



# 陽光

平成29年

3月31日発行

No.17

## もくじ

- 働く世代の健康づくり・生活習慣病からメンタルヘルスマდე
- 健康づくりにおける薬局・薬剤師の取り組み
- 当健保組合における健康づくりの取り組みについて
- 魚沼市乳がん予防講演会開催状況
- 新潟県検診機関協議会が創立30周年を迎えました
- 平成28年度禁煙支援研修会開催状況報告

## 新潟県健康づくり財団の事業内容

### 健康づくり財団 七つの柱

- 1 普及啓発事業
- 2 健康診査事業
- 3 健康情報管理事業
- 4 脳卒中調査事業
- 5 調査研修事業
- 6 健診保健指導支援協議会事業
- 7 日本対がん協会連携事業



公益財団法人新潟県健康づくり財団

Niigata Health Foundation



## 働く世代の健康づくり・生活習慣病からメンタルヘルスマで

新潟産業保健総合支援センター所長

### 興 梶 建 郎

労働と健康の在り方は時代の変遷と共に大きく変化・進化してきた。

古くは近代産業発展時代での過酷な労働条件、劣悪な環境下での労働が、労働者の身体そのものを蝕んだ。有害な作業環境下の作業や結核を主とする感染症の蔓延があった。この時代、産業の発展による国家の富造りでは労働者の健康への配慮は乏しいものであった。第2次世界大戦終了後、

日本は戦後の大復興時代を迎える中、昭和22年には労働基準法が制定され、労働の原則では第1条に「労働条件は、労働者が人たるに値する生活を営むための必要を充たすべきものでなければならぬ。この法律で定める労働条件の基準は最低のものであるから、労働関係の当事者は、この基準を理由として労働条件を低下させてはならない」と定め、その向上を図るように努めなければならぬ。」と謳われた。しかしながら、戦後復

興期には多くの公害やそれに依る労働者、地域住民の被害が続出し、作業による死傷疾病が多発、昭和47年には労働安全衛生法が制定され、事業者の責任と国の援助が明確化された。働く人々の健康を守るために作業環境管理、作業管理、健康管理の3管理の手法を使って労働による健康被害を防止するとなり、関連の規則が制定されてきた。因みに公害防止法はこれに遅れ制定は昭和55年である。

当時の健康管理は労働による身体の傷疾病の予防と修復に置かれた。所謂「職業病」への対策である。また、「一般の住民への健康管理上の概念」としては「成人病」があり、これは、昭和31年当時の厚生省が「成人病予防対策連絡協議会」において、脳卒中、癌、心臓病など中年から老年期に多発する重要疾病を指して「成人病」と称したのが始まりとされ、さらに昭和46年にはWHOが糖尿病を

重要疾患として取り上げ、成人病の仲間に加えられた。平成9年、厚生省は当時の「公衆衛生審議会」の提言を受け、成人病の呼称を「生活習慣病」と改めた。呼応して働く人々の健康管理に「作業関連疾患」の概念が登場する。職業病とは言えないまでも労働が本来は私病である様々な疾患を増悪させるという概念で、最近では発症にも深く関与すると思われる。生活習慣病の重要な部分

に労働が関与していることが明らかにされ、労働衛生では重要でかつ大きなシェアを占めることとなった。特に最近では長時間労働による生活習慣への悪影響が実証され、生活習慣病の大元に長時間労働やヒトが生物としての本来の概日リズムを無視した労働を余儀なくされることによる心身の障害が発症することがクローズアップされてきている。長時間労働による身体の疲労の回復がなされないまま

ま、労働が継続され、食生活の悪化と運動習慣の欠如から、肥満を源流にした糖代謝異常、脂質異常、血圧異常の重複が、やがては其々が疾病としての意味を持ち、糖尿病、脂質異常症、高血圧症となり、働く世代においては「過労死」「突然死」を招き、最終的には動脈硬化症をベースにした脳心臓血管疾患から、健康寿命の短縮を招き、不自由な生活を強いられる時期を迎えるというストーリーである。根底に長時間労働がある限り不適切な食習慣、朝食の欠如、就寝前の遅い食事や、不必要な間食などが悪循環を助長し中々抜け出せない。

他方でこの長時間労働は脳神経細胞の疲労回復を阻害し、脳機能の低下を来す。御自身では気が付かないけれども、イライラ感、不安感、渴望感、等の精神症状が出現、放置すれば原因無き疲労感や無力感、罪悪感に苛まれ、脳細胞の回復困難な疲弊状況が出現する。うつ状態やうつ病の発症である。何より御自身で気が付くことがないのに病状は進行し、果が付くと元に戻るのが非常に困難な状態に追い込まれているという結果になる。戦後の復興期の高度成長期から、日本人の働き過ぎは問題とされていたが、昭和57年（1982





## 健康づくりにおける薬局・薬剤師の取り組み

公益社団法人新潟県薬剤師会 会長

# 山岸美恵子

医薬分業が進み、多くの患者さんが院外処方箋でお薬を受け取る状況にあります。私たち薬剤師は、安全で適切な医薬品を供給するという役割を担ってまいりました。現在、それだけにとどまらず、薬局・薬剤師には地域の方々の疾病予防から介護まで、健康に関連する幅広い視点と対応力が求められています。

2013年9月の社会保障審議会では、高齢化社会での医療のあり方として病床の機能分化を打ち出し、在宅医療・在宅介護の充実がより鮮明に謳われました。多くの方々が、病院ではなく地域で療養生活を送られるわけです。まさに地域包括ケアシステムの構築です。

また、薬剤師会としても、様々な取り組みを進めております。具体的には、訪問薬剤管理指導に積極的に取り組む、そのために、薬剤師のスキルアップを図り、多職種に働きかけ薬剤師を活用してもらう活動を進めてきました。2015年度の地域医療介護総合確保基金事業では長岡市薬剤師会の会営薬局に無菌調剤室を設置し、より重度な患者さんの在宅生活を支える取り組みを整備しました。薬の副作用をより早く発見できるようフィジカルアセスメント研修も進めています。さらにかかりつけ薬剤師として認知症の方への対応力向上のための研修も積んでいます。薬の服用方法がわからなくなり、残薬が生じてしまった方など、軽度認知障害が気になる患者さんは医師をはじめとした関係職種と連携して対応していきます。

こんな内容でお困りではありませんか？

- 家族のコレステロールが高くて、自分も心配…。
- うちのおじいちゃん、薬がうまく飲めなくなっちゃった…何か良い方法を教えて欲しい！
- 糖尿病にならないためにどんなことに気をつけたらいいの？
- 血圧が高めで食事は気にしてるけど、他に何かできないかしら？
- 風邪をひいたけど、どの市販薬を買えばいいのかな？
- 禁煙したいけど、なかなかうまくいかない…。

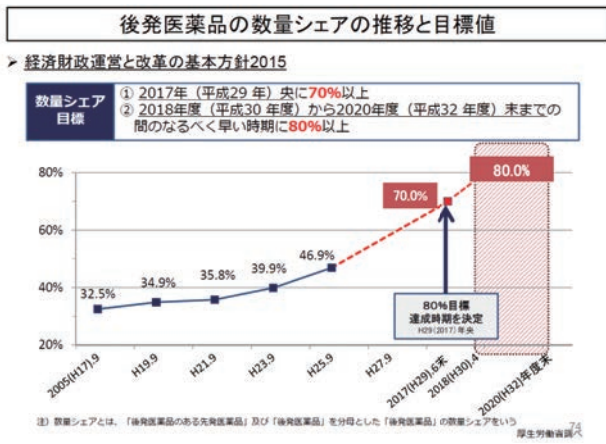
「にいがた健康支援薬局」で健康相談をお受けします。お気軽にご相談ください。



このステッカーが貼印です

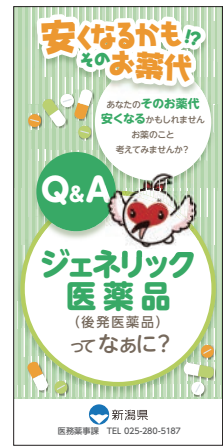
本来、薬局は処方箋調剤に特化するのではなく、地域の皆さまが何でも相談できる機能を持つべきであり、私たちもその姿を改めて取り戻す活動を強化しております。これまで病院や診療所ごとに別々の薬局が利用されていたものを、「かかりつけ薬剤師・薬局」として、ひとつの薬局で調剤を完結する、薬の一元的管理を進めています。これにより、薬の相互作用・副作用をチェックすることはもとより、重複した投薬の防止や残薬を減少させるなど、よりの確な薬物療養を推進しております。

また、薬剤師は、有効で安全な医薬品の供給義務を負っています。責任を持って医薬品の供給に対応いたします。ジェネリック医薬品についても、薬局では患者さんが安心してお使いいただけるよう丁寧に説明しています。ジェネリック医薬品の使用促進は患者さんの自己負担の軽減はもとより、国の医療費にも大きな影響があります。その意味で、医薬品の選択については職能を発揮して対応し、新潟県とも協力して広報活動を行ったり、薬のセミナーなどを活用して使用促進を訴えております。



（→新潟県ジェネリック医薬品啓発リーフレット「ジェネリック医薬品（後発医薬品）ってなあに？ Q & A」より引用。県庁ホームページからダウンロードできます。）

新潟県薬剤師会では、2014年より「にいがた健康サポート薬局」（2016年度からは「にいがた健康支援薬局」と改称）事業を開始



### 薬剤師は在宅医療において、訪問以外にもこんなことができます

- 在宅医療で必要となる医療材料・衛生材料は薬局でも提供できます
- 在宅における感染防止対策や消毒方法をアドバイスします
- 在宅においても院外処方による内服・注射・外用の医療用医薬品による疼痛管理ができます
- 院外処方による輸液療法ができます
- 薬に関するセミナー開催の際は薬剤師にお声がけください
- 認知症の早期発見やサポートに積極的に関与します

※全ての薬局が対応できるわけではありません。

薬剤師の訪問薬剤管理指導について、まずは、調剤された「かかりつけ薬局」にご相談ください。

### 「おくすりバッグ」から始める多職種連携

薬剤師は多職種の皆様と連携して、患者・利用者さまを支えます

- おくすりの管理でつながる地域包括ケア
- 認知症の早期発見やサポートに積極的に関与します
- OTC/医療用品の提供状況
- 副作用情報
- 薬剤師の役割

し、地域の皆さまの健康の維持増進のファーストアクセスの場としての薬局機能を活用していただく仕組みを作りました。

また、「おくすりバッグ」を活用

して、薬剤師が患者さんのお宅を訪問して、必要に応じて薬の管理方法を提案したり、多職種の方とも連携し、きちんと服薬できるよう支援する活動も始めています。より身近な、かかりつけ薬剤師として地域で活躍していこうと思っています。

2016年4月、国では、地域の皆さまが病気の予防や健康づくりをする際のお手伝いをする薬局として「健康サポート薬局」制度が導入されました。健康サポート薬局では、患者さんが医薬品等を安全に、適切に使用できるように支援することはもちろん、健康に関する相談を幅広く受け付け、さらには地域の様々な関係機関・団体等とも連携して、協力しながら地域の皆さまの健康を守る役割を担います。薬剤師が地域医療を担う重要な役割のひとつに、OTC医薬品や医療材料等の供給もあります。薬局は、地域の皆さまのファーストアクセスの場であり、薬剤師に気軽に健康相談をしていたり、場合によっては受診をお勧めしたり、必要に応じてOTC医薬品の供給を行う、もともと基本的な任務を負っています。あわせて、生活習慣病やがん対策においても、住民の皆さまの相談役として、検診のすすめ、早期受診など様々な相談のついでいきます。

当会としても、薬局が健康サポート薬局として十分に機能できるように、研修事業を進めてまいります。

今、薬剤師は地域包括ケアシステムの中で、医師をはじめとする多職種と連携して、地域のチーム医療の一翼を担うことが求められています。高齢化社会が進む中、かかりつけ薬剤師として患者さんに寄り添い、地域の方々の健康の保持、増進に向け、地域医療を支えていくという使命を持って様々な活動に取り組んでいます。

地域の皆さまの健康寿命の延伸にも、薬剤師として支援していきたいと思えます。



当会としても、薬局が健康サポート薬局として十分に機能できるように、研修事業を進めてまいります。

今、薬剤師は地域包括ケアシステムの中で、医師をはじめとする多職種と連携して、地域のチーム医療の一翼を担うことが求められています。高齢化社会が進む中、かかりつけ薬剤師として患者さんに寄り添い、地域の方々の健康の保持、増進に向け、地域医療を支えていくという使命を持って様々な活動に取り組んでいます。

地域の皆さまの健康寿命の延伸にも、薬剤師として支援していきたいと思えます。



## 当健保組合における健康づくりの取り組みについて

直江津電子健康保険組合 常務理事

### 橋爪隆之

また、事業所とコラボして健康づくり・体力づくりを進めています。

健康管理事業推進委員会に代わる健康体力づくり委員会の事務局として参加しています。

・Megawオーク（3ヶ月で100万歩）

・ファミリーオーク（従業員と家族のコース別ウォーキング大会）

・健康づくり5活動（従業員が健康的行動を自己申告して自己評価する活動）

「働き盛り世代の生活習慣改善による重症化予防」については、事業所が中長期の管理目標に掲げた「健康経営」に向けた方針に対し、当組合も積極的に支援する計画です。

・健康診断後の健康維持管理への関与強化

#### 確認

- ・健康5活動の継続
  - ・禁煙キャンペーン開始
  - ・低カロリー（減塩）弁当の開始
- 従業員、家族が、健康寿命の延伸ができるように、各事業を積極的に進めるとともに、関係機関とも協力していきたくと考えています。

直江津電子健康保険組合は、直江津電子工業株式会社及び直江津精密加工株式会社からの従業員で構成され、両社はそれぞれ半導体用シリコン・ウエーハ加工及び電子材料の精密加工を施した製品の出荷を行っています。また、上越市に本部が有る唯一の組合健保であります。

当組合は、昭和61年7月1日に、被保険者880人、平均年齢27・6歳でスタートしました。発足から30年、社会環境、生活環境そして被保険者の構成も大きく変化し、当健康保険組合の保健事業内容も時代に合わせ、変遷してきました。

現在においては、保健事業は早期発見・早期治療を基本とした人間ドック健診を中心に、生活習慣病改善による重症化予防に重点をおいた保健事業を展開しています。

#### 早期発見・早期治療対策

人間ドック健診（特定健康診査含む）の実施

(1) 36歳以上の被保険者、40歳以上の配偶者（被扶養者であること）

(2) 胃の健診は、バリウムか内視鏡の選択制、脳ドックをオプションで実施

#### 生活習慣病予防策及び重症化予防

(1) 特定健康診査受診率の向上と特定保健指導実施率の向上

特に特定保健指導については、人間ドック受診者に対しては、特定保健指導はセットであることを周知するとともに、健診機関のご協力を得て、当初初回面談を実施してきました。その効果が平成26年度から出ています。（平成28年度の特定保健指導実施率被保険者83・1%、被扶養者88・2%）

更に、平成29年度から事業所の保健師に特定保健指導を委託することとしています。当面は人数限定ですが、被保険者が受けやすい環境作りを目指しています。

(2) 人間ドック健診6か月後にステップアップ健診の実施

健診で要観察と判定された方で希



写真1



写真2

望者には、そのままにせず、6ヶ月後に改善しているか又は悪化しているか簡易健診（費用は健保組合負担）を実施しています。

#### 生活習慣病予防の重要性とその予防法

生活習慣病の重要性（恐ろしさ）とその予防法について、平成28年度は左記2回健康講演会を開催しました。

5月開催…正しいウォーキングについての講演会…写真1

10月開催…上越市保健師のご協力による「健康寿命の延伸」等についての講演会…写真2

## 魚沼市 乳がん予防講演会 開催状況

魚沼市と新潟県健康づくり財団では、魚沼地域振興局から後援いただき「乳がん予防講演会」を3月3日（金）に、魚沼市中央公民館（堀之内公民館）で開催しました。午前は小雪の舞う寒い日でしたが、約90名の方から御参加いただき、会場は熱気に包まれました。

講師には新潟県立がんセンター新潟病院院長の佐藤信昭先生をお迎えし、「乳がん—最近の話題—」と題して、講演をいただきました。

講演の前半は、乳がん検診について、検査方法や“対策型の検診”と“任意型の検診”の違いなどを、画像やデータを用いて詳しく説明していただきました。先生より、対策型の検診で、「視触診はなぜ行われなくなったのか」、「なぜ検診は2年に1回の間隔で行うのか」、「マンモグラフィで検査を行う理由」などについて統計データ等を示しながら説明していただき、住民の皆さんにも対策型と任意型の検診の違いについて理解が深まる機会となりました。魚沼市の乳がん検診受診率は県内でも高いほうですが、更なる受診率向上を目指し、受診勧奨や普及啓発に努めたいと思います。

後半は、佐藤先生の専門分野でもある、乳がんのタイプ別に合わせた治療法の違いや、最近の話題であるデンスブレスト（高濃度乳腺）について、お話しいただきました。デンスブレストは、がん細胞を映し出すことが難しいということ画像で示しながら、大変わかりやすく解説していただきました。50歳以下のアジア人の79%がデンスブレストとのことですので、一回はマンモグラフィと超音波検査を併用し、自分の乳房の特徴を知ることが、大切であるということを感じました。

小さいうちに乳がんを発見するコツは、乳房の自己検診と定期的なマンモグラフィ検診、そして検診による異常の発見や、心配な症状がありましたら、総合病院の外科医を受診しましょうとのこと。魚沼市は「自己触診の方法は知っているけれど、定期的に自己検診はしていない」という方が多いと感じます。乳がん検診とあわせ、自己検診についての重要性を周知する必要性を強く感じました。

がんセンターのドクターならではの専門的な情報や最新の話題をお話しいただき、参加者の満足度も高い有意義な講演となりました。

魚沼市 健康課健康増進室



講師の佐藤先生



熱心に聴講する参加者

### 表紙写真説明



桜で有名な県内の駅はいくつかありますが、特に咲花駅、分水駅とこの写真の弥彦駅は有名です。この写真では分かりにくいですが、弥彦駅は越後一宮 彌彦神社の玄関駅として寺社造りの駅舎が特徴的で「ふるさとの駅 100 選」にも選ばれています。

停車中の電車は桜の時期に運行される臨時列車で 115 系の湘南カラー編成です。県内の 115 系車両は老朽化により新型車両に置き換えられ、今春のダイヤ改正で定期列車の 2 割程度まで淘汰されてしまいました。特に、湘南カラーの編成は 1 編成のみが残っている状況です。

現在、新潟駅の高架化工事が進められていますが、115 系が高架化されたホームに乗り入れることは叶わないかもしれません。

115 系が新潟県内に導入されて 40 年近く経過し、ほぼ同じ時期を社会人として過ごしてきた自身の姿を重ね合わせると、同僚が引退していくようで寂しさは格別です。

正式な引退の時期は分かりませんが、最後まで元気に走り続けてもらいたいと願っています。

（普及情報課 小柳英治：弥彦駅裏手から撮影）

表紙題字 書家 大矢大拙 氏

## 新潟県検診機関協議会が創立30周年を迎えました

本財団が事務局となって運営している新潟県検診機関協議会(会長 渡部透新潟県健康づくり財団理事長)が今年度で創立30周年を迎え、去る2月28日(火)に記念講演会を開催しました。

当協議会は昭和61年11月に「新潟県成人病検診機関協議会」として発足し、現在、会員数は26団体で構成され、県内で実施される住民検診、事業所検診、人間ドック等の検診事業を請け負っております。

主な事業として、精度の高い検診を提供するため精度管理調査の実施、職員の技術研修会の開催、県に対し健(検)診ガイドラインの改正に関する意見具申などを行っております。

記念講演会では、渡部会長の開会挨拶に続き新潟県福祉保健部副部長の山崎理様と新潟県医師会副会長の吉沢浩志様から御祝辞を賜り、引き続きNPO法人全国元気まちづくり機構理事長の野尻博氏から「エンターテインメント理論による職場力・地域力・人間力の構築」というテーマで御講演いただきました。

野尻氏は30歳で脱サラ後、現在まで「元気な会社」づくりを実践され、また、1人で10種類の楽器、20種類以上のサウンドを操るエンターティナーとしても活動されており、当日も約2時間、活みなぎる講演とパワフルな演奏で参加者に元気と笑顔を与えていただきました。

講演では、エンターテインメントとは人を喜ばすことができること、もてなす空間づくり、コミュニティの空間づくりの3つの要素があること、また、お客様満足にはウェルカム、楽しさ、核、フィナーレのストーリー化する仕掛けが重要であり、検診においては受診者にどのようなウェルカムをするか、どのように楽しませるか、オンリーワンになるには(核)、受診してもらうためにはどのようにするか(フィナーレ)というストーリー化が重要であることなどを講演いただきました。

当協議会は今後も県民の健康増進のために、より精度の高い検診事業を提供してまいりますので、関係各位の御支援と御協力をお願い申し上げます。



渡部会長の開会挨拶



参加者に積極的に語りかける野尻氏



後半はエンターティナーとして

## 平成28年度禁煙支援研修会開催状況報告

2月23日(木)に長岡地域振興局を会場に「平成28年度禁煙支援研修会」を開催しました。

この研修会は今年で3回目、過去2回は新潟県福祉保健部健康対策課の主催で開催されていましたが、今年度から本財団が事業委託を受けて実施することになりました。

シンポジウムでは新潟大学医学部保健学科の関奈緒教授の司会により、禁煙支援を行っている多方面からの職種の代表から各職種における支援内容の紹介、課題等が報告され、特にどのような局面で指導すると効果があがるかなどについて討論いただきました。

講演では、新潟県保健衛生センター理事長の土屋俊晶先生から、「禁煙外来医に学ぶ実践的な禁煙指導のコツ」というテーマで御講演いただき、前半では今後、患者数、死亡者数の増加が懸念されているCOPDの現状について、後半では禁煙指導に関して、喫煙者は禁煙するまでにはいくつかの段階を経過するため、その人が現在どの段階に位置しているかを認識したうえで、禁煙指導をしていくという心理療法的なテクニックなどについて御講演いただきました。また、現在大きな話題となっている電子タバコについても触れていただき、エビデンスが明確になるまで喫煙指数として扱うべきであるとの見解をいただきました。



各職種の代表によるシンポジウム



たばこ対策をライフワークとされる土屋先生