

健康管理センターだより **そよ風**

2019
vol.1
July

新しい元号を迎えた良き年に健康管理センターでは大学・病院情報紙を刊行することになりました。より一層皆様の健康管理に役立てるよう「そよ風」として情報をお知らせしていきます。ご活用よろしくお願いいたします。

本号の内容

- センター長あいさつとセンター紹介
- 平成30年度職員定期健康診断結果と事後受診喫煙・飲酒状況について
- 今年度のストレスチェックはリニューアルで実施
- 健康管理のポイント！「熱中症」

センター長 あいさつ



古西 満

健康管理センターだより「そよ風」をお届けします。この情報紙を通して職員の皆様に健康管理センターのことを知っていただき、もっと身近な存在になれることを願っています。今年度は元号が変わっただけでなく、働き方改革元年でもあります。私どもが果たすべき役割の重要性を認識して頑張りますので、より一層のご支援をお願い申し上げます。

健康管理センターの紹介

健康管理センターでは様々な健康と安全の管理業務を行っています（各種健康診断、ストレスチェック、がん検診、B型肝炎ワクチン接種、健康相談、衛生委員会、職場巡視、復職支援、公務/労働災害対策、作業環境測定）。詳細は当センターのホームページにも掲載していますのでご活用下さい。（URL:<http://hcc.narmed-u.ac.jp/>）



センタースタッフ

(センター長) 古西
(保健師) 前屋敷 (看護師) 谷
(事務職員) 内池・冨井

[スタッフ紹介]



人事課 人事係 (兼務)

(課長 センター次長) 大峯
(課長補佐) 長尾 (係長) 木下
(事務職員) 太田・長谷川・新谷
川喜多・安井



当センターとの連絡・アクセス方法

- ①メールボックス: 病院管理課内
又は大学本部棟2階学長室横
- ②内線: 2198
- ③当センター事務室: 教育研修棟1階・BC棟玄関出て正面の教育研修棟の正面玄関に入ってすぐ左

業務内容 (今後の主なスケジュール)

- 6月
 - ・放射線業務従事健診
 - ・RI及び組換えDNA実験業務従事者健診
 - ・新規採用者結核検診(T-SPOT検査)
 - ・深夜業務従事者健診
 - ・特定化学物質・有機溶剤取扱い業務従事職員健診
 - ・婦人科検診受診募集(外部委託)
- 7月
 - ・B型肝炎ワクチン接種 第1回
 - ・ストレスチェック用紙配布・記入
- 8月
 - ・B型肝炎ワクチン接種 第2回
 - ・大腸がん検診受診募集(外部委託)
 - ・婦人科検診予約開始(外部委託)
- 9月
 - ・婦人科検診開始(外部委託)(1月まで)
- 10月
 - ・ストレスチェック後の産業医面談(12月まで)
 - ・大腸がん検診開始(外部委託)(12月中旬まで)
- 11月
 - ・職員定期健康診断(一部外部委託)
 - ・放射線業務従事健診
- 12月
 - ・RI及び組換えDNA実験業務従事者健診
 - ・C型肝炎抗体検査(在籍時1回のみ)
 - ・深夜業務従事者健診
 - ・特定化学物質・有機溶剤取扱い業務従事職員健診
- 1月
 - ・B型肝炎ワクチン接種 第3回
 - ・胃がん検診受診募集(外部委託)
 - ・新規採用者健診、麻疹・風疹・水痘・ムンプス抗体検査
- 2月
 - ・VDT作業従事職員健診
- 3月
 - ・胃がん検診実施(外部委託)

健康診断



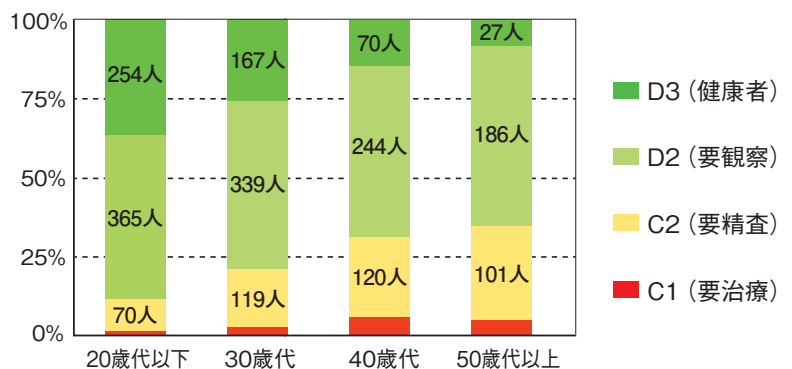
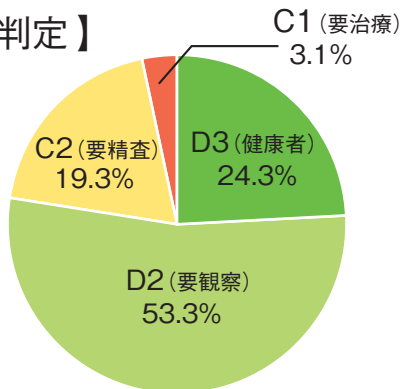
健康診断（健診）受けてますか！

法人では「労働安全衛生法」に基づいて、年一度、定期健診を実施しています。その他、深夜業務従事者や有機溶剤・特定化学物質等を取り扱う人は6ヶ月ごとに1回など、プラスαの健診も実施しています。「健診」は健康であるかどうかを確認するもので、予防医学の「一次予防」の一環です。しっかり私たちの権利である「健診」を受診し、心身共に健康に働けるように確認していきましょう。

平成30年度職員定期健診結果

在籍職員約2900人の内、「人間ドック・他院受診等」自己受診をした方は結果を健康管理センターに提出して頂いています。それ以外の方は毎年冬に実施している定期健診を受診して頂いています。平成30年度は2130名の職員を対象に健診を実施しました。全項目未受診者が1名おられた事は残念ではありますが、それでも99%の受診率！！職員の皆様自身の健康への意識が高いと思われ、大変うれしく思います。

【総合判定】



1月末頃に各職員に健診結果を配布しましたが、ご自身の結果を覚えていらっしゃいますか。

総合判定D3・D2は健康者。C2・C1は要注意。上図は全体の総合判定結果ですが、8割は健康者、残り2割は要注意者。まずまずと思いませんか？

確かにD2は健康者になりますが、注意は必要。ちょっとした事ですぐC2になってしまう可能性があるのです。実際、D3の3分の1は20代。年齢をとるにつれて、健康を維持する事が困難になっていきます。D2の健康者はどちらかというと、「未病」であるといえます。東洋医学において、「未病」≠「健康」です。検査を受けても異常が見つからず病気が診断されないが、健康ともいえない状態。つまり、要注意予備軍です。過去の結果と見比べ、どの項目が異常になりそうか予測をたて、自身の健康を見直して対応していきましょう。

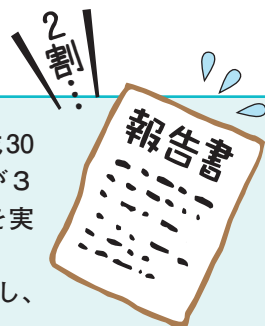
脂質に
要注意！



ここ数年、特に注意をしていきたいのは、**脂質**です！男女共に脂質異常が多く、男性は30代、女性は年代が上がる毎に多くなっています。脂質異常症は、それだけでは特に症状が現れないから気にしないって考えている方は要注意です！LDL (悪玉) コレステロールが必要以上に増えることで、気づかぬうちに血管が傷つけられ、静かに動脈硬化等が進行することで脳や心臓の怖い疾患につながる恐れがあります！油断大敵。食生活の改善や適度な運動を心がけて生活していきましょう。BMIが25以上の肥満は全体の約16%、またBMIが18.5未満の低体重は全体の約11%。肥満だけでなく、低体重も良くありません。同じく食生活など生活習慣を見直してください。



事後受診報告書を提出しましょう



健診結果で要注意判定の方には、「事後受診報告書」の提出をお願いしています。平成30年度の事後受診報告は残念ながら2割弱の提出率となっています。実は、毎年提出率が3割にも届きません。受診だけ、または結果を見るのみで、一番肝心の「健康維持対策」を実施しないという結果になっていませんか。

健診を受診しても活用しないなんて、それでは勿体ないです。健康の記録をしっかりと残り、日々の状態を把握していきましょう。

喫煙・飲酒状況 (内科の問診票より)

【喫煙】



たばこを吸わない方が85%、過去喫煙していた方が9%、現在も吸っている方が6%。5年前と比べると男女共に20人弱は喫煙を止めてきています。少しずつですが、禁煙ができていますので良い傾向です。

| | 吸う | 吸っていた | 吸わない | 男性 | 女性 |
|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| H26 | 11.2% | 0.5% | 95.3% | 127人 | 81人 |
| H27 | 9.2% | 1.2% | 90.1% | 118人 | 65人 |
| H28 | 8.3% | 9.5% | 84.9% | 100人 | 68人 |
| H29 | 7.8% | 9.3% | 82.7% | 104人 | 57人 |
| H30 | 6.5% | 9.2% | 85.1% | 104人 | 57人 |

また、喫煙は、HDL (善玉) コレステロールを減らしたり、LDL (悪玉) コレステロールを酸化させやすくしたりすると言われています。先ほどの脂質異常症と同じく、喫煙習慣も動脈硬化を進行させる大きな危険因子の一つです。

それ以外にも、たばこの煙はPM2.5の仲間。粒子がPM2.5より小さく「発がん物質のかたまり」である煙はより肺の奥深くまで侵入するので恐いです。周囲の人へも影響を及ぼすので、他人に迷惑をかける前に早めに止められる事を願います。

【飲酒】



楽しい気分にさせてくれるお酒。全体の11%は毎日飲んでいますが、その3割は肝機能障害・脂質異常症・肥満のいずれかに該当しています。男性は年齢に関わらず、女性は40歳以上の方が多く飲まれています。

| | 毎日飲む | 機会があれば飲む | 飲まない | 未回答 | 飲酒率 |
|-----|------|----------|------|-----|-------|
| H26 | 239人 | 1317人 | 466人 | 53人 | 11.5% |
| H27 | 237人 | 1320人 | 456人 | 51人 | 11.5% |
| H28 | 242人 | 1372人 | 468人 | 60人 | 11.3% |
| H29 | 243人 | 1367人 | 475人 | 46人 | 11.4% |
| H30 | 240人 | 1372人 | 469人 | 48人 | 11.3% |

飲酒の状況は、過去5年間で大きな変化はありません。禁酒とまではいかずとも、休肝日をとる事で、肝機能値の安定・肝臓の病気や脳卒中や心臓病などの防止・胃や腸などの粘膜の荒れの防止など、色々なリスクを低下させることができます。飲酒をするなら、自身を思いやり、肝臓を休ませてあげてください。そうすれば、健診結果の改善、肝臓の病気や生活習慣病の予防にもつながっていきます。

ストレスチェック、リニューアルで実施

ストレス
軽減対策

ストレスチェック制度の目的は、各自がストレス状況に気づきセルフケアに役立てていただくことです。

また、高ストレス者は産業医等と面接して、ストレス軽減策を一緒に考えることができます。

| | 対象者数 | 受検率 | 高ストレス者数 | 面接者 |
|-----|-------|-------|---------|-----|
| H28 | 2630人 | 96.1% | 14.3% | 4人 |
| H29 | 2670人 | 96.3% | 14.9% | 5人 |
| H30 | 2690人 | 93.8% | 12.2% | 5人 |

奈良医大における過去3年間のストレスチェックの結果では、高ストレス者が10%以上いましたが、産業医面接を行った者は各年度とも数名だけでした。是非とも健康管理センターをご活用ください。4年目の今年度は、検査の委託先の変更に伴って質問票などがリニューアルされます。

質問票は7月中に配布し、8月上旬に回収する予定です。

最後にお願ひがあります。**すべての質問項目に必ず回答してください。**未回答の項目があると最終判定を行うことができなくなります。



ストレスチェック 日程

7月下旬
記入

8月上旬
回収

9月中旬
結果配布

10月上旬から
希望者面談

健康管理のポイント! 「熱中症」

いよいよ本格的な夏を迎えますので、今回は「熱中症」をテーマにします。

熱中症は、暑熱環境にさらされて身体からの熱放散が減少した時に体温・体液（体内の水分や塩分）の調節機能が破綻してさまざまな症状を起こします。軽症では多量の発汗やめまいがあり、その後頭痛や嘔気が出現し、重症になるとけいれんや意識障害を認め、死に至る危険もあります。

熱中症の発症は、環境要因、行動要因、身体要因が関係します。そのため予防にはそれぞれの要因を事前に軽減することが大事になります。また、発症時には早めに異常に気づき、身体を冷やしたり、水分・塩分の補給など適切に対処してください。困った時は健康管理センターへご連絡ください。



熱中症 に関する3つの要因

環境要因

高温・多湿
急激な気温上昇
閉鎖空間
無風など

身体要因

睡眠不足
二日酔い
朝食抜き
体調不良など

行動要因

激しい運動
長時間野外作業
休憩不足
服装など

7月は熱中症予防強化月間です!

熱中症対策