の治療法は保湿剤です。

「保湿剤の中でもヒルドイド®という名前をよく聞くとありますが、先発品だけで4種類（軟膏・クリーム・ローション・フォーム）あります。一口に保湿剤といっても、種類や形状、役割はさまざまで、どの保湿剤をどの場所に使うか、どれくらいの量を塗るか、そういったことを私たち医師が指導します。ただ、意外と私たちが塗ってほしい量と、患

冬場は乾燥による皮膚疾患が増えるので注意が必要

皮膚疾患の中には、季節の影響を受けるものも少なくありません。例えば、これからの寒い季節に増えるのは、暖房などによって皮膚の乾燥がひどくなり起こってくる皮脂欠乏性湿疹です。また、アトピー性皮膚炎も乾燥する時期になると悪化することがあります。

皮膚は表皮・真皮・皮下組織の3層から構成されています。表皮の一番上、つまり皮膚の表面は角層と

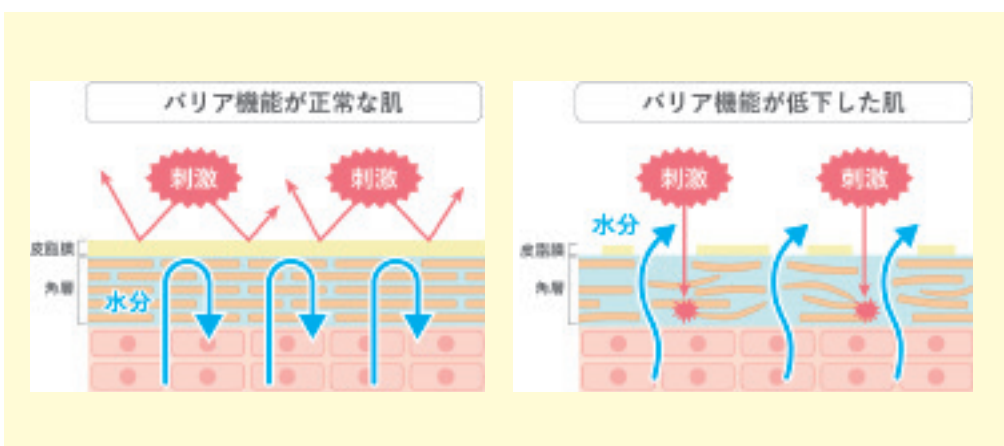
者さんが実際に塗る量には結構差があつて、想定しているよりも少ないことが圧倒的に多いんです」（吉岡先生）

吉岡先生によると、一回に塗る量の目安はワンフィンガーチップユニット（指の第一関節分）です。「この量で塗ると、大人の手のひら2枚分といわれています。思ったよりべたつきますが、塗る量はとても大事です。」



べたついて気持ち悪いかからと薄く塗ったり、毎日塗っていないからといって、本来なら全部使い切るくらいの量を処方しても、次に来院された時に半分以上残っているということがよくあります。肌質にはかな

いって、角層細胞がレンガを積み上げたように重なり、自分の体から出た脂質が乗っています（皮脂膜）。この脂質と角層細胞内の天然保湿因子、そして角質細胞の間にある細胞間脂質が、皮膚の水分を保ち乾燥を防いでくれるバリアの役割を担っています。冬になって皮膚が乾燥すると脂質が剥がれてしまいます。さらに、天然保湿因子や細胞間脂質が減少してかゆくなり、かいてしまうと段々バリアとしての機能を果たさなくなるのです。こうして皮膚表面のバリア機能が低下すると、内側から水分がどんどん蒸発してしまつて乾燥する、という悪循環に陥ってしまうわけです。



皮脂欠乏性湿疹の症状として一番多いのは、かゆみです。皮膚がカサカサして厚くなったり、皮膚の表面がざらついたり、その一部がフケのようにぼろぼろと剥がれ落ちたり、亀裂ができてしまいます。

り個人差がありますが、私たちの方でその方の肌質に合わせて、お薬の強さや量を調整しています。ちょっと乾燥したくらいなら市販品で十分なこともあります。少し塗ってみて治りが悪い時は、やはり皮膚科を受診した方がいいと思います」。

塗り薬は内服薬とは違って、あまり薬というイメージがないかもしれませんが、塗り薬も薬です。医師の指示通りに、用法と用量をきちんと守って使用したいものです。

子どもも安全に使用できる アトピー性皮膚炎の薬剤

北九州総合病院は2025年4月の皮膚科の開設に伴い、日本皮膚科学会から「乾癬分子標的薬使用承認施設」に認定されています。これは、乾癬の中でも約90%を占める尋常性乾癬に対して、生物学的製剤という薬を投与することが許される施設ということで、皮膚科の専門医がいなければ認定されません。

生物学的製剤は、乾癬だけでなく

アトピー性皮膚炎など皮膚科領域でも幅広く使われるようになっています。

「アトピー性皮膚炎は子どもがなるというイメージがあるかもしれませんが、原因は非常にたくさんあって、大人になってから発症する方もいます。近年、今まで使われていたステロイドの塗り薬だけでなく、内服薬や注射薬などの新規治療薬がたくさん出てきています。生物学的製剤や分子標的薬といった治療も可能になり、塗り薬だけではなかなか治らなかったような方の治療ができるようになってきました。さらに2023年9月には、これま



で大人しか使えなかった注射薬の小児適応が承認され、生後6カ月の赤ちゃんから使用できるようになりました。このようにアトピー性皮膚炎の治療が早いうちからしっかりできるようになってきたというのが、最近の大きなトピックスといえます」(吉岡先生)

今までは飲み薬で治療していたじんましんに対しても、注射薬(生物学的製剤)が使えるようになってきたそうです。

最後に、吉岡先生から皆さんへのメッセージです。

「皮膚は『人体最大の臓器』といわれているように、診るべきところが非常に多く、疾患もさまざまです。かゆいものから痛いもの、できものなどいろいろありますが、皮膚にできたものは皮膚科で診療します。例えば赤くなっているなど、皮膚疾患は目で見て分かりますから、治ったというのもしすぐ分かります。つまり、皮膚科は治療の結果を患者さんと共有しながら治療できる診療科ということですよ。悩んでいることや

心配なことがあれば、ぜひ皮膚科にご相談いただければと思います」

内科のかかりつけ医のように、できれば皮膚科もかかりつけ医を持ちたいものです。必要な時には、そこから北九州総合病院のような専門の医療機関に紹介してもらうことができます。

北九州総合病院では、アトピー性皮膚炎に関しても小さなお子さんから大人までの診療を受け付けています。興味のある方、治療を受けてみたい方は、まずはかかりつけ医へ相談してみてもいいでしょうか。

皮膚疾患は、これくらい大丈夫だろうと放置したり、市販薬で済ませてしまったりしているうちに悪化してしまうこともあります。特にこれから寒い季節は乾燥に気を付けて、気になる症状があれば皮膚科を一度受診することをおすすめします。

知っているようで知らない 皮膚疾患のこと。

皮膚疾患は多岐にわたるだけに、気になることや悩みもさまざまです。そこで「皮膚疾患」について、こんな疑問にお答えします。

症状は似ているけれど治療法が異なる皮膚疾患は？

例えば湿疹と帯状疱疹では、どちらも赤いブツブツが出ます。湿疹はかゆく、帯状疱疹は痛いのですが、そこまで痛くない帯状疱疹もあり、初期症状では見分けがつかないことも少なくありません。ただ治療薬が全く違っていて、湿疹かと思っ

皮膚がんとはほくろの違いは？

見た目はそっくりですが、ほくろはずっとその場所にあって、大きさも年単位でほぼ変わりません。一方、皮膚がんは、「こんなところにほくろがあったかな」と気づいた時点から結構短い期間で急に大きくなったり、形が変わってきたりします。そうした変化があれば、ただのほくろではない可能性があるため、皮膚科を受診しましょう。

かゆい時は冷やす？温める？

湿疹やじんましんなど、かゆい時は冷やすのが効果的です。かゆみを我慢できずにかいてしまうと、肌のバリア機能が壊れて炎症が悪化し、さらにかゆくなってしまうと、とにかくかゆみを少しでも抑えたい時は、冷やすと効果的です。ただ、効果は一時的なので、かゆみが何日も続いている、かゆい部位が広がっている時は皮膚科を受診しましょう。

ちなみに、帯状疱疹で痛い時は冷やすと逆に痛みが悪化します。温めると痛みが和らぎます。

しもやけで気を付けたことは？

しもやけは、冷えたり寒暖差が大きかったりして手足の指先の血流が悪くなることで起こります。温めればいいだろうと、熱いお湯につけるのはダメです。その時の症状に応じて温め方が違うため、医師の診断に従うことが大切です。お部屋を温めたり、蒸れにくくて暖かな登山用の靴下を履くのも効果的です。治りにくいしもやけは何か別の病気が隠れていることもありますので医師に相談しましょう。



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「聴力」です。

西日本産業衛生会は企業外労働衛生機関として、健康診断の提供に留まらず、職場環境の改善やこれに伴う対策を通じて働く人の健康と安全を守ることを目指しています。健康診断の中には「聴力検査」がありますが、恐らく皆さんは何気なく受けているのではないのでしょうか。しかし、聴力検査は働く現場や日常生活においてとても大切な役割を果たしているのです。

そもそも、聴力はなぜそこまで大事なのでしょうか。例えば会話一つをとっても、ニュアンスや微妙な

間合いを感じることでコミュニケーションをより円滑に進めるのに役立ちます。また、危険を知らせるクラクションや警報音、工場で機械が異常な音を立てる場合など、それに対して素早く対応するためにも聴力は欠かせません。ほかにも、音楽を楽しんだり、鳥のさえずりなど自然の音を聴くことは、日常生活の癒しや心の豊かさをもたらします。

健康診断で聴力を確認するのは、単に個人の健康状態を把握するためだけではなく、職場

には騒音環境など耳に影響を及ぼす作業もありますから、私たち産業医にとって聴力検査は、その影響を評価する一つの重要な手段になります。そして、この評価が、産業保健や職場の環境改善、職場環境測定につながっていくのです。

聴力検査では低音域（1000Hz）と高音域（4000Hz）の聴力を調べます。低音域は会話に必要な音域で、年齢を重ねると高音から徐々に聴力が衰えていきます。また、騒音性難聴の初期症状では、高音域、特に4000Hz付近の聴力が低下することが多いため、この音域を調べることで早期発見が可能になります。騒音に長時間身を置くと、耳への負担が増し、聴力低下につながるリスクが高まります。難聴になると、音を脳に伝える役割を担う内耳の有毛細胞が傷つき、壊れてしまいます。一度壊れた有毛細胞は再生しないため、回復は非常に困難です。そのため、予防が何より

も重要なのです。

私たちが職場巡視をする際、衛生管理者や担当者と一緒に回りますが、大体1mほどの距離で普通に会話ができていく状態であれば、騒音による聴力リスクがあると判断します。その場合、職場の騒音レベルの測定や職場環境の改善に向けて具体的な対策を検討していきます。また、特殊健康診断の一つに「騒音健診」というのがあり、これを活用することによって、対策をより具体化することも可能です。ただ、作業環境の改善に、すぐに対応が難しい場合には騒音から身を守る保護具の一つとして「耳栓」の利用が推奨されます。耳の穴の大きさは人によって違い、また耳栓にもスポンジタイプやシリコンタイプなどいろいろな種類があります。保護具としての効果を得るためにも、耳栓は自分の耳に合った適切なものを正しく装着することが大事になります。職場だけでなく、日常生活でも大音量への暴

露が聴力に影響を与えることがあります。例えば、スマートフォンで音楽を長時間イヤホンで聴く人、パチンコ店やライブハウスのスピーカーの近くにすることが頻繁な人は、知らないうちに聴力低下が進んでいる可能性があります。

実際、今、若い人の間でもイヤホン難聴やヘッドホン難聴が増えています。最初は高音域が聞こえにくくなり、徐々に低音域でも違和感が生じるため、気づきにくいのが特徴です。それだけでなく、骨伝導型イヤホンも同様にリスクを伴います。騒音が影響を与えるのは聴力だけではなく、実は自律神経にも負担をかけることが分かっています。騒音によって交感神経が優位になり、心身の健康に影響を及ぼすことがあります。さらに近年の研究では、中年期の難聴が認知症につながる最大の予防可能なリスク要因であることが発表されました。こうしたことから、

健康維持はもちろん、認知症予防の観点からも、聴力の重要性が改めて注目されています。

西日本産業衛生会では、一般健診はもとより騒音健診にも対応しています。環境測定センターがあり、騒音職場での騒音測定や改善に関するコンサルティング、管理者向けの教育講習会、さらに耳栓が正しくフィットしているかを確認するフィットテストも実施しています。また、嘱託産業医サービスでは職場全体の健康管理にも対応可能です。職場環境や従業員の健康管理についてお悩みの方は、ぜひご相談ください。私たちがお手伝いします。



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

冬を元気に過ごす健康入浴

冬のお風呂は心も体も温めてくれる大切な時間です。
ちょっとした工夫で事故を防ぎ、より健康的に楽しみましょう。

冬の健康入浴 5か条

- 1 脱衣所・浴室を暖めてから入浴**
温度差を減らし、ヒートショックを予防。
- 2 湯温は40℃前後、入浴は10～15分**
熱すぎ・長すぎは血圧変動やのぼせの原因に。
- 3 入浴前後にコップ一杯の水分補給**
冬でも汗をかき、脱水防止に効果的。
- 4 飲酒後・食後すぐの入浴は避ける**
血圧低下や消化不良、溺水リスクを防ぐ。
- 5 就寝1～2時間前入浴が理想的**
体温リズムが整い、ぐっすり眠れる。

Point

入浴後、温まった体は筋肉が緩み、伸ばしやすい状態です。「心地よい」と感じる程度のストレッチもお勧めです！

"スマホ巻き肩"と"座りっぱなし腰"に。
5分でできるおうちコンディショニング

1 肋骨ほぐし 目安：片側20回程度

- 方法 ① 胸の中心から外側にかけて指の腹で押しさすり
ます。
② 肋骨が触れる方は肋骨の間を押しさすりま
しょう。



POINT さすって気持ちがいい場所は重点的に
さすりましょう。

2 肩甲骨よせ 目安：15～20回

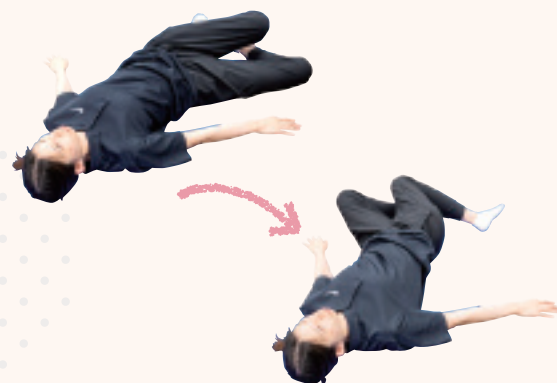
- 方法 ① 背筋を伸ばして、両手を上げましょう。
② 手のひらを外側に向け、肘を曲げていきます。
③ 肘が肩より下まできたらしっかり肩甲骨を寄せ
ましょう。



POINT 正面を見ながら実施しましょう。

3 膝揺らし 目安：20回程度

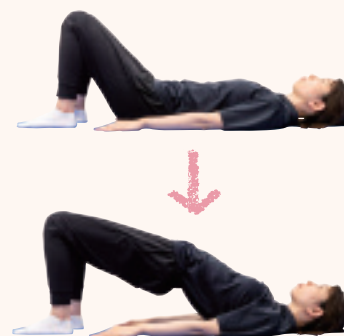
- 方法 ① 両膝を立てて仰向けに寝ます。
② 足幅はこぶし2個分開けましょう。
③ 両膝を同時に左右交互に繰り返し倒しましょう。



POINT 両肩が浮かない程度に傾けましょう。

4 ヒップリフト 目安：15～20回程度

- 方法 ① 両膝を立てて仰向けに寝ます。
② 足幅はこぶし2個分開けましょう。
③ 肩から膝まで一直線になるまで持ち上げます。
④ 一呼吸止めてから、ゆっくり降ろしましょう。



POINT 吸う息でお尻を持ち上げて、吐く息で
降ろしましょう。



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

寒さで体が縮こまりやすいですが、体を動かすと血行が良くなり体温
が上がって腰痛や肩こりの緩和になります。仕事の合間、寝る前などに
ぜひ取り組んでみてください。



「健康で永くご活躍いただくために」
プロジェクトを立ち上げ健康づくりにも取り組む。

北九州市に本社がある株式会社山本工作所は、戦後まもなくの創業以来、北九州
における製造業を支えてきた歴史ある企業です。2019年にブランディングプロ
ジェクトを立ち上げ、健康づくりも含めてさまざまな改革を推進しています。

「変わらぬ安心を、変わる技術で
新たな価値を創造し社会に貢献」
株式会社山本工作所は1946年
の創業以来、「変化に対応し、常に新し
い価値を創り出すことにより、広く社
会に貢献する」という経営理念のも
と、さまざまなニーズに対応してきま
した。現在の主力事業は、「ドラム缶事
業」「環境事業」「各種請負事業」です。
「ドラム缶事業」については、西日本
トップクラスの供給能力を有する九州
唯一の新缶ドラムメーカーとして、高
品質製品を供給しています。お客さま
が求める品質にしっかり応えられる現
場力が強みで、山本工作所にしか対応
できないものづくりは高い評価を受け
ています。「環境事業」では主に集塵装
置を製造。セメント工場向けの集塵装
置においては、全国でもトップクラス
のシェアを誇ります。「各種請負事業」
では、長年培ってきた技術力とノウハ
ウを生かし、セメント工場向けに設備
保全・メンテナンス事業として展開。
また、全国有数の自動車関連産業が立
地する北部九州においてタイヤ・ホ
イルセット業務を請け負い、自動車
産業の一翼を担っています。

取り組みについて、4名の方にお話を伺
いました。
「山本工作所では2019年2月、平
成から令和になるタイミングで社会の
変化に対応できる組織づくりに着手し
ようと、ブランディングプロジェクトを
立ち上げました。その中で健康に関す
る福利厚生制度については、何よりも社
員の皆さんに健康で永くご活躍いた
だきたいという思いがあり、「健康増進」
「健康管理」「疾病のサポート」「万一の
サポート」の4つの区分の中で整理しな
がら取り組んできました。
『健康管理』については、予防医療の
補助制度(健康診断プラスαのチェック
に対し1人1年間に5千円を補助な
ど)を始めました。また、ストレスチェッ
ク80項目の導入やメンタルヘルス相談
の実施、2次健診費用をサポートする
『いきいきプラン』の付加健診を追加す
るなど、疾病の早期発見の機会を提供
しています。
『疾病時のサポート』は、早期の職場
復帰を後押しするものです。三大疾病
保険に会社負担で全員加入していた
き、さらに個人負担で任意加入できる
制度を同時に始めました。産業医の先
生との連携も強化しています。
『万一のサポート』では、グループ保
険制度の全面改定を行いました。
『健康増進』については、個人が選択で



きる「RELO CLUB」の導入やサークル
活動のサポートを実施。健康経営にも
2022年から取り組み、今年の認定で
はネクスツブライト1000を取らせ
ていただきました。当社ではウォーキン
グイベントを年に2回行っていますが、
皆さん非常に一生懸命取り組んでい
だいて、1日8千歩という目標を7割く
らいの方が超えています。これをきつ
かに健康づくりに目覚めた方もいるよ
うです。また、エイジフレンドリーへの
取り組みも強化し、今年4月から定年
を60歳から65歳に延長しました。
こうした取り組みの成果も徐々に表
れていて、今年の有所見者は去年の73%
から68%に下がっています。今後も社員
の皆さんが健康で永く働けるように、
引き続き取り組みを進めていきます。」

Q COPDはどんな病気？

「肺の生活習慣病」と呼ばれています。

たばこの煙などに含まれる有害物質を長年、吸い続けると、空気の通り道である気管支が狭くなり、肺胞は破壊されて酸素を取り込みにくくなります。初期には咳が出る、痰が絡むといった軽い症状のことが多いのですが、長い時間をかけて進行するのが特徴です。進行すると、階段や坂道を上ると息が切れるといった症状が現れ、日常生活にも支障を来すようになります。最悪の場合は死に至るケースもあります。

Q 加熱式たばこなら大丈夫？

紙巻たばこと同様の影響があると考えられています。

加熱式たばこのエアロゾルには、プロピレングリコールやグリセリン、発がん性物質など、肺に有害な成分が含まれています。加熱式たばこの歴史は浅いため、長期使用によるCOPDを含む健康被害についてはまだ十分に検証されていませんが、「加熱式たばこだから安全」というわけではありません。受動喫煙もCOPDを引き起こす原因の一つといわれています。また、たばこを全く吸っていないくても、例えば幼少期に気管支喘息にかかったような人はCOPDのリスクが高くなります。

Q COPDは全身にどんな影響を及ぼすの？

呼吸器合併症・全身併存症の頻度が高くなります。

COPDの呼吸器合併症には、「肺がん」「肺炎」「気管支ぜん息」のほか、肺が線維化して硬くなる「肺線維症」、肺がパンクして縮んでしまう「気胸」などがあります。全身併存症としては、「糖尿病」やさまざまな臓器の「がん」のほか、「動脈硬化」「心筋梗塞」「脳卒中」といった脳・心臓血管系の病気が挙げられます。COPDは、「フレイル（加齢によって心身の活力が低下した状態）」や「サルコペニア（筋肉量が低下した状態）」の原因となることでも注目されています。

健康の疑問にお答えします。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」は、以前は「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていました。主な原因は喫煙で、日本の潜在的な患者数は約500万人とも推定され、高齢化とともに患者数は増えています。しかし、実際に治療を受けている人は少ないのが現状です。肺だけにとどまらず全身にも影響を及ぼす病気だけに、早期発見・早期治療が大切です。

表紙紹介



「ふんわりふんわり」
きょうは新刊のお手伝い。
ご褒美おやつはアロトロの焼きマ
シムロ。
外は寒くても甘くてあたたかい冬
のワンシーンだよ。

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び」
（海鳥社）
https://www.akari-e.com

【あかこ絵G世界展2025
AUTUMN & WINTER】
期間／12月10日（水）～2026年
2月1日（日）点灯時間8時～22時
（休館日12月31日～1月2日）
会場／アクロス福岡B1F特設会
場（入場無料）



令和8年
4月～

治療と仕事の両立支援が 努力義務化されます

Kenko Report

西日本産業衛生会
活動最前線

vol.26

令和7年6月に公布された労働施策総合推進法の改正法（施行日は令和8年4月1日）では、「治療と仕事の両立支援のための必要な措置を講じる努力義務」が事業主に課されました。

厚生労働省より「治療と仕事の両立支援指針」が定められ公表されます。この指針の内容を検討する検討会の座長を当会の東敏昭特別顧問（元産業医科大学学長）が務めております。当会としても嘱託産業医・保健師活動等を通じて、働く人と事業所への「治療と仕事の両立支援」をより拡充してまいります。

この制度に役立つ「治療と仕事の両立支援カード」についてご紹介します。



●治療と仕事の両立支援カードとは

「治療と仕事の両立支援カード」は、治療を受けながら働き続けることを希望する労働者（患者）が、自身の職場や働き方等の情報を記載して医療機関に提出することで、医師が労働者（患者）を経由して事業者に対して必要な情報提供を行うための書式です。本カードをもとに、事業者と労働者（患者）が話し合い、仕事の継続に最適な措置等を実施してください（事業場に産業医等が選任されている場合、産業医等の意見も踏まえてください）。なお、事業者が必ずしも本カードの記載どおりに配慮を実施する法的義務を伴うものではありません。

※事業場および医療機関においては、労働者（患者）に関するプライバシーには十分に配慮した上で、書式の管理をお願いします。

両立支援カードのダウンロードはこちら <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



出典：「治療と仕事の両立支援ナビ」（厚生労働省）ウェブサイト（<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>）（2025年10月24日に利用）
「治療と仕事の両立支援ナビ」（厚生労働省）ウェブサイト（<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>）を加工して作成

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）

「発達障害と合理的配慮」

近年、産業保健の現場では、メンタルヘルス不調者への対応において発達障害の特性を考慮する必要性が認識されています。本講義では、自閉スペクトラム症（ASD）と注意欠如・多動性障害（ADHD）を取り上げ、産業保健スタッフが知っておくべき基礎知識、アセスメントのポイント、対応方法や注意点を解説します。

配信期間：12月10日（水）～1月31日（土）

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〉
ながた まさこ
永田 昌子 先生
産業医科大学医学部
両立支援科学
准教授

「一病息災」で
健康を維持しながら
目標は90歳でも
元気にお酒を飲むこと

私の問診票

Vol.26

三和酒類株式会社
顧問

しもだ まさひこ
下田 雅彦さん

「下町のナポレオン」の愛称で長年親しまれている
本格麦焼酎「いいちこ」を製造・販売する三和酒類株式会社の顧問。
発酵工学の研究者(工学博士)でもあり、同社の研究アドバイザーも務める。

道の駅めぐり

vol.3

田川郡
道の駅おとう桜街道



買って、食べて、遊んで
冬のイルミネーションも必見

「道の駅おとう桜街道」は、「家族が一日中楽しめる道の駅」をコンセプトに2010年オープン。今年15周年を迎えました。同駅の魅力といえば、地元の農産物や特産品が集まる「もみじ館」や天然温泉「さくら館」、遊具がいっぱいの「親子ふれあい広場」に加え、一億円をかけたトイレも有名。さらに、今年3月には多彩な遊び場を設けた「ふれあい広場」がオープンし、より家族に優しい道の駅となりました。また、1月末までは恒例となったイルミネーションも開催中。きらめく光の饗宴が多くの人々を魅了しています。

OSUSUME



道の駅おとう桜街道イルミネーション
毎年異なるテーマで制作。幻想的なイルミネーションは2026年1月31日まで！

大任町のイチゴを使用

農家手作り
あまおうジャム
480円 ▶



道の駅おとう桜街道

福岡県田川郡大任町大字今任原1339
TEL/0947-63-4430(もみじ館)
営業時間/もみじ館9時～18時30分
フードコート10時～19時
さくら館10時～22時
親子ふれあい広場10時～17時
ふれあい広場10時～18時
※季節により異なる
休館日/不定休



黒にんにくドレッシング
550円

国産の熟成黒にんにくと、しじみエキスを配合した、ヘルシーな和風醤油ドレッシング。



おとう大ちゃん納豆
165円

田川産の大豆、タレにはしじみエキスを使った売り切れ必至の人気商品。

田川ホルモン鍋セット
1880円

野菜やホルモンを煮込むだけで、田川のソウルフードを手軽に味わえる。



大分県豊後大野市出身。三和酒類株式会社のオーナー家以外から初の経営トップに就任したのは2017年のことです。常に「ベストを選択すること」を意識しつつ、うまくいかない時には持ち前のプラス思考で乗り切ってきたという下田雅彦顧問。発酵学を学ぶため大阪大学工学部に進学しましたが、その後の人生を左右する最初の選択となります。卒業後は灘の清酒メーカーに就職し、1984年に三和酒類から技術職のオファーがあり、Uターン転職しました。

「『いいちこ』の発売から5年目、火がついて急成長し始める時期でした。技術的にも課題がたくさんありましたが、一番大きかったのは排水処理の問題です」
大学で学んだ発酵工学が、ここで役に立ちます。さらに、本格麦焼酎らしい香りと旨みを出せる「いいちこ酵母」を発見するなど、研究開発部門で手腕を発揮。「私は運がいいと思っている」と言う下田顧問ですが、自らの選択が「ベストな選択」となるよう努力してきたからこそ、運を引き寄せてきたのでしょう。

小中高と卓球部、大学では合気道部に所属するなど基礎体力はあったものの、40歳を過ぎたところ狭心症の症状が出てしまいます。半年ほどは大変でし

「誰にでも何か光るものがあると思います。大切なのは、自分の中で成功体験を積み上げて、それを自信につなげていくことです」。歳を重ねるにつれて、体力は多少落ちていくけれど、人間力は上がると考えるようにしている」と、あくまでもプラス思考。自身のことを「平凡な人間」と語る下田顧問ですが、その生き方や考え方の端々に「非凡」を感じました。

明確な目標を掲げ、日々それに向かって取り組まれている姿は本当に素晴らしいです。下田様のチャレンジ精神やポジティブな姿勢でこれからも社員皆様を牽引し続けてください。





オムライス



福岡市中央区高砂2-15-28
第8ダイオンビル1F B
☎092-521-8560
〈水曜定休〉
11:30~16:30、18:00~21:00
P 2台



ネロ、ピアンコ



福岡市博多区上川端町1-8
☎なし
〈月曜定休、祝日の場合は翌日〉
10:00~22:00
P なし

喫茶 Cotty

王道ビジュアルのオムライスは名物
懐かしくて新しい、昭和レトロ香る喫茶店

40年以上続く名喫茶店を、渡辺通で「STEREO COTTY」を営む児玉太樹さんが事業継続したのが2020年。古き良き風情は残しつつ、メニューを刷新するなど新たな感性を加え、さらなる人気店となりました。王道ビジュアルが目を引く「オムライス」(1200円)は、児玉さんが真っ先にブラッシュアップしたという名物メニュー。

オムレツは卵4個を使ってふんわりと仕上げ、中のチキンライスは夢見心地の一体感を醸し出す。そのほか「ナポリタン」(990円)や「ポークカツカレー」(1100円)、「メロンクリームソーダ」(600円)など、喫茶店の定番メニューをラインナップ。昭和を知る人には懐かし、若い世代には新鮮な魅力に満ちた一軒です。

喫茶 ボネ.

ネオクラシコな風情と名物プリンはそのままだ
あの「喫茶ボネ」が帰ってきた！

店が入っていたビルの解体に伴って今年3月に閉店していた「喫茶ボネ」が、待望の移転オープンを果たしました。渡辺通から櫛田神社のそばへと移っても、懐かしくて新しい「ネオクラシコ」のコンセプトはそのまま。アルマニャック(ブランデー)香る黒プリン「ネロ」(900円)や、バニラ香る白プリン「ピアンコ」(900円)、イタリアのココ

アプリン「ボネ」、すなわち「ボネのボネ」(1200円)といった人気メニューも変わらず多くの人を惹きつけています。移転を機に夜営業もスタートさせ、楽しいシーンが広がったことも朗報。心安らぐ空気感、魅惑のスイーツ、ハンドドリップで淹れるコーヒー。すべてが心をほっこりと癒やしてくれます。

福岡のグルメ

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。



上タン、上ロース、上カルビ、チゲ、プレミアムキムチ、ピリカラドレッシング



北九州市八幡西区黒崎4-1-5 南大門ビル2F
☎093-621-5555
〈月曜定休〉
17:00~LAST、土日祝11:30~14:30
17:00~LAST
P 16台

焼肉の名門 南大門

黒崎駅前で愛されて60年
ブレない味への追求と居心地の良さが魅力

「焼肉の名門 南大門」は創業60年。2世代、3世代と愛され続ける秘訣は、味への情熱と献身、そしてその継続です。九州産黒毛和牛の質はいうまでもなく、タレは秘伝のレシピを守り続け、チゲ(1595円)は韓国で直接買い付けた大豆を使って味噌から手作り。時代が変わろうと、原材料が高騰しよう、ブレずに「南大門の味」を守り続けてきま

した。持ち帰りも好評の「プレミアムキムチ」(770円)や、博多の名店「キムチ83」のレシピを受け継いだドレッシングにも一切の妥協はなく、店主一家の温かなおもてなしも多くのファンを生む理由。肉が美味しいとか、良心価格とかでは語り尽くせない魅力と深みに惹かれ、今日も「南大門」は賑わっています。



栗一菓、葛ねり茶「碾」



北九州市小倉北区馬借1-5-3
TAKEDA.BLD. 1F・2F
☎093-531-0555
〈火曜定休〉
1F11:00~19:00、2F11:30~18:30
P なし

旬菓茶舎 日と時季

大切な人に、四季と和の香りを贈る
端正な旬菓子と日本茶の気鋭店

「日と時季」が紡ぎ出すのは、四季の尊さと日本茶の魅力。季節と共に移ろう旬菓子は素材を慈しむような滋味にあふれ、選りすぐった日本茶は単一農家の単一茶葉にこだわります。2階カフェで味わうアフタヌーンコー

スなどもおすすめですが、これからの時季は、1階に並ぶ創作和菓子が贈り物や手土産にと活躍。葛ねり茶「碾」(4個1280円)は、八女産の高級抹茶を贅沢に使い、手作業で丹念に練り上げたシグネチャー商品。栗を丸ごと一粒包んだ和風マドレーヌ「栗一菓」(4個1280円)も、今秋新登場した注目の傑作です。旬菓子は手作りのため数量に限りがあり、早めの来店が予約がベスト。大切な人に珠玉の「ひととき」を贈ってはいかがでしょう。

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肢が広がり、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！

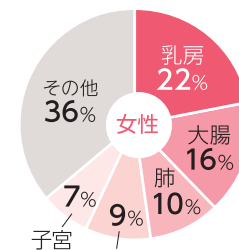
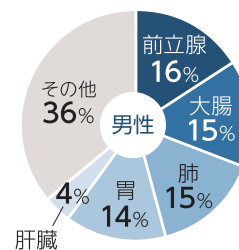
最新がん統計

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



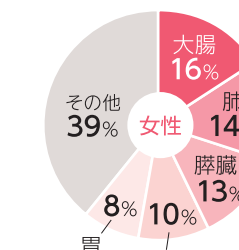
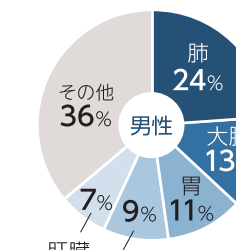
出典：公益財団法人がん研究振興財団 (https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/2025_jp.html)

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

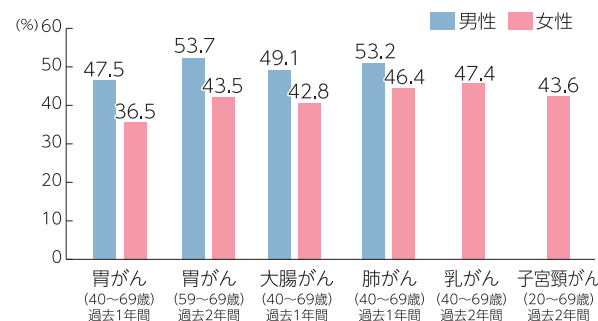


がんの5年生存率(ネット・サバイバル)

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)

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>)

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

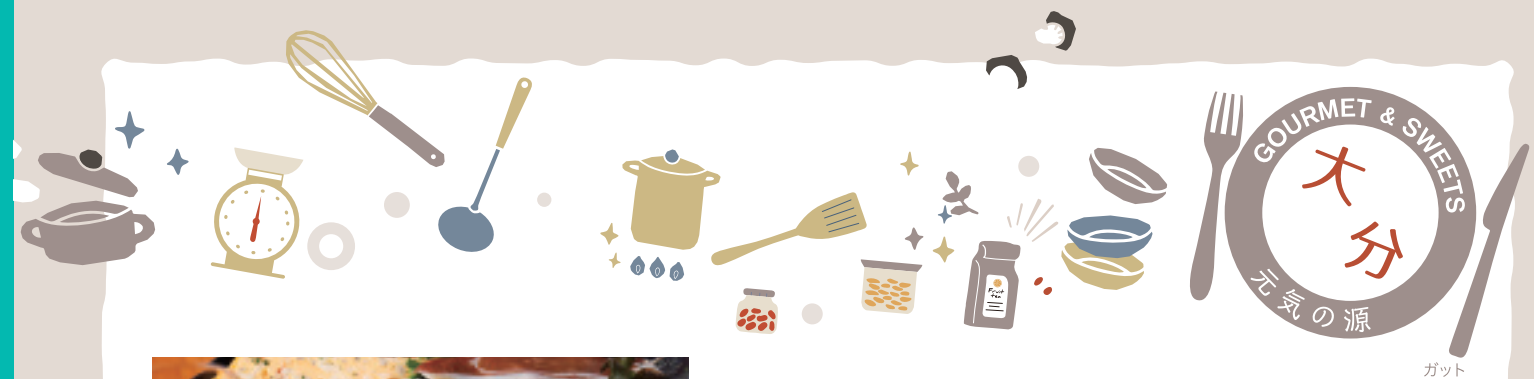
北九州市
保健福祉局 健康推進課 健診係
TEL 093-582-2018



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



ガット

GATTO



シラスのピッツァ、牛すじ肉のラグーソース、前菜盛り合わせ

ランチもディナーも、テイクアウトも！
大分駅近くの実力派イタリアンレストラン
落ち着いた雰囲気ながらも敷居は高くなく、リーナブルだけど味は本格派。「GATTO」は、そんな「ちょうど良さ」に惹かれるイタリアンレストランです。メニューは自家製生パスタとふわもち食感の生地がやみつきなポリピッツァを主軸に、旬の食材を使ったアラカルトも豊富。ランチはバスタカピッツァのセットが人気を博し、「牛すじ肉のラグーソース」(1800円)や「シラスのピッツァ」(1600円)など、満足度の高い品々がそろいます。ディナーコースも3000円からとカジュアル



大分市大在中央2-5-37
☎097-593-0511
〈火曜、12/30は夜のみ営業、12/31～1/4〉
11:00～14:40(O.S.14:00)
17:30～22:00(O.S.21:30)
P 10台

に楽しめ、クリスマスシーズンは特別ディナーコースが毎年大好評。ホームパーティーが多くなるこれからの季節は、バスタカピッツァなどのテイクアウトもおすすめです。

まほうのおうち

まほうのおうち



ロータス

若きオーナーの挑戦と情熱が実を結んだ
別府市のクロッフル専門店
鮮やかなブルーの外観が目を引きく「まほうのおうち」は、クロッフルとワッフルを掛け合わせた「クロッフル」の専門店。オーナーの三浦里芳さんは大分市で学んだ2022年に同店を起業し、学業と両立しながらエネルギーに店を切り盛りしてきました。独学で学んだというクロッフルは生地にこだわりのサクッと軽やかな食感

がやみつき。メニューは「プレイン」(380円)や「ロータス」(730円)、「あんホイップ」(730円)など14、15種類とバラエティに富み、クロッフル以外に華やかなパフェも販売しています。今後は「人とのつながりを大切にしながら、もっと美味しいものを届けたい」と三浦さん。若い力のさらなる躍動に期待が膨らみます。



別府市上田の湯町7-27
☎070-9001-9626
〈月・火・木曜、隔週日曜〉
※公式Instagramで告知
11:30～16:00
P なし

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出来るように努めます。

- 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

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.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。