

いきいき REK

vol.018
Winter

健康経営の成果を見える化

REK健康講座

肺がん

ハイリスク群の方への肺がんCT検診の勧め

アートde行こう!

こころの広場

認知症と

メンタルヘルス

作業環境測定士の目

暮らしの中の有害物質事典

REK QUIZ!

産業医だより

2023年は、認知症の認知元年だった?

労衛研からのご報告



健康経営の成果を見える化

従業員の健康管理を経営上の「コスト」ではなく、「投資」と捉え、健康増進への取り組みを積極的に行う健康経営に取り組む企業も増えてきました。今回は、健康経営に取り組む企業を認める「健康経営優良制度」についてご紹介します。

健康に取り組む企業を応援する健康経営優良制度

健康経営に取り組む企業の中でも、特に優良な企業を認定するのが、「健康経営優良法人認定制度」です。

この制度では、大企業などを対象とした「大規模法人部門」と中小企業等を対象とした「中小規模法人部門」の2つの部門があります。認定基準は部門に応じて異なっているため、会社の規模に応じた取り組みを行いやすい仕組みです。

「健康経営優良法人2023」として、認定を受けているのは、大規模法人部門で2676法人、中小規模法人部門では14

012法人にのびります。また、健康経営優良法人のうち、それぞれ上位500社は、「ホワイト500」「プライト500」として認定されます。

健康経営優良法人に認定されると、経済産業省のホームページに企業名が掲載されたり、専用ロゴの使用も認められるので、企業イメージの向上が期待できます。さらに、自治体や金融機関等からのさまざまなインセンティブを受けることもできます。

東京証券取引所の上場企業の中から、健康経営に優れた企業を選定する「健康銘柄」という制度もあります。これは、長期的な視点から企業価値の向上を重視する投資家にとって魅力ある企

業として紹介することで「健康経営」の取組を促進するものです。

健康経営は、企業の規模を問わず、これからの「魅力的な企業」「選ばれる企業」に欠かせないキーワードなのです。



健康経営優良制度への申請を始める前に

「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」は、従業員数や資本金の額などによって分けられますが、業種によって基準が異なるので注意が必要です。自社がどちらの部門に該当するかを確認しましょう。

申請に当たっては、認定要件を満たす必要があります。両部門とも大項目はほぼ共通で、①経営理念、②組織体制、③制度・施策実行、④評価・改善、⑤法令遵守・リスクマネジメントといった内容になっていますが、中・小項目は、部門によって異なり、大規模法人部門の方が、項目数が多くなっています。

認定要件の項目に対応することで、健康経営を具体的に進めやすくなるので、早めに認定要件を確認するとい良いでしょう。

認定は年1回 4ステップで認定を目指す

健康経営優良法人の認定は年1回で、毎年申請する必要があります。部門によって、認定の取得方法が異なりますが、ここでは「中小規模法人部門」の流れをご紹介します。

STEP 1 健康宣言

協会けんぽ等の保険者が行っている「健康宣言事業」に参加し、健康経営に取り組むことを会社の内外に発信する「健康宣言」を行います。

STEP 2 実践

健康経営優良法人認定制度の認定項目に取り組みます。経営理念に合わせた健康投資を行います。保険者や自治体、経済団体等や医療のスペシャリストなど、外部の力も積極的に活用しましょう。

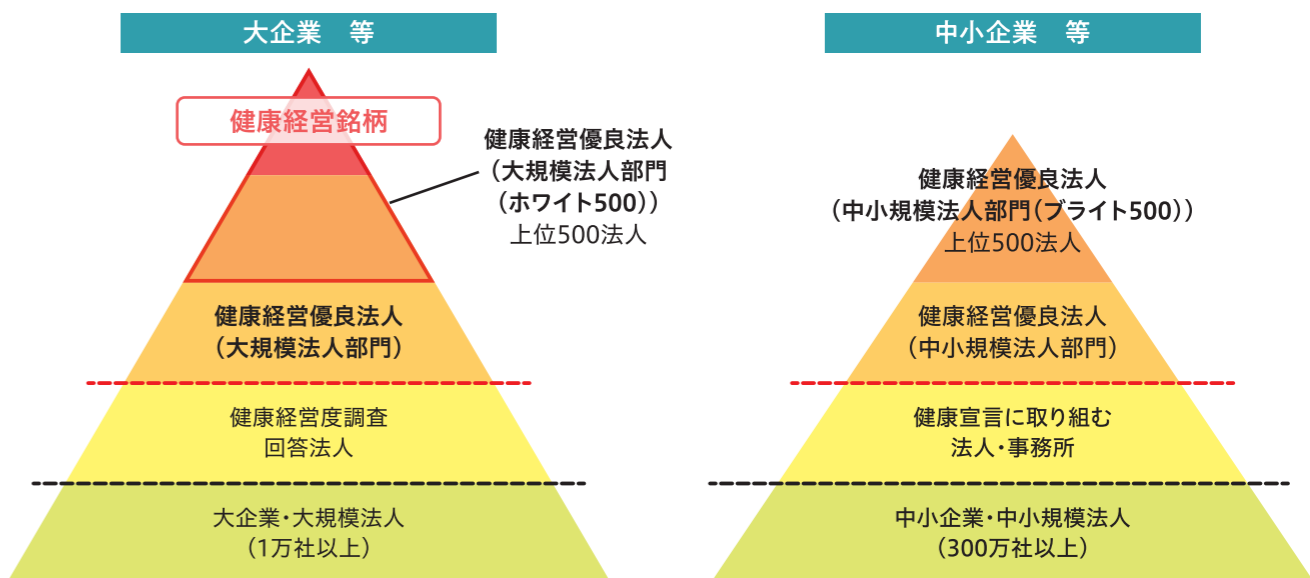
STEP 3 申請

申請用ID発行サイトにアクセスし、企業情報を登録します。申請期間に開設された申請ページから、申請書をダウンロードします。入力後、申請書をアップロードすれば申請完了です。

STEP 4 認定

認定要件を満たしていれば、認定通知がメールで届きます。申請手続きや認定項目は、年度によって変更されることがあるので確認の上、健康経営に取り組みましょう！

詳しくは ACTION! 健康経営 <https://kenko-keiei.jp/>





健康経営を行う事業所を支援

さまざまな事業所の健康経営推進を支援しています。

健康経営の専門家として
事業所の取り組みを支える

REKでは、職員が東京商工会議所の認定資格の「健康経営アドバイザー」「健康経営エキスパートアドバイザー」資格を取得し、事業所の健康経営を支援する活動をしております。

健康経営アドバイザー制度は、「健康経営人材の育成・活用を促進」するために国の成長戦略の一環として誕生したものです。

健康経営の専門家である「健康経営アドバイザー」「健康経営エキスパートアドバイザー」とともに、労働衛生機関としての経験を生かし、各事業所の健康経営の支援にあたり、成果を上げています。今回は、そうした取り組みの一例をご報告いたします。

「健康経営を始めたい」と考えている 事業所の支援例

STEP 01 健康課題の理解

REK担当

事業所の特徴・健康経営を始める理由・経営職の希望を確認する

事業所の特徴

- 従業員45名の事業所。50歳以上の職員が半数以上を占める。
- 製造業で交代制勤務。

理由

- 従業員が高齢化しており、高齢者の転倒による外傷が増えている。

- 一部の社員の残業が多い。

- 喫煙者が多く、喫煙率が35%である。

- 健康診断で血圧が高い従業員が増えてきた。
- 有給休暇取得率が法定日数しかとれていない。

経営者の従業員への思い

- 年齢層・喫煙率が高く職員の健康状態が心配だ。
- 業務を平準化したい。
- 残業を減らし生活時間を充実したい。
- 年齢を重ねても元気に生き甲斐をもって働いてほしい。

STEP 02 現状把握

REK担当

会社の取り組みを確認
取り組み

- 夜勤業務従事者へ食事を提供している。
- 血圧計を食堂に設置しており、自分で測定ができるようにしている。
- 定期健康診断(法定項目)にがん検診を追加している。
- 高齢者の業務を調整している。

- 職員家族と一緒に参加できるハイクング大会を実施している。
- ストレスチェックを実施している。

STEP 03 評価&提案

REK担当

会社の取り組みを評価し
健康増進の企画を提案する

称賛点

- 夜勤業務従事者へ食事の支援をしている。
- 健康診断にがん検診を追加し、早期発見・早期治療に努めている。
- いつでも血圧が測定できるようにしている。
- 高齢者が健康維持できるように業務を調整している。
- 家族が参加できるイベントを実施している。
- 従業員50名未満だが、ストレスチェックを実施している。

提案書

- 二次検査を100%受けるように受診勧奨をする。

STEP 04 企画の実施

事業所担当

企画を検討し、具体的な施策
を実行する

実施内容

- 二次検査を100%受けるように受診勧奨をする。
- 健康診断結果配布後、保健師に

- 健康診断事後フォローとして保健師による保健指導を導入し、健康状態を把握し生活改善に努める。
- 夜勤業務従事者への食事内容を野菜が多い弁当へ変更する。
- 血圧のセミナーを行い、自身で血圧改善にむけ行動がおこせるように知識をつける。
- 高齢従業員の体力測定を行い、従業員自身が身体状況を把握し健康増進に向け健康運動指導士の指導を受ける。

STEP 05 さらに健康へ!

事業所担当

実施した取り組みを評価し、
新たにチャレンジをする

評価

- 二次検査実施率80%まで向上(前年50%)。
- 保健指導により健康診断の結果の見方がわかり、生活改善の必要性を理解できた。血圧の自己測定者が増え、血圧が高い方は自ら医療機関を受診するようになった。
- 体力測定により意識と身体能力の差があることを認識し運動の必要性を意識するようになった。

ポイント

- 健康経営は、まず「できることから」始めましょう。目標を達成できたら、次のステップに。その積み重ねが成功の決め手です。

事業所担当・REK担当で協議
次へのチャレンジの決定

- 二次検査受診率100%を目指す。
- 夜勤業務従事者の弁当を変更する。
- 体力測定を継続し、経年変化を確認し、労災未然防止に努める。
- 運動定着・労災未然防止のため、毎日ラジオ体操を実施する。
- 禁煙率を上げるため、健康に関するセミナーを実施する。
- ストレスチェック結果を活かした職場環境改善に取り組みたい。

肺がん

ハイリスク群の方への肺がんCT検査の勧め

労衛研健診センター所長 馬場 郁子

はじめに

肺がんはがんによる死亡者数の一位で、年間約13万人が罹患し約75万人が死亡するという、早期発見による対策が必要な疾患です。

特に喫煙は肺がんの危険因子の一つで、喫煙者数は非喫煙者と比べて、男性で4.4倍、女性で2.8倍肺がんになりやすく、また、喫煙を始めた年齢が高く喫煙量が多いほど、肺がんになる危険性を高めるといわれています。喫煙していない人や受動喫煙の影響を受けていない人でも肺がんになることもあります。しかし、禁煙をはじめから10年後には、禁煙しなかった場合と比べて肺がんのリスクを約半分に減らせることが分かっています。

肺がんの種類(組織型)

肺がんの主な組織型(がんの種類)は、腺がん、扁平上皮がん、大細胞がん、小細胞がんの4つです。腺がんが最も多く半数以上を占め、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんの順に続きます。

主な症状は咳や痰、胸痛、息苦しさなどですが、早期には症状がみられない事も多く、進行して初めて症状が出ることもあります。原因のわからない咳や痰が2週間以上続く場合や血痰が出る場合、発熱が5日間以上続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

最近の治療と予後

肺がんの治療法は、組織型が小細胞

肺がんの場合とそれ以外の場合で大きく異なります。このため、小細胞がん「非小細胞がん」に大きく分けて扱います。「非小細胞がん」には腺がん・扁平上皮がん・大細胞がんがあります。いずれの組織型のもでも発生要因の一つに喫煙があります。扁平上皮がんや小細胞がんは特に喫煙との関連が大きいがんですが、喫煙していない人でも肺がんになることもあります。

最近では、がん遺伝子検査による分子標的薬による治療や免疫チェックポイント阻害薬の治療などが開発され、ある一定割合で無増悪長期生存が得られ、以前には考えられなかった予後も改善されつつあります。従来抗がん剤に比べ、がん以外の正常細胞への影響を抑えられるのが特徴です。

私たちにできること

肺がん予防にはまず禁煙を心掛けることが重要ですが、肺がんに限らず、疾病予防には規則正しい生活を送ることが大切で、禁煙に加え節

主な肺がんの組織型とその特徴

	組織分類	多く発生する場所	特徴
非小細胞肺がん	腺がん	肺野	・肺がんの中で最も多い
	扁平上皮がん	肺門 (肺野部の発生頻度も高くなってきている)	・咳や血痰などの症状が あられやすい ・喫煙との関連が大きい
	大細胞がん	肺野	・増殖が速い
小細胞肺がん	小細胞がん	肺門・肺野ともに発生する	・増殖が速い ・転移しやすい ・喫煙との関連が大きい

度のある飲酒、バランスの良い食事適度な運動などを意識して心掛ける事が大切です。
また肺がんリスクの高い方は、早期発見のため、肺がんCT検査をお勧めします。
以上の事に留意し、より良い人生を送るため、禁煙を心掛け、定期的な検診で早期発見に努めましょう。

低線量肺がんCT検査のご案内

肺がんリスクチェックをしてみましょう!

下記の項目に1つでも該当する方は、低線量肺がんCT検査をお勧めいたします。

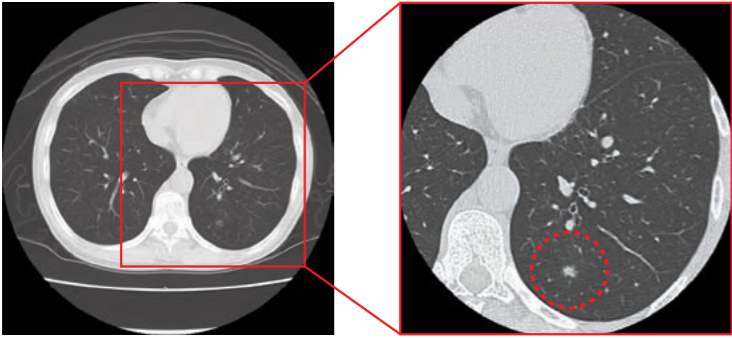
- 40歳以上で喫煙歴のある方
- せき・たんの症状がある
- 喫煙年数が20年以上
- 粉じん・石綿を仕事で取り扱っている
- 1日喫煙本数×年数(喫煙指数)が600以上
- 血縁者に肺がんの人がいる
- 日常的に受動喫煙をしている



那の川健診センターでは、高性能列マルチスライスCT装置を導入しており、高精度かつ低線量での肺がんCT検査を実施しております。本装置は最新のAI技術を搭載しており、従来に比べて大幅に線量を低減しつつ、高画質で精度の高い検査を実施することが可能となっており、胸部X線検査では発見することが困難な小さくて淡い病変も、しっかりと描出することができます。さらに、撮影時間も大幅に短縮しており、5秒程度の息止め時間での撮影が可能となっており、受診者様の負担も軽減しております。

また、当施設は『医療被ばく低減施設認定』を取得しており、適切な被ばく管理のもと、安全で質の高いCT検査を実施いたします。

低線量肺がんCTで 発見された早期肺がん



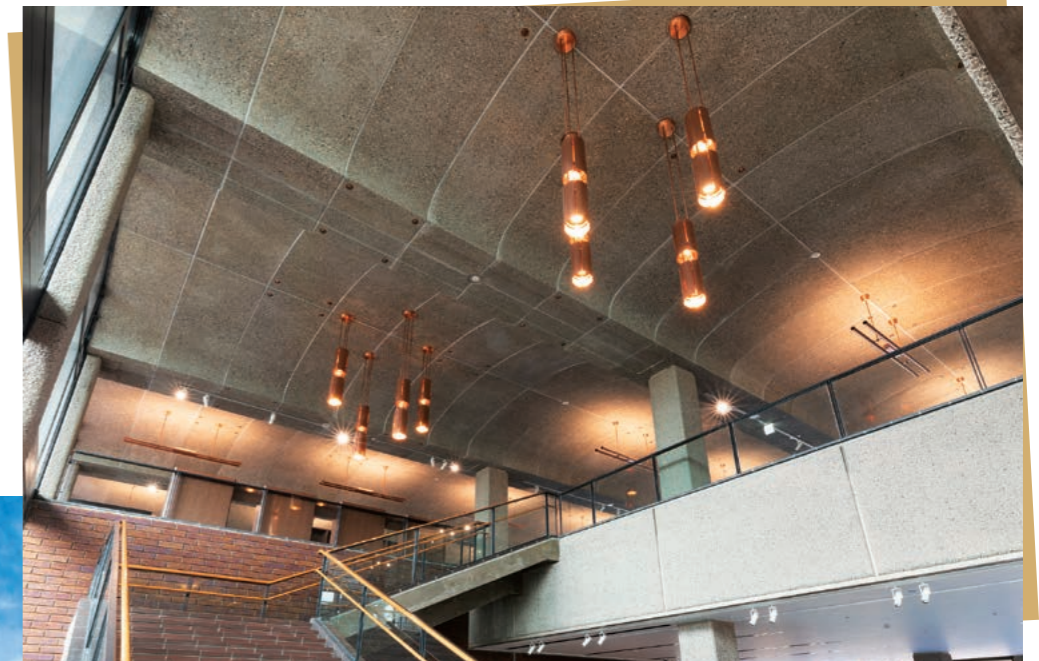
低線量肺がんCT検査で発見された早期肺がん症例をお示しいたします。本症例のように、胸部X線検査では発見することが困難な小さくて淡い病変も、しっかりと描出することができます。

*検査費用は当施設の渉外担当者にお問い合わせください。

アートde行こう!

寒い季節も、思い切って外に出て存分に体を動かしましょう。その後は、ぜひ美術館や博物館へ。ゆったりとした空間での美との触れ合いが、体も心も暖めてくれます。

※各施設の展覧会・イベントなどを含む詳しい情報は、QRコードからWEBサイトにアクセスしてご確認ください。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



大濠公園の自然と
アートな空間と作品を
満喫しよう!



行って見よう!
永遠の都ローム展
2024年1月5日(金)
～3月10日(日)

Fukuokaartmuseum
インカ・シヨニバレ CBE
《ウインド・スカルプチャー (SG) II》2021年
撮影：山中慎太郎 (Qsyum!)
Copyright Yinka Shonibare CBE, 2021.
Courtesy of James Cohan Gallery, New York

福岡市美術館

大濠公園からアプローチできる開放的な構造で、公園の散歩中にも気軽に立ち寄れます。年に数回開催される特別展は、古典芸術からアニメ、現代美術など、幅広いジャンルに渡っているので、好きなテーマの展覧会が開催されているかどうか要チェック! 常設展は、1万6千点を超える所蔵品の中から随時展示替えを行っているので、いつ行っても見応えがあります。また、福岡市美術館の設計は、日本を代表する建築家・前川國男によるもの。重厚かつ伸びやかな空間にくつろぐだけで、アートな気分が浸れそうです。



福岡市美術館
所) 福岡市中央区大濠公園1-6
電) 092-714-6051

出光コレクションの
えりすぐりの
名品に出会える



陶磁の東西交流展
2024年1月12日(金)
～3月24日(日)

行って見よう!

2階企画展示室 (イメージ)

出光美術館〈門司〉

門司港レトロ地区にある出光美術館(門司)は、「出光興産」の創業者である出光佐三氏のコレクションを中心に展示する美術館。年5回の展覧会は、日本の書画、中国・日本の陶磁器など東洋古美術を中心に展示されています。併設された「出光創業史料室」では出光佐三氏の軌跡が紹介されており、彼のとなりや飛躍的に成長した日本の息吹を感じ取ることができます。



- ① 色絵オランダ船文皿 景德鎮窯(中国 清時代)
- ② 銀象嵌燭台(イラクまたはイラン/14世紀中期)
- ③ 青花牡丹唐草文八角燭台 景德鎮官窯(中国/明・永楽時代)
- ④ 色絵樽東洋人物酒器 古伊万里(日本/江戸時代中期)



出光美術館(門司)
所) 北九州市門司区東港町 2-3
電) 093-332-0251



テーマに沿った展示で
延岡の歴史と文化を
楽しく学ぼう

行って見よう!

延岡の豪商 谷家
その暮らしと文化
2024年2月3日(土)
～3月10日(日)



延岡城・内藤記念博物館

延岡城・西之丸跡地に位置する延岡城・内藤記念博物館は、延岡の歴史を学び継承し、未来を創造する拠点。コンセプトに、2022年に開館した博物館です。平常展示室では7つのテーマに基づき、大正、昭和期にかけて使われてきた民俗資料のほか、内藤家旧蔵の能狂言面など、延岡藩主・内藤家に伝来した貴重な品々を鑑賞できます。風情ある日本庭園を散策したり、2階のロビーから延岡城跡を一望したりと、ゆったりとした時間を過ごしてみてもいい。



延岡城・内藤記念博物館
所) 宮崎県延岡市天神小路255-2
電) 0982-21-7110





職場の人間関係や家庭との両立など、働くヒトには、大なり小なり悩みがあるもの。REKの公認心理師が、そんなココロをめぐるさまざまな悩みや疑問にお答えします。

こころの広場

公認心理師 村上 碧海

認知症とメンタルヘルス

認知症は、一般的には高齢者に多い疾患ではありますが、65歳未満で発症した場合には「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症は男性に多い傾向があり、発症年齢は平均で54・4歳。現役世代として役割を果たしている立場での発症は、本人のみならず家族や職場にも非常に大きな衝撃をもたらします。

Q 若年性認知症などを発症すると、職場にどんな影響があるのでしょうか？

認知症とは、脳器質性疾患由来から慢性的に生じた認知機能障害によって生活が障害されることを指します。若年性認知症の原因疾患としてはアルツハイマー型認知症が半数を占めていますが、ここでは疾患名にこだわらず、認知症を発症すると、仕事にどんな不具合が生じるか？を挙げてみましょう。

認知症の一般的なイメージが、記憶の障害。ものごとが覚えられないというのは、どういうことでしょうか？新しい仕事の方法が覚えられないのはもちろんのこと、指示が理解できない、作業の手順

があやふやになる、複数作業の同時並行ができない、作業スケジュールの管理が困難になる、などの現象が生じます。

目の前の仕事をさげなくなくなるわけですから、対人関係でもトラブルに発展するでしょう。約束や連絡を忘れて、社内外での信用失墜やクレームにつながるかもしれません。覚えていないこと、境界があやふやになれば、思考力や判断力にも影響し、傍から見れば本人が支離滅裂な話をしているように感じるかもしれません。

若年性認知症の発症平均年齢をみると、現役世代のなかでも責任ある立場にいる人は少なくはありません。その立場の人にこのような変化があれば、職場は混乱します。本人の自尊心も、傷つくかもしれません。仕事面の変化もさること、本人や周囲への心理的な衝撃も避けて通れないことが、職場への影響でしょう。

Q 認知症を発症した本人に対し、どのような支援が必要なのでしょう？

基本的には、職場の健康管理体制に則った支援です。その症状や状態に応じて、主治医と連携しながら、どういう配慮や

工夫が必要かを検討することになるでしょう。

配慮や工夫という点では、例えば「ものと覚えていられないからこそ、一目見て分かるように」は拳がやりやすいです。備品や書類の場所はラベルを貼付して明示する、ホワイトボードなどを活用しスケジュールや進捗状況などみえる化する、などです。

他方、前述のように明らかな仕事上の様子の変化が見えながらも、本人に自覚がない場合もあります。この際、大事なことは「認知症では？」を本人に押し付けるような対応をしないこと。「あなたの様子は認知症かもしれないよ、病院行きなよ」ではなく「最近の仕事の様子を見ていて心配している。何か困っていることはある？今の状態がしんどいなら、産科や病院などの専門家に相談するのも良いと思う」のように、心配を伝え、困りごとがあるか尋ね、相談先につなげることが肝要です。

もちろんいろいろな事例パターンはあります。産業保健スタッフのみならず、場合によっては社労士や若年性認知症コーディネーターなども頼り、組織としてどう対応していくかを関係者間で確認しながら本人への支援を進められてください。

【耳寄り情報】 厚生労働省が、令和3年に「若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き」を発表しています。まずは人事労務担当者などが支援の仕方を確認するときに役立ちます。ぜひご参照ください。



作業環境測定士の目

暮らしの中の有害物質事典と題して、作業環境測定にかかわる立場から普段なじみのない有害物質について紹介していく企画の第四弾として、「トルエン」を取り上げます。

暮らしの中の有害物質事典

【トルエン】

〔特徴〕
匂い：特徴的な臭気
色：無色
融点：-95℃
沸点：111℃
引火点：4℃
比重：0.866
蒸気圧：3.8kPa
親和性：非水溶性
管理濃度：20ppm
主な用途：主な用途：脱脂力・樹脂溶解力がともに高く、塗料やインク、接着剤の原料、化学品の原料や希釈剤などとして広く使用されています。



中毒性があり、長期の吸引で障害も

トルエンには中毒性があり、強い吐き気を起こし、長期にわたって吸引し続けると、脳障害を負うこともあります。トルエンを吸うことによつて、中枢神経に作用して酩酊状態（酔っぱらった状態）となり、吸い続けることにより幻覚や幻聴などの症状が現れたり、筋肉の萎縮や脳への障害が報告されています。また、シックハウス症候群の原因物質の一つであるといわれており、塗料や樹脂などの建材の溶剤として用いられたトルエンが室内に拡散されることがあります。

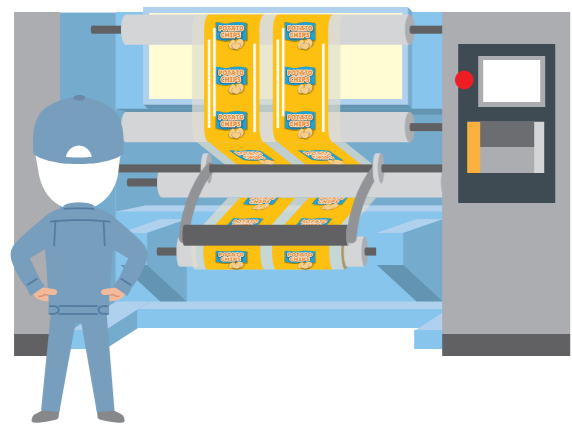
管理濃度の引き下げ、安全性の高い代替へ

トルエンは「有機溶剤中毒予防規則」だけでなく、「女性労働基準

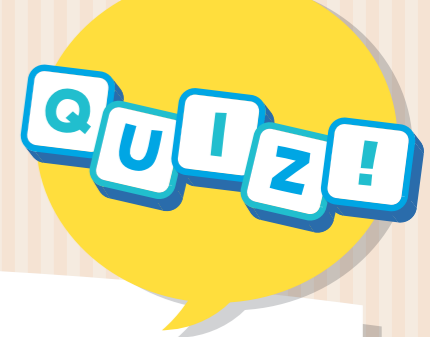
規則」や「悪臭防止法」などでも規制されています。さらに、作業環境測定では平成21年に管理濃度が50ppmから20ppmに引き下げられ、管理・取り扱いに、より注意が必要となりました。

トルエンを使用していた事業所では、最近ではトルエンを使わない少しでも安全性の高いものを使用して業務を行うことができるように代替が進められています。トルエンを使用しないノントルエンタイプのシンナーへの切り替え、印刷用インクではトルエンを用いない環境に配慮したグラビアインキ（ラーメンやスナック、レトルト食品などプラスチックフィルム）の印刷に広く用いられるも開発されています。しかしながら、価格、生産性、品質などの課題も多いようです。

化学物質は種類によって効用や用途がまったく異なります。化学物質



について正しい知識を持つことで、健康障害を予防することにつながります。化学物質を使用する際には、リスクを把握し、適切な管理を行う必要があります。そのリスクを管理する方法として、作業環境測定があげられます。ご用命の際には、当研究所にご連絡いただけますと幸いです。



検査の種類によっては本人の同意は不要

Q について

個人情報を知られたくない人に対しても健康診断は受けさせなければなりません。使用者は、労働者が安全かつ衛生的に働けるよう配慮する為に、下記に掲載した労働安全衛生法の11項目について、個人の同意なく実施・管理する事ができます。しかし、基本の11項目以外の健康診断や検査を受ける労働者がいた場合、その検査結果は要配慮個人情報として取り扱う必要があります。また、使用者がその検査結果を把握したい場合は、本人の同意を得る必要があります。

労働安全衛生法の11項目(定期健康診断)の検査項目

1	既往歴および業務歴の調査
2	自覚症状および他覚症状の有無の調査
3	身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査
4	胸部エックス線検査および喀痰検査
5	血圧の測定
6	貧血検査(血色素量および赤血球数)
7	肝機能検査(GOT、GPT、γ-GT(γ-GTP))
8	血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド)
9	血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合は随時血糖(食後3.5時間以上経過))
10	尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)
11	心電図検査

労働安全衛生法の11項目以外の検査

〈例〉 ・各種がん検診 ・肝炎などの感染症検査 ・アレルギー検査



労働者が毎年受けている健康診断について正しいものはどれでしょう？



A パート勤務またはアルバイトには受けさせなくてもよい。

B 法律で決まっているので必ず受けさせないといけない。

C 個人情報を会社に知られたくない人は受けさせなくてもよい。

正解は

B 使用者は、労働者に対し毎年健康診断を受けさせなければなりません。一方、使用者は、事業規模を問わず、労働者に定期的に健康診断を受けさせる義務があります。そして、労働安全衛生法は、労働者に健康診断を受診させていない使用者に対して、50万円以下の罰金を科しています(安衛法120条1項)。
※使用者は健康診断を受診しない労働者に対して、就業規則に基づいて懲戒処分を行うことはできます。

パートやアルバイトの方も、条件次第で健康診断が必要

A について

パート、アルバイト等の雇用形態に関わらず、下記①②の両方を満たす場合には、健康診断の実施が必要です。
①1年以上の長さで雇用契約をしているか、または、雇用期間を全く定めていないか、あるいは既に1年以上引き続き雇用した実績があること。
②一週間あたりの労働時間数が通常の労働者の4分の3以上であること。
※上記の②にあたらない場合でも、①に該当し、同種の業務に従事する労働者の一週間の所定労働時間のおおむね2分の1以上の労働時間数を有するものに対しても、健康診断を実施することが望ましいとされています。

新役員のお知らせ

令和5年6月16日の定時評議員会を経て、新しい体制でスタートしました。
新しい陣容によりまして、事業の発展に一意専心いたしますので、
今後ともお引き立てのほど、よろしくお願いたします。

役職名	氏名
代表理事会長	前川 道隆
理事長	河野 仁志
専務理事	馬場 郁子
常務理事	坂井 伸年
理事	早瀬 文敏
理事(非常勤)	熊谷 善昭
理事(非常勤)	森 慎二
監事(非常勤)	安武 雄一郎
監事(非常勤)	井上 孝一
監事(非常勤)	緒方 健一
監事(非常勤)	岡本 利和(新任)

産業医だより

産業保健事業部 松本 崇秀

2023年は、認知症の認知元年だった？

先日の話。待ち合わせの約束や書類の置き場所を忘れることが続いた60歳の男性社員が「認知症」と診断された。患者さんを見る病院では経験していたが、働く人を見る訪問先企業では、初めてみる診断名であった。主に運転業務をしていたことに加え、家族の説得もあつたことから、話し合いの末、退職される運びとなった。

ここ数年、小売店で高齢客が売り場で商品を食べてしまう、買い物かごを持ったまま店外に出てしまうといったトラブルを見聞きしていたところだった。企業側も当事者目線で対応し始めており、社員の「認知症サポーター」取得の推進、「地域包括支援センター」と連携して迷子の方に対応するといった取り組みを進めている。

いま日本を含めた世界で認知

症の患者が増加しており、2026年には65歳以上の5人に1人に相当する約700万人が認知症になると推計されている。コロナ禍でのステイホームや、地域交流の場が閉鎖されたことも、その傾向を加速させたかもしれない。

定年延長や再雇用の増加に伴い、社員が認知症になる可能性も無視できない。今後は65歳未満の若年性認知症の増加も指摘されている。発症時6割以上の方が就労しており、発症後は9割近くの方が仕事を諦めざるを得なかったというデータもある。

認知症の約6割を占めるアルツハイマー型の根本的な治療法は確立していないが、前段階である軽度認知障害(MCI)の段階では、一定の割合で認知機能を取

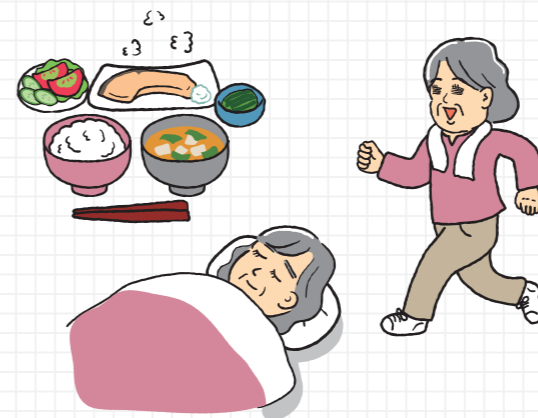
り戻せると考えられている。運動、食事、睡眠、そして知的活動など各自の予防が重要である。MCIのリスク判定検査を定期的に実施している企業も出てきている。

2023年を振り返ると、認知症にまつわる話題が動いた年であった。6月「認知症基本法」が成立し、8月にはアルツハイマー型の原因そのものに働きかける新薬・レカネマブが日本でも承認された。

各市区町村が発行している「認知症ケアパス」の作成率も上がっており、対応医療機関や相談窓口、どのような医療・介護サービスが受けられるかといった情報がまとめられている。福岡市では、何歳でもチャレンジできる未来のまちを目指す「福岡100」の一

環として、認知症フレンドリーシティプロジェクトを推進中。9月認知症フレンドリーセンターを開設し、認知症ケア技法である「ユマニチュード」の普及啓発などを進めている。

現状では財政的な問題や地域差などさまざまな課題はあるものの、基本法の理念である認知症になっても希望をもって暮らせる共生社会の実現を目指す社会が「一歩」前に動き始めている。



受賞のご報告



左から吉田規和、今福尊嗣、石岡大、飯尾 祐一郎、神垣浩史、中村衣里

公益社団法人全国労働衛生団体連合会より労働衛生関係の業務に対する功績が認められ、令和5年度の功績賞を当法人の「巡回健診部 今福尊嗣」が、奨励賞を「総務部 吉田規和」が受賞しました。

また、令和5年8月25日に弊所内におきまして創立記念日表彰を行いました。

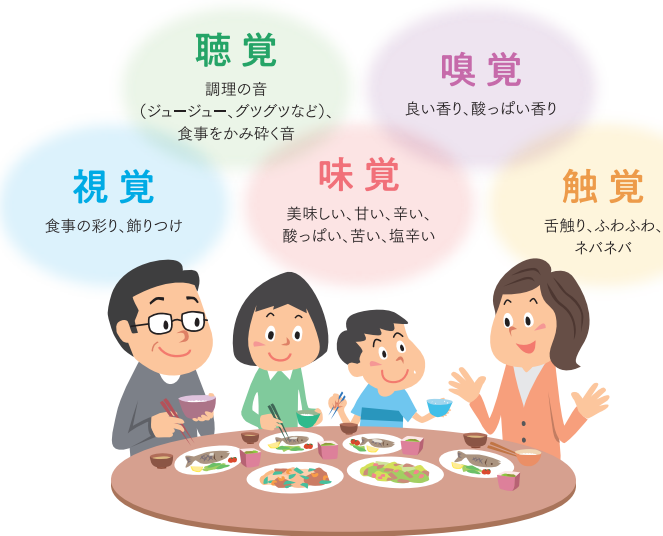
弊所では永年勤続した職員、顕著な実績を上げ顧客満足度の向上等に寄与した職員に対して、さらなる就業意欲向上を目的とした表彰を創立記念日におこなっております。

今年度は永年勤続として12名、業績貢献として2名が表彰されました。

今後も職員一丸となり、一層の努力と誠実な対応で業務に邁進してまいります。

五感をフル活用した食事をしていきますか？

健康になるためには、バランスのとれた食生活が欠かせません。そして、せっかく食べるなら、おいしくいただきたいものですね。おいしさの決め手は、「味」と思いますが、実は五感の全てが深く関わっています。食事と五感の関係を見てみましょう。



おいしく楽しく食べることは、消化や吸収に良いのももちろん、心まで豊かにしてくれます。でも忙しい毎日の中で、時間に追われて、栄養補助食品や同じような食事ばかりになっていませんか？携帯電話やパソコンを見ながら黙々と食事をしていませんか？ついやりがちですが、おいしさを感ずるには、五感を意識することが大切です。

例えば、「日本料理は目で味わう」と言われるように、視覚はおいしさを伝える重要な感覚。意外なことに、味覚は五感の中でおいしさを感ずる割合が最も低いといわれています。

食事時間を有意義なものとするために、食事を目で楽しんで（視覚）、香りを嗅いで（嗅覚）、会話を楽しんで（聴覚）、舌触りを楽しんで（触覚）、さまざまな味わいを感じ（味覚）てみましょう！

● 五感フル活用のヒント ●

- 緑、黄、赤など彩り豊かな食材を使う。
食器や、ランチョンマットなどで、色を取り入れるのもおすすめ。
- 「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」など、味の違う料理を組み合わせる。全部は無理でも、同じ味に偏らないように。
- 心地よいBGMでリラックス。
- 好みの香味野菜やスパイスも上手に取り入れて。
- ホットプレート料理や手巻き寿司など、食卓でつくる料理は、五感の刺激がいっぱい。



編集後記

健診受診後に次年度は絶対痩せようと思っても、健診直前に忘年会シーズン到来！前日になって「あの時の暴飲暴食をやめておけば…」と毎年反省。今年度の結果は、この号が発刊されている頃には出ていることでしょう。今年は誘惑に勝っているのか、はたまた同じことを繰り返しているのか!?楽しみです。 (ちこぺー)

初めて「いきいきREK」の編集作業に携わりました！これからも弊所のアピール点や気になる情報を読者の皆さまにお届けしたいと思っています。掲載記事を読んで健康について少しでも関心をもってもらえたら嬉しいです。読んでくださったアナタの心に「ちょっと響く」ような冊子を目指したいと思います！ (さかな)

ランニングを再開するか、ストレス解消のため巣ごもりし撮りだめたドラマを一気見するか、冬の過ごし方を検討中。内臓脂肪のためには前者が良いことはわかっていますが…。

(内臓脂肪が気になる)