

健康モーニング

2013 January

No.
82

発行所 ■ 財団法人 近畿健康管理センター
発行人 ■ 木村 隆
〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号
TEL.077(525)3233



- 健康モーニング新年 2013 2
- 「ウエルネスフェスタ」開催のお知らせ 3
- 事業者の責務は労働者より重い：これほんと？ 4
- 心電図検査で異常があると言われたら 6
- INFORMATION 8
情報セキュリティマネジメントシステム
ISO/IEC 27001:2005 (JIS Q 27001:2006)を
KKC全社で認証取得
平成24年度 厚生労働省「均等・両立推進企業表彰」
均等推進企業部門「滋賀労働局長 優良賞」受賞
全衛連「功績賞」並びに「奨励賞」受賞
- CTによる肺がん検診 10
- KKCより愛をこめて 12
- 誰でも簡単！お手軽ヘルシーレシピ
～野菜・食物繊維編～ 13
- オプション検査のおすすめ 14
- 「KKCころのあんしんサロン」のご案内 16
- 「KKCころのあんしんサロン」からのメッセージ 17
- 診る健康から創る健康へ
「KKCウエルネス神戸健診クリニック」 18
- あなたの街で健康づくりをしっかりとサポート 20

健康モーニング新年2013

新年、明けましておめでとうございます。皆様には新しい気持ちで新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は明るい話題としては山中伸弥教授のノーベル賞受賞、ロンドンオリンピックにおける日本人選手団の大活躍と、嬉しいものもありましたが、内にはいじめ・虐待の問題、外には尖閣諸島等領土の問題、それに関連して輸出関連製造業の不振、引き続き東日本大震災と原発災害復興と、本年も引き続き厳しい対応が求められています。このような情勢の中、KKCは常に皆様の改善努力の活動と成果を見習って、気を引き締めて事業に取り組んでおります。

さて、KKCではこの4月、お蔭様で満40周年を向かえることが出来ます。その感謝の気持ちをこめて、「40周年謝恩キャンペーン」を1月から3月にかけて展開します。年度末のあわただしいときではございますが、ご利用をお待ちしております。また、昨年にはCT検診車を導入し、増え続けている肺がん対策の進捗に貢献したいと考えておりますが、当方の広報が不徹底でまだまだ余裕がございます。今後のご活用よろしくお願い申し上げます。健診施設では、神戸健診クリニックをお正月開けに三ノ宮駅前に移転します。かなり駅に近くなりますので、ご利用しやすくなることを期待しております。

以上、厳しい環境の中でも、皆様が生き生きと働いていただいていることがKKCの喜びであり、願いです。本年も引き続きご指導ご支援賜るようお願いして、新年のご挨拶とさせていただきます。



理事長 木村 隆

「ウエルネスフェスタ」 開催のお知らせ

KKCでは、各クリニックでの日頃のご愛顧に感謝して「ウエルネスフェスタ」を開催しており、今年で4回目となりました。各クリニックとも趣向を凝らした内容で、皆様をお迎えいたします。デビュー以来ご好評いただいております血液検査【bPlus】やリニューアルした【生体オプション検査】なども体験いただけます。是非ともご来場いただきますようお願い申し上げます！日程につきましては、各事業部営業グループにお問合わせ下さい。

KKCウエルネス栗東健診クリニック

今年のウエルネスフェスタは「がん検診の啓発」をテーマに開催いたします。最新鋭の低線量マルチスライスCT検診車（昨年9月導入）やデジタルレントゲン機器等の見学、血液オプション検査bPlusや血圧脈波検査等、無償体験イベントも実施いたします。



低線量マルチスライスCT検診車

皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。

川本 順一

KKCウエルネスひこね健診クリニック

ひこね健診クリニックは今年でオープン4年目を迎えます。今年は肺がんや胃がんなど「がん撲滅」をテーマに、低線量CT検査や胃内視鏡検査の啓発、血液オプション検査や血圧脈波検査等様々な検査体験ブースを設けました。



フェスタ風景

ひこね健診クリニックスタッフ一同、皆様のお越しを、心よりお待ちしております。

藤田 洋平

KKCウエルネス津健診クリニック

今年もいよいよウエルネスフェスタの開催の時期がやってきました。ご好評を頂いております各種検査コーナーも今回もご用意しております。また、血液オプションに続いて新たな検査メニューとして生体オプションもご紹介致します。「今の健康を確認し、これからの健康を楽しく考える。」スタッフ一同笑顔でお待ちしております。



フェスタ風景

宮川 昇吾

KKCウエルネス名古屋健診クリニック

日頃のご愛顧に感謝を込めまして、ウエルネスフェスタを開催いたします。新たにリリースした「生体オプション検査」、



フェスタ風景

「マルチスライスCT」や「血液サラサラ」の体験をして頂けます。「こんな検査もできるのだ！」と実感して頂けるメニューを取り揃え、一同で皆様のお越しをお待ちしております。

渡部 琴美

KKCウエルネス新大阪健診クリニック

フェスタでは様々な検査の体験コーナーを設けております。



フェスタ風景

その体験を通して、ご自身の健康状態の把握、気付き、振り返りの機会として頂くとともに、新たな健康づくり事業の手掛かりを見つけて頂ける事を願い、皆様のご来場をスタッフ一同心よりお待ちしております。

桂田 雅也

KKCウエルネスなんば健診クリニック

Wなんば健診クリニックでは、皆様楽しんでいただける様々な体験型イベントをご用意しています。また、健康に関する旬な情報を持ち帰りいただき、職場・ご家庭などに波及効果があるような内容となっております。ぜひ足をお運び下さい！！



フェスタ風景

今井 清貴

KKCウエルネス神戸健診クリニック

KKCウエルネス神戸健診クリニックは、2013年お客様からのご要望や近年の先進的な医療設備の導入など時代要請に呼応するため、明治安田生命神戸ビル12F(神戸市中央区磯上通8-3-5)に移転し、皆さまにご受診頂く運びとなりました。新しいウエルネス神戸健診クリニックで皆さまのお越しをお待ちしております。



フェスタ風景

池内 貴

KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック

「ウエルネスフェスタ」を今年も開催いたします。血液オプション検査 (bPlus)、生体オプション検査をはじめ、最新鋭機器による体験ブースをご用意させていただきました。皆様お誘い合わせの上、お越し下さいませ。スタッフ一同心よりお待ちしております。



倉橋 秀晃

事業者の責務は労働者より重い：これほんど？

大阪市立大学大学院教授 圓藤 吟史



労働安全衛生法（安衛法）には、事業者という言葉が232回書かれている。その多くは、「事業者は…しなければならない。」となっており、それらは事業者の責務を明文化したものである。一方、労働者という言葉も197回書かれているが、その殆どが労働者を保護する規定で、労働者の責務は「労働者は、…を守るほか、…に努めなければならない。」（第4条）とあるように、極一部に努力義務がある程度である。事業者と労働者の責務に歴然とした差が規定上あるが、言葉通りに受け取っていいだろうか。

健康診断

「事業者は、労働者に対し、…医師による健康診断を行わなければならない。」（安衛法第66条）この規定違反では次の裁判例がある。

「A社は労働基準法及び就業規則に定める労働時間、休日の保障を全く行わず、恒常的な過重業務を行わせながら、Bを採用して以降、健康診断を実施せず、健康状態の把握を怠ったうえ、Bが就職当初から高血圧症の基礎疾患を有することを認識できたにもかかわらず、その後の勤務内容などについて、年齢、健康状態等に応じた就業内容の軽減等の措置を全くとらなかった結果、Bの基礎疾患と相まって、Bの脳梗塞を発症させたものであるから、安全配慮義務に違反したものであると、民法415条に基づき、Bに生じた損害を賠償すべき責任がある。」（東京地裁1996.3.28）

「労働者は、…事業者が行う健康診断を受けなければならない。」（安衛法第66条5項）この規定違反では次の判例がある。

「Cは、労働安全衛生法66条5項により、Dが行なう定期の健康診断を受けなければならない義務を負っているとともに、当該健康診断において行われる結核の有無に関するエックス線検査（労働安全衛生規則44条第1項4号[改正前のもの]）については、結核予防法7条1項[改正前のもの]によっても、これを受診

する義務を負うものである。…Cは、その職務を遂行するに当たって労働安全衛生法66条5項、結核予防法7条1項の規定に従うべき…である。CがDの発したエックス線検査受診命令に従わなかったことが懲戒事由に該当する。」（最高裁2001.4.26）

これを見ると、健康診断の実施と受診については、事業者と労働者の責務はほぼ同等と思われる。

健康診断結果の通知

安衛法施行（1972年）当初は、労働者に健康診断の結果を通知する規定はなく、1996年の改正で「事業者は、…労働者に対し、…一般健康診断の結果について通知しなければならない」とする規定が追加された。

2000年頃の労働衛生コンサルタントの口述試験で、「一般健康診断の結果については、事業者は労働者に通知義務が規定されているが、特殊健康診断については、規定されていない。なぜか？」という問題が出された。ある受験者は、「それは法の不備である。」と答えたいところを我慢して、「労働者は、一般健康診断の結果を活用して、自らの健康の保持に努める義務がある。特殊健康診断は、有害業務に対してであり、その責務はすべて事業者が負う。」と答え合格となった。正解は何か、多くの産業保健専門職に問うたが、明快な解答はなかった。

2006年の改正で、特殊健康診断についても通知しなければならない、となった。

健康診断の費用は事業者の負担であり、受診時間の賃金は特殊健康診断については支払われるべきものであり、一般健康診断についても望ましいとされている（1972年、基発第602号）。事業者は、責務を負い、費用、受診時間の賃金を負担しているので、健康診断の結果は、当初、事業者の所有物であった。それが、1996年改正で、一般健康診断については、労働者も共有し、労働者の自己保健が努力義務となった。労働者は、…労働災害の防止に関する措置に協力するように努めなければならない（安衛法第5条）ので、2006年改正で、特殊健康診断の結果も事業者と共有

することになった。とすれば、上述した労働衛生コンサルタントの口述試験問題は、「それは法の不備である。」が正解のように思える。

個人情報保護法の関係で、事業者が労働者の健康診断結果そのものを所有していいか、加工した情報に限定されるか、不明瞭になった(2004年)。そのため、責任を逃れたい事業者では、一般健康診断の加工されていない結果は医務室内に留め、「見ざる、聞かざる、言わざる」の傾向が生じている。事業者が安全配慮義務を果たせるよう、結果を加工することが産業医の職務のひとつとなった。

2012年に廃案になった安衛法では、「精神的健康の状況を把握するための検査等は労働者の同意を得ないで検査の結果を事業者に提供してはならないこととする。」とされた。これでは、医師に「精神的健康状況を把握する」責務が生じるとともに、労働者の自己保健義務が重くなり、事業者は、検査結果が提供されていないことを理由に責任を逃れる恐れがある。

以上を考えると、事業者と労働者の責務は、当初は100:0であったものが、100:50、100:100になり、さらには、労働者の方が重くなる傾向にある。また、産業医や産業保健専門職の責務も次第に重くなってきた。

作業環境測定の評価結果を労働者へ周知

「事業者は、…作業環境測定の結果の評価に基づいて、…適切な措置を講じなければならない。」(安衛法第65の2) これだけを読めば、事業者と労働者の責務は、100:0のようであるが、有機溶剤中毒予防規則などが改正され、作業環境測定の評価結果等を労働者へ周知することが義務づけられた(2012年)。知ったら、次は、行動を起こすことが期待される。「ゼロ災運動」が全員参加を基本理念とし、トップの経営姿勢、ライン化の徹底、職場自主活動の活発化、を推進の柱としていることから考えれば、トップ、ライン、労働者の責務は100:100:100になったと考えられる。

事業者と使用者

労働基準法では、事業者でなく、使用者が使われている。使用者は、事業者より広い概念と考えられる。

判例では、中間管理職の責務は使用者と同等であるとしている。

「(過労自殺について) 使用者は、その雇用する労働者に従事させる業務を定めてこれを管理するに際し、業務の遂行に伴う疲労や心理的負荷等が過度に蓄積して労働者の心身の健康を損なうことがないように注意する義務を負うと解するのが相当であり、使用者に代わって労働者に対し業務上の指揮監督を行う権限を有する者は、使用者の(上記) 注意義務の内容に従って、その権限を行使すべきである。」(最高裁2000.3.24)

安衛法では、総括安全衛生管理者、衛生管理者、産業医、作業主任者等様々な専門職が規定され、それぞれ職務が定められている。事業者が、それら専門職に権限を移譲していることから、直接の安全配慮義務は、それら専門職が負っている。

労働安全衛生マネジメントシステム(OHSMS)

OHSMSは、トップの安全衛生指針に基づき、事業場の全員が協力した組織的な取り組みがなされる。トップと、担当者、労働者のOHSMSを推進する責務は、100:100:100と考えられる。

以上を考えれば、事業者の安全配慮義務は、事業者にのみ課せられた義務でなく、事業場の全員に課せられた義務と考える方が妥当である。

リスクと向き合う

リスクはあらゆるところに潜在している。リスクを感じたらリスクを顕在化させる。上司へ報告し同僚と相談する。組織的に物事の本質を把握する。問題を属人化させる。情報を共有化する。組織として解決策を見出す。組織として意思決定する。組織として解決能力を培う。

産業保健は、営利追求の部門から独立し、コンプライアンスを実践する監査組織のひとつである。そのため、産業保健専門職は自分の専門的判断力を鍛え、組織の中で主張し、説得するためのスキル、解決していくスキルを培い、実践しなければならない。その責務は、事業者と対等と考えられる。

心電図検査で異常があると言われたら…

(財) 近畿健康管理センター顧問 医師 阪上 皖庸

第3回

症状がなければ病気でない、とはいえません。がんのように、怖い病気ほど初めは症状がないのが普通です。それなのに健診結果報告書で「要医師相談」や「要精密検査」と判定されても、症状がないから「大丈夫だろう」と放っておく人もいます。それでは健診を受けた意味がありません。このシリーズでは、無症状でも放っておくと危険な心電図異常について説明しています。前2回に続いて、ここで取り上げるような心電図異常が健診結果報告書に記されていたら、大事に至る前に医師に相談することが大切です。

左室肥大

健診時の心電図検査では、男性受診者の約1%、女性では0.6%の人が左室肥大と判定されます。心臓肥大や心肥大の大部分は、実は左室肥大です。左室肥大は年齢とともに増加します。KKCが検査した多数の心電図を調べると、40歳台以下の受診者では男女それぞれ0.6%、0.1%とわずかですが、50歳台には1.6%と0.9%に増え、60歳を超えると男女とも2.5%に達します。まさに年齢とともに険しくなる「老いの坂」を感じさせる増え方です。ではなぜ年齢を取るとつれ左室肥大が増えるのでしょうか。

心臓にある4つの部屋の一つ、左心室がギュッと収縮して血液は動脈に押し出され、全身を巡ります。ところが年齢とともに動脈硬化が進むと動脈の弾力性が乏しくなり、動脈の内腔も狭くなって、血液の流れが若い頃より大きな抵抗を受けます。その分、左心室は強い力で血液を押し出さねばなりません。左心室は強い力を出す必要が起きると、その壁を構成する心筋の細胞が太くなり、壁が分厚くなります。この状態が左室肥大です。血液を押し出す力がすなわち血圧ですから、大抵は血圧も上がります。

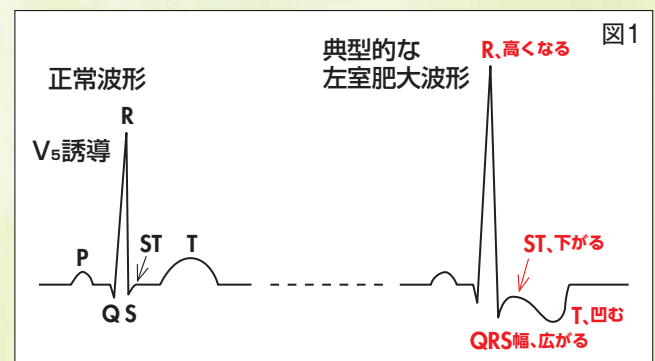
40歳台までの女性は男性に比べて左室肥大になる率は非常に小さいですが、これは妊娠・出産・育児という大切な役目を負う時期の母体を守るため、エストロゲン（女性ホルモン）が動脈硬化を抑えるからだといわれます。まさに神の配慮でしょう。

左室肥大の原因の多くは動脈硬化とそれに伴う高血

圧ですから、高血圧があって左室肥大と診断されたなら、それらを進行させるような生活習慣、例えば喫煙、心身の過度のストレス、塩気の多い食事、食べすぎ、運動不足などに十分注意しなければなりません。動脈硬化が進みやすい糖尿病やメタボリック症候群があればなおさらです。血圧がある程度以上高ければ、血圧を下げる薬も必要になります。動脈硬化は加齢現象ですから避けるのは難しいですが、このような節制をするかしないかで、動脈硬化の進む速さが大いに違ってきます。

左室肥大自体は自覚症状がなく、痛くも痒くもありませんが、放っておくと太った心筋も徐々に疲れて血液を動脈に押し出す力が弱まり、歩くと息苦しくなるとか、動悸が早く打つとか、足がむくむとかの心不全状態に陥ることがあります。脈が乱れたり、次項に述べる心筋梗塞が突然起きて急死する危険も高まります。だから心電図で左室肥大があれば、「要医師指導」や「要精密検査」と判定されることが多いのです。ゆめゆめ放っておかないようお願いしたく思います。

左室肥大は、時には動脈硬化とそれによる高血圧以外の原因で起きることもあります。日本人に割合多い肥大型心筋症や、人口の高齢化で増える傾向のある大動脈弁狭窄症などです。だから血圧が高くないから安心だとはいえません。やはり心臓の専門医に受診する必要があります。



【註】左室肥大の心電図は、図1に示すように、①QRS波の振幅増大（ V_5 または V_6 でR波の高さ 27mm 以上、 I や V_2 、 V_3 に深いS波）、②QRS波の横幅拡大（ 2.5ms 以上）、③ST-T波の異常が三大特徴です。しかし心電図だけで左室肥大と決めるのは難しいことも多く、

そのような場合には心臓超音波検査などの精密検査で確認する必要があります。

心筋梗塞

心筋梗塞を起こすと、24時間以内に3人のうち1人が死亡するといわれます。健診で見付かるのは運よく心筋梗塞から生き延びて、心電図でその傷跡を示す所見がある人たちです。傷跡を残した古い心筋梗塞を陳旧性心筋梗塞といいます。高齢者を除いて女性では非常に稀ですが、男性では千人に1人か2人ほどに見付かります。

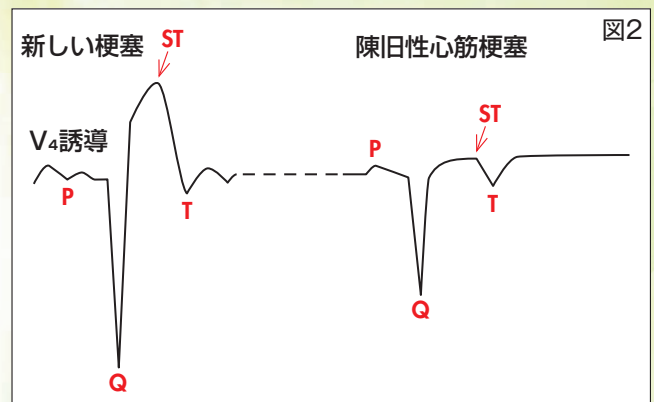
心筋梗塞は心筋に栄養と酸素を送る冠状動脈が動脈硬化のせいで塞がって、その動脈が分布する範囲の心筋が死んでしまう（壊死に陥る）病気です。壊死の範囲が小さければ命は大抵助かりますが、壊死部の心筋は傷跡（癩痕）となり収縮力を失います。傷跡が小さくてその周りの心筋で収縮力を補える場合は、元通り元気になりますが、傷跡がある程度以上に大きく、周りの心筋が収縮力を十分肩代わりできないと、動悸や息切れ、脈の乱れなどの心不全症状で苦しむことになります。また、一度心筋梗塞を起こした人は、再発の危険も高まります。このため健診時の心電図で陳旧性心筋梗塞の波形があれば、左室肥大の場合と同様、多くは「要医師指導」や「要精密検査」と判定されます。

心筋梗塞の原因は動脈硬化ですから、心筋梗塞を起こさず、また心筋梗塞を一度経験した人は再発を防ぐために、左室肥大の項で述べたと同じ注意が必要です。血圧が高い人は心筋梗塞を起こす率が高いですし、肥満や糖尿病のある人も心筋梗塞の予備軍です。また心筋梗塞の前触れとして、狭心症発作を起こす人もいます。これは動脈硬化を起こした冠状動脈が一時的に塞がって、血液の流れが塞ぎ止められ、胸や時には肩、背中や胃の辺りなどに突然、死の恐怖に襲われるほどの強い痛みが起き、数分で収まる状態です（高齢者や糖尿病では痛みを感じないこともあります）。運動後によく起こりますが、夜明け方などに寝床の中で起きるタイプもあります。このような症状は、たとえ数分間で収まっても、心筋梗塞の重大な予告ですから、すぐ医師に受診することが大切です。

【註】心筋梗塞が起きると、心電図には特徴的な波形が現れます。不整脈もよく起こります。特に心室細動という不整脈が起きれば、心筋は収縮力を失って血液の流れが止まり、非常に危険な状態に陥ります。しか

し当初の24時間を生き延びることができれば、急死の危険は少なくなり、時間の経過とともに波形が変化します。

発作後数分の超急性期に心電図を撮れば、心筋梗塞の部位に面した電極からの誘導波で背の高いT波（超急性期T波）が現れます。2～3時間後には、図2に示すようにST部分が上昇し、同時にR波の高さが低くなり、やがて異常Q波や下に凹んだ左右対称のT波（冠性T波）が現れます。このような変化の激しい急性期を過ぎれば、徐々にSTの上昇は収まって基線に近づきますが、異常Q波や冠性T波はかなり長く残り、時には何年間も続きます。だから健診時の心電図で見るのは、大抵は陳旧性心筋梗塞を示す異常Q波と冠性T波です（従ってKKC健診結果報告書の心電図所見欄に「異常Q波」と「陰性T波」とが記されていれば、「陳旧性心筋梗塞」が強く疑われます）。



時にはST上昇も長く続くこともありますが、そのような場合は心室瘤（収縮期に壊死部が心室の内圧上昇によって外側に膨れる状態）が疑われます。また、小さな心筋梗塞では異常Q波が現れないこともあります。この場合は心筋梗塞の診断が難しく、その疑いがあれば臨床症状やCK、トロポニンTなどという検査結果を総合して診断します。

おわり



INFORMATION

情報セキュリティマネジメントシステム ISO/IEC 27001:2005(JIS Q 27001:2006)を KKC全社で 認証取得

当センターは、今般、2012年8月24日に、情報セキュリティマネジメントシステムの国際規格である、ISO/IEC 27001:2005/JIS Q 27001:2006 (ISMS) の認証を、全社で取得しました。

お客様の健康情報というきわめて機微な個人情報 を大量に保有し事業活動を行っていることから、かねてより個人情報の取り扱いには細心の注意を払い、2005年にはプライバシーマークを取得して、個人情報保護体制を構築維持してきました。

一方で、IT技術の進歩と汎用化により、組織の情報資産を保護しながら有効に活用していくことが、今後更に重要となってきています。

個人情報の保護のみでなく、当センターが事業運営上で使用する情報資産全体を、機密性、完全性、可用性の観点から、リスクを評価のうえリスク対応を図り、情報セキュリティのレベルを向上させることが、当センターの責務であることから、情報セキュリティマネジメントシステムを導入しました。

当センターは、2000年に品質マネジメントシステム (ISO9002)、2002年に環境マネジメントシステム (ISO14001) を導入し、2007年には、全社で両規格の認証を取得、2009年には、全国のサービス業で初めて、審査登録機関 日本品質保証機構 (JQA) のISO9001、ISO14001を統合した統合マネジメントシステム (IMS) の運用証明を得ました。

今般の情報セキュリティマネジメントシステムを導入するにあたり、効果的、効率的に運用するため、当センターの既存の統合マネジメントシステムと合わせ、3つの規格を統合して構築し運用を開始しました。構築にあたっては、プライバシーマークの要求事項を踏まえ、標準類、情報セキュリティ体制を活用し、個人情報保護のマネジメントシステムを維持しています。

構築したマネジメントシステムを有効に活用し、従業員の情報セキュリティ意識の向上、情報リスク軽減、法令順守を堅持し、情報セキュリティを継続的に向上させ、お客さまに信頼されるサービスの提供を行ってまいります。

IMS 方針

- ◇地球環境負荷、情報セキュリティに配慮した、高品質な健康づくり等、健康管理サービスを継続して提供することにより、お客様の信頼とニーズにお応えします。
- ◇健康づくり等、健康管理サービスの提供にあたっては、戦略的なリスクマネジメントとの調和をはかった情報セキュリティ対策を実施し、適用される法規制及び社会のルールについて要求事項を順守します。
- ◇年度基本方針及び目標とその達成計画を策定し、IMSの継続的改善に取り組みます。

審査風景



INFORMATION

平成24年度 厚生労働省「均等・両立推進企業表彰」 均等推進企業部門「滋賀労働局長 優良賞」受賞

KKCでは様々な制度を導入し、両立支援やポジティブ・アクションに取り組んでまいりましたが、このたび、女性の管理職比率の向上や、職域拡大として営業職に女性を登用する等の取り組みを推進したことが評価され、平成24年度 均等・両立推進企業表彰 均等推進企業部門で滋賀県では6年ぶりという「滋賀労働局長 優良賞」を受賞いたしました。

KKCの具体的な取り組みは以下のとおりです。

1 ポジティブ・アクション取組体制について

- 平成18年4月に事業方針書にポジティブ・アクションの取組方針を盛り込み、女性の職域拡大、管理職登用を目標に掲げ、人事担当役員が中心となって取り組む。
- KKC女性力活性化研究会の設置

2 ポジティブ・アクション取組内容、成果について（平成19年度から平成23年度）

- 女性の営業職増加：営業職の女性割合が6.1%から12.1%に増加。
- 女性の管理職増加：平成19年度、管理職に占める女性比率を30%とした数値目標を設定。管理職の女性割合が9.7%から17%に増加。
- ワーク・ライフ・バランスの推進により職員の定着・活躍を促進
 - (1) 平成20年度に短時間正職員制度を導入し、平成23年度末までに2名が利用。
 - (2) 業務改善に取り組み、平成19年度から平成21年度において、1人あたりの年間所定外労働時間を227時間から118時間に削減。



INFORMATION

全衛連「功績賞」並びに「奨励賞」受賞

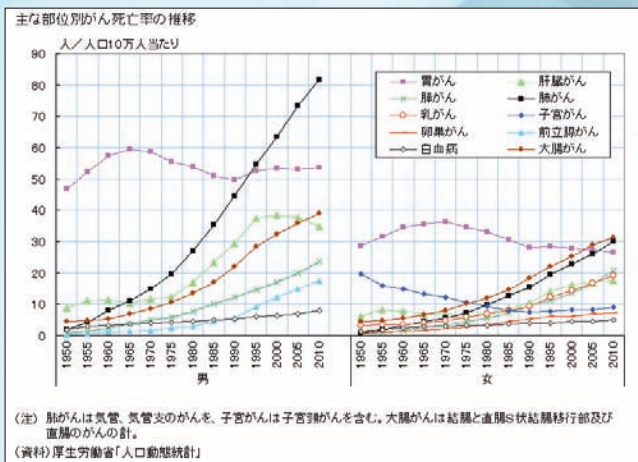
去る平成24年11月21日、東京都内において、(公社)全国労働衛生団体連合会平成24年度「功績賞」並びに「奨励賞」の表彰式が行われ、弊センター医療統括本部統括マネージャー 谷口俊樹が「功績賞」に、また総務部長 藤堂正人、事業推進部グループマネージャー 安澤秀がそれぞれ「奨励賞」を受賞しました。弊センターでは毎年連続して受賞者を輩出しております。



CTによる肺がん検診

肺がんはがん死亡原因の第1位

肺がん死亡率は1993年には胃がんを抜いて男性のがん死の1位となり、1998年には男女合わせて第1位となるなど（2010年度肺がん死 全国で69,813人 大阪府で5,195人）早急に改善が望まれる疾患である。



早期発見の重要性

肺がん対策としては最も重要なことは1次予防としての発がん物質からの隔離、特に禁煙である。経済的損失もタバコ税の収入の2倍、差し引き約2兆円に昇るとされている。しかし若年層への啓蒙活動(学校での啓蒙)は進んでおらず、タバコ税の引き上げや店舗での禁煙も各団体の抵抗が多く実現していない。

がんの治療で最も大事なことは早期発見、早期治療であり、病期I期で手術を受けたものの5年生存率は最近では8割以上となっている。しかし沈黙の臓器とされ自覚症状が出にくい肺がんでは自覚症状が出てから受診する病院などでは3/4がすでに進行がんとなっている。以上より検診による早期発見が特に重要である。

肺がん検診

現在の肺がん検診は胸部X線単純撮影（+喀痰細胞診）が中心で受診者の約0.06%で肺がんが発見される。しかし受診率が男性26.4% 女性23%と高くない。（大阪府は特に悪く、男女とも20%以下である）また

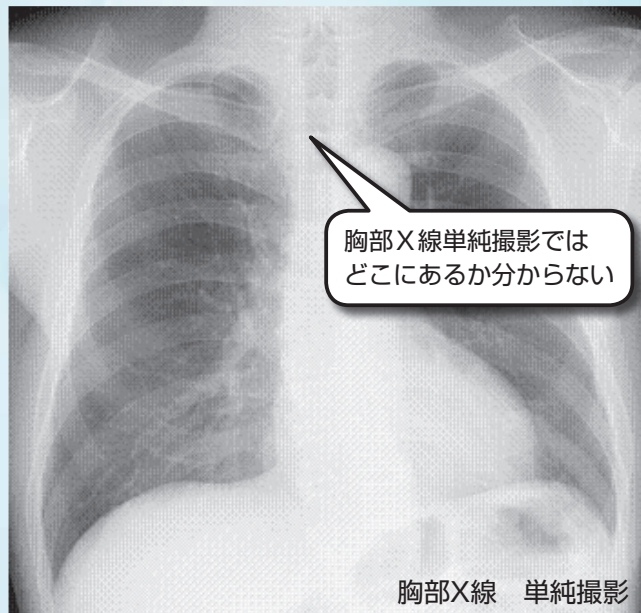
1cm以下の小さな陰影が写らないこと、胸部X線単純撮影の約30%は心臓や横隔膜、肋骨に隠れ陰影が写らないことなどが問題となっている。

特に最近、肺がんの早期がん状態として治療による予後が最も期待されている（5年生存率100%）スリガラス状陰影（GGO）では1cm以下ではまず発見できない。これらに対しCTを用いた検診では障害物となる臓器はなく、スリガラス状陰影も5mm以下でも発見可能である。

胸部単純X線写真による検診の問題点

- 小さいがん(1cm以下)を見つけるのが難しい。ましてGGOはまず見つからない
- 肺の約30%近くは他臓器に隠され死角となる（例えば心臓、血管、横隔膜等）
- 正常を異常と誤診する場合がある（例えば乳頭、血管、肋骨等）

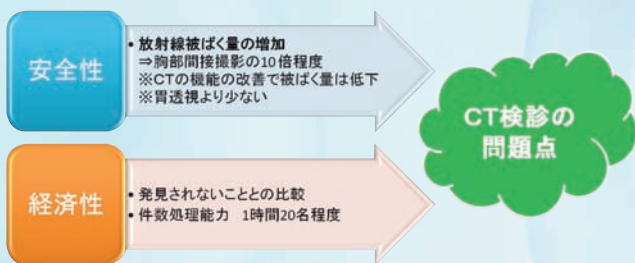
<KKCウエルネスなんば健診クリニックの症例>



今までは各施設が行っている肺がんのCT検診では肺がんの発見率が4-10倍増え早期の症例も増えると言われていた。しかし2006年段階では肺がんによる死亡率を下げるとする十分な証拠がないとして公的検診では推奨できないとされてきた。

一昨年米国国立がん研究所 (NCI) がCTによる肺がん検診の結果を発表した。55歳から75歳で30pack-year※以上の現喫煙者か既喫煙者をCT群と胸部X線単純撮影群に分けたところ、肺がんによる死亡率がCT群で20%減じたとして早期に研究観察を中止している。このことにより死亡率も改善することがはじめて証明された。

※pack-year…1日に何箱のたばこを何年間吸ったかの指標。1日1箱 (20本) を1年間吸い続けると、1pack-yearとなる。



もちろんCT検診には欠点も存在する。最大のものは被ばく線量である。放射線被ばくは昨年の福島の原発事故でも問題になっているが発がん性を持っている。検診においても肺がんを見つけるメリットはあるが健康者に対する放射線被ばくは大いに問題となっている。

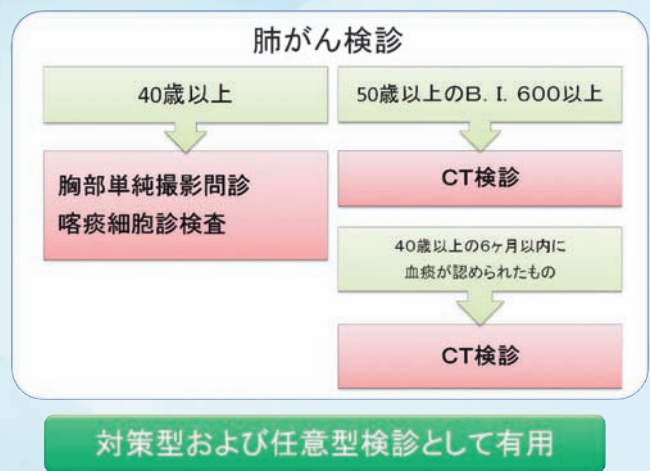
病院でのCT撮影では、年々被ばく線量は低くなっていくようであるが約7mSV被ばくし、とても毎年被ばくしたのでは肺がん発見のメリットは吹き飛ぶとされている。そこで低線量によるCT撮影が試みられた。当初は見るに耐えない画像しか出てこなかったが、最近では再構成技術が進歩し (デジタル信号を画像としてモニターに映し出す方法) 十分にスリガラス陰影を発見できる画像を作り出している。被ばく量も1mSV程度で胃透視より低くまたヨーロッパへの飛行機による往復程度となっている。

肺がんと喫煙習慣

肺がんの最も重要な原因は喫煙で、肺がんの罹患者の75~90%に影響していると言われている。特に、40歳以上で喫煙指数 (ブリンクマン指数B.I.=1日当た

りの平均喫煙量(本数)×喫煙をしていた年数) が600以上の場合、非喫煙者に比べて扁平上皮がんで21倍以上、腺がんでも2.4倍もの死亡率の増加があるとされている。また、非喫煙者であっても喫煙者が家族にいる場合、その受動喫煙も危険率の増加につながるとされている。肺がんの1次予防は禁煙であり、禁煙を積極的に推進することから始める必要がある。

以上より少なくともハイリスク群すなわち50歳以上でB.I.600以上。40歳以上で6ヶ月以内に血痰が認められたものについてのCT肺がん検診は十分メリットのある方法と思われる。今後は一般の肺がん検診においてのメリットが検証されると考える。





近畿健康管理センター 滋賀事業部医局

今井麻里

犬の散歩のすすめ

我が家は犬と暮らして18年になる、いわゆる犬好きなのですが、今回は犬と暮らす効用についてお話ししたいと思います。散歩をすることにより毎日継続して運動をすることにつながり、また、一緒に暮らし触れ合うことにより精神的な安定や幸福感を得られます。もちろんいいことばかりではありません。ですから万人にお勧めはできませんが、一つの案として読んでいただければ幸いです。

1、犬の散歩の消費エネルギー



特定健診が平成20年から開始され、“メタボリックシンドローム”が一般的に通用する言葉になってきました。健診日程が近づくと体重やウエストサイズの気になる方が多いのではないのでしょうか。

さて、犬の散歩ではいったいどのくらいエネルギーを消費できるのかご存知でしょうか。身体活動の強度を表す単位にMETs（メッツ）というものがあります。これは運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示すもので、1METsは座って安静にしている状態、3METsは通常歩行とされています。犬の散歩では3METs相当ということになります。また身体活動の量を表す単位としてEX（エクササイズ）があり、犬の散歩を1時間行う場合3METs×1時間=3EXと言います。厚生労働省の指針によれば、**3METs以上の強度のある身体活動や運動を1日60分、1週間に23EX（エクササイズ）以上行うこと**を目標運動量に設定しています。

例えば朝晩30分ずつ2回毎日（雨の日も風の日も）1週間続けると3METs×0.5時間×2回×7日=21EXです。エネルギー消費量に換算すると体重60kgの人

の1EXが約63kcalで計算しますので、1週間では21×63=1323kcal消費したことになります。（原則を言えば23EXのうち4EX以上は活発な運動が望ましいということです。）

数字だけで判断すれば犬の散歩だけではダイエット（体重減少）にはつながりません。食事によるカロリー制限は必要です。しかし、ふだん運動に時間をかけられない忙しい毎日の中での継続して行える運動として位置づけてはいかがでしょうか。直接消費するエネルギー



以外に筋肉量の増加や散歩の仕方によっては体脂肪の燃焼効果も期待でき、基礎代謝が向上し太りにくい身体作りにつながります。

ちなみに夫はほぼ毎朝30分犬の散歩を早歩きで行っていてメタボ体型ではなく、ここ10年間体重は変わっていません。

参考：（独）国立健康栄養研究所 改訂版身体活動のMETs表・健康づくりのための運動指針2006

2、アニマルセラピー効果

犬を飼うことで、食事・散歩・長期の外出時の預け先の確保・ワクチンなどの予防接種や予防薬の投与など、一緒に生活して



して上では必ずしなければならないことがあります。めんどろなことがわかっていてもそれを超える楽しいことがあるから、犬と暮らす人がたくさんいるのだと思います。

つらいことがあったり他人に相談しにくいことでも、犬になら愚痴をこぼしたり語りかけたりでき、口にだすことでスッキリした気分になることもあります。一緒に暮らすことで知らない間に助けられていることがあるはず

です。動物（犬）好きで何か運動をはじめたいけどきっかけがないと考えている方は、犬と暮らしてみるといままでとは違った生活がはじめられるかもしれません。



管理栄養士 三原安律子が上手な野菜の摂り方を紹介いたします。

誰でも簡単！ お手軽ヘルシーレシピ

～野菜・食物繊維編～

毎食に野菜摂れていますか？
1日350g必要です。



～セロリとタコ燻製和え～

1人分53kcal (塩分0.2g・食物繊維0.9g)



材料(1人分)	
セロリ	60g
タコ燻製	15g
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
(orごま油)	

作り方

- ①セロリはすじをとり、斜め3cm・1mm幅に切る。
- ②酢・オリーブ油を合わせ、タコ燻製を漬けておく。
- ③②に①を入れよく混ぜ、仕上げます。

🍷 イカ燻製でも味があります！
アルコールの肴にもどうぞ・・・

～あべかわイモ餅～

1人分258kcal (塩分1.1g・食物繊維1.6g)



材料(1人分)	
角餅	1個(50g)
さつまいも	50g
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、1.5cm幅の輪切り(大きいものは縦半分にする)にして、たっぷりの水で5～6分茹でます。
- ②芋が少し固めの時に、4つに割った角餅を入れ、やわらかくなったら余分な水を捨て、芋と餅をつぶすように混ぜ合わせる。
- ③きなこ・塩・砂糖を合わせ、②にまぶして仕上げます。

🍲 最後に硬めに茹でた小豆を入れても
食感が良くなります！

～豚ロース肉ロールキャベツ～

1人分158kcal (塩分2.6g・食物繊維5.2g)



材料(1人分)	
キャベツ	150g
豚もも	60g
塩麴	大さじ1/2
しめじ	20g
トマト	50g
ホールトマト	100g
コンソメ	1/2コ
ブラックペッパー	少々

作り方

- ①豚肉を広げ塩麴をぬってくるくる丸め、5～6分なじませる。
- ②キャベツは軸をそぎ1枚ずつ、熱湯でさっと茹でざるにあげ、冷ます。
- ③②で①を巻き、つま楊枝で止め、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- ④ホールトマトを崩しながら水・コンソメを加え、しめじも入れ沸騰したら弱火にして、ざく切りにしたトマトを加え20分くらい煮る。
- ⑤ブラックペッパーで味を調え、仕上げます。

🍲 お肉とキャベツを重ね巻きにしても
違った食感があります。

～野菜は体のお助けマン～

食べているようで、摂れていないのが**野菜**！

摂った栄養素を『**身体に必要なもの**』に変身させてくれる**野菜**！

また、野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は、コレステロールなどの吸収を妨げたり、排泄を促してお薬的な存在です。毎食に小鉢2杯くらいが目安です。

** 油を使った野菜料理は 要・注・意・！！ **

野菜は油の吸収が良く、つい使い過ぎてしまいます。
火が通りやすいように細く切る・薄く切る・下茹でする等下準備がエネルギーダウンにつながります。(油を使う量が少なくなります！)

オプション検査のおすすめ

Examination for option

低線量 胸部X線CT検査 (肺がん検査)

肺がん

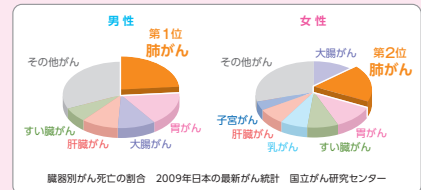
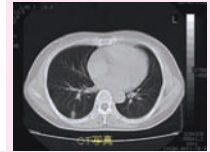
すべてのがんの中で肺がんの死亡者は、男性で第1位、女性では第2位です。男女別では男性が女性の3倍程度、年齢で見ると40歳代からかかる割合が高まってきます。

胸部CT検査とは？

肺や気管などの病気を見つけ出すために行われます。

胸部CT検査はX線照射による画像をコンピュータで解析し、胸部の断層写真として画像に表わすものです。通常のレントゲンに比べて、他の臓器に隠れて写りにくい部分もよく写り、詳細な写真が得られるため、肺や胸膜の病変がわずかな変化の時点で発見することができます。また肺がん以外にもさまざまな病気を発見することができます。

胸部CT検査 検査台上に仰向けに寝て、円筒状の装置の中を進めて撮影をします。検査全体は10～15分で終わり、痛みは全くありません。(妊娠中の方、ペースメーカーや植込み型除細動器をつけておられる方はご受診できません。)



追加検査: 内臓脂肪面積計測

検査による利益と被曝リスクの比較検証により、40歳以上では「内臓脂肪面積」撮影追加も許容範囲内ですので、ご希望があれば、この機会に「内臓脂肪面積」も追加検査し、ご報告させていただきます。(同価格)

内臓脂肪面積計測とは？

内臓脂肪面積100cm²以上では内臓脂肪型肥満と判断されます。これに相当するものとして、腹囲なら男性85cm、女性90cm以上、BMIなら25以上が推定されています。「内臓脂肪面積」を正確に知り、今後の生活習慣の改善の指標や、成果の確認、評価とすることができます。

彩食アドバイザー

彩食アドバイザー

食生活を見直して改善することは、生活習慣病の予防にもつながります。毎日のことだから一度しっかりチェックしてみませんか？

ご記入いただいた食生活を元に解析し、あなたにおすすめの「食習慣アドバイス」を掲載したレポートをお送りいたします。

こんな方におすすめ

- コンビニエンスストアや外食中心、食事時間が不規則な方
- 食事内容に気をつけているがアドバイスを希望する方

彩食アドバイザー チェック表にある質問に答えるだけでOK。

骨粗しょう症検査

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の量が減少し、軽石のようにスカスカになってしまう病気です。

進行すると体重を支えることが困難になり、腰痛や脊柱の変形、さらに各所の骨が軽い衝撃によって骨折を起こしやすくなります。

骨粗しょう症になっても多くは自覚症状がほとんどありません。しかし、ちょっとした転倒にもかかわらず骨折に至る危険が大きくなります。

骨量の減少は、おもに骨の中のカルシウムの減少でおこります。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の1つと指摘されています。自分の骨量を知り、対策をたてることは、将来の生活の質を落とさないための第一歩です。骨粗しょう症は、閉経期を迎えた中年以降の女性に圧倒的に多く、日本では男女計1300万人以上の患者がいると推定されています。

超音波骨密度検査 骨量を測定する超音波は妊婦さんの検診や、腹部の検査にも広く使用されている超音波診断装置と同じように、放射線を浴びる危険のない安全な検査です。短時間・無理のない姿勢で測定でき、骨粗しょう症の早期発見に役立ちます。



こんな方におすすめ

- 40歳以上の女性。(閉経後は原則として年1回の測定が推奨されています)
- 70歳以上の男性 痩せ型や家族歴のある方
- 運動不足の方、日光照射不足の方
- 牛乳・乳製品、小魚、大豆製品をあまり摂取しない方

血圧脈波検査

動脈硬化

動脈血管壁にコレステロール等の脂質が沈着し、血管が弾力を失い、硬くなったりして、血液の通り道が狭くなった状態です。

動脈硬化の危険因子には(1)高血圧(2)糖尿病(3)高脂血症(4)喫煙(5)肥満などがあります。老化によって誰にでも起こってきますが、動脈硬化の進行を放置すると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・閉塞性動脈硬化症など致命的な病気を引き起こす原因となります。

血圧脈波検査とは？

動脈硬化を客観的に評価することのできる非侵襲的な(体を傷つけない)検査です。

血圧脈波検査は、血管の硬さ(BaPWV)と血管のつまり具合(ABI)によって動脈硬化度をお示しします。動脈硬化は老化によって進みますので、血管の若さの評価ともいえます。

血圧脈波検査 ベッドに横になり左右上腕と左右足首の計4か所の血圧を測ります。胸に電極を1ヵ所つけます。足首が出れば脱衣は不要です。

こんな方におすすめ

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症など指摘されたことのある方
- 太り気味の方
- 冷感・しびれ感のある方
- 喫煙される方

腹部超音波検査

この検査で調べられる臓器は多岐に及び、上腹部(肝臓、胆嚢、腎臓、すい臓、脾臓、腹部大動脈)が対象となります。

なかでも胆石、早期肝臓がんの発見に有用です。慢性肝炎は、肝硬変や肝臓がんに移行する確率が高いので、定期的な検査で早期の変化をとらえるためにこの検査が頻用されています。

腹部超音波検査とは？

超音波は人間の耳には聞こえない高い周波数の音波で、一定方向に強く放射され直進性が高いという性質があります。これを利用して腹部に超音波を発信し、そこから返ってくるエコー(反射波)を受信し、コンピュータ処理で画像化して診断するのが腹部超音波検査(腹部エコー)です。

腹部超音波検査 検査台に仰向けに寝て、両手を頭の方にあげて、手枕をした姿勢をとります。最初に、お腹に超音波の通りをよくするためのゼリーをぬります。特に苦痛はありません。プローブを腹部に押し当て、適宜、深呼吸や息止めをしていただきながら検査をします。放射線を使用しないので、被曝の心配はなく、安心して繰り返し受けられます。当日は空腹でご受診ください。(空腹:最後の飲食から受診まで10時間以上飲食していない状態)



チェック こんな方におすすめ

- 飲酒、喫煙される方
- 40歳以上の方
- 太り気味の方
- 油濃いものをよく食べる方
- 血液検査で脂質機能や肝機能や膵機能の指摘をされたことがある方

大腸がん検査

大腸がん

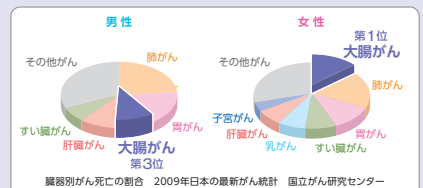
すべてのがんの中で、大腸がん(直腸がんと結腸がん)の死亡者数は男性で第3位、女性で第1位です。大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。男性の方が女性の約2倍と高くなっています。食事の欧米化の影響で、今後増加することが予想されています。

便潜血反応検査とは？

便潜血検査による大腸がん検査は、がん検診の中でも死亡率が下がることが最もよく証明されています。便潜血検査による大腸がん検査を受けた人では死亡率が60~80%低下し、進行がんが約50%減ります。大腸がんはごく初期の段階でも便の中には肉眼で見えない程度の出血があります。極めて初期の場合、出血が断続的に起きるので検査は1回だけでなく2回以上行うのが一般的です。

免疫学的潜血反応 ヘモグロビンに対する抗体を使用して潜血の有無を調べます。食事制限はありません。連続2日採便します。

弊財団から事前に採便容器を送付致します。



チェック こんな方におすすめ

- 加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)が好きな方
- 家族に大腸がんのあった方
- 飲酒される方
- 野菜や果物をあまり食べない方
- 太り気味の方
- 喫煙される方

血液サラサラ検査

サラサラ血液とドロドロ血液

サラサラな血液では、水分(血漿)の中を細胞成分(赤血球、白血球、血小板)がくっつかずにスムーズに流れていきます。狭いところを通るときも、細胞成分はしなやかに形を変えてすりぬけます。ドロドロな血液では、水分(血漿)が少なくなったり、細胞成分のネバネバが強くなり、くっついたりよどんだりして血液の流れが悪くなります。

血液サラサラ検査とは？

模擬した人工の毛細血管に流れる血液を直接顕微鏡で観察・記録することで血液の流動性を確認する検査です。毎日の食生活のバランスや酒やタバコの量、睡眠が足りているか、イライラしていないか等ストレスの度合いにより、白血球の流れが悪くなったり、赤血球の膜の質が低下したり、また血小板が凝集して血液がドロドロになります。

血液サラサラ検査 血液を、毛細血管に見立てた検査機器のチップ内に流し、その流動性を観察します。モニターでご覧になれるのと共に、レポートを出力しその場でお渡しします。

ご希望により、血管のサラサラ状況をCD-ROMに格納して当日、お渡しします(有料)。



チェック こんな方におすすめ

- 濃い味付けが好みの方
- 甘い物をよく摂る方
- たばこを一日10本以上吸う方
- 肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病が心配の方

頸部超音波検査

動脈硬化

血管壁が厚くなったり硬くなったりした状態です。(血圧脈波検査の項もご参照ください)

頸動脈検査とは？

簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。首の動脈は動脈硬化の好発部位であることから、全身の動脈硬化の程度を推測することができます。超音波で頸動脈を写し出し、血管壁の厚みを計測したり、詰まったり狭くなったところがないかを観察します。被曝も痛みもありませんので、年月を追って動脈硬化の進み具合を知る事が簡単に出来、食生活の改善や運動療法、投薬などによる予防が可能です。

頸部超音波検査 仰向けに寝た状態で枕を外し、首の部分に、ゼリーを塗りプローブ(探触子)を当てて、検査をします。



画像:早期動脈硬化研究会HPより

チェック こんな方におすすめ

- 高血圧を指摘された方
- 高血糖を指摘された方
- 脂質異常症を指摘された方
- 高尿酸血症を指摘された方
- 喫煙される方
- 肥満気味を指摘された方

「KKCこころのあんしんサロン」のご案内

多くの企業が取り組んでおられるメンタルヘルスケアは組織活性化の第一歩です。
社員一人ひとりが心身ともに健やかに職務に励むことができる環境をつくるために「KKCこころのあんしんサロン」のご利用を提案いたします。

KKCこころのあんしんサロン

全て臨床心理士が対応いたします。

【メンタル講演】*1

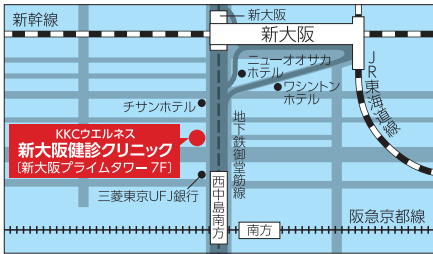
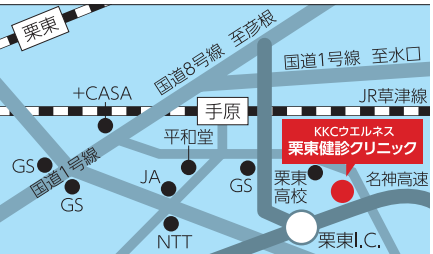
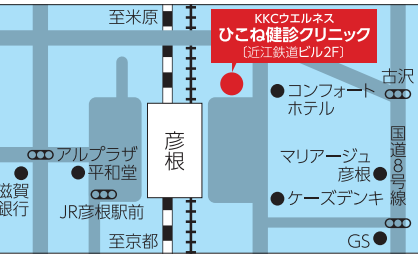
セルフケア・ラインケアなど
対象者にあわせた内容を
グループワーク等を交えた
様々な形で実施いたします。

【個別カウンセリング】*2

ご自身やご家族に対して
個別のカウンセリングを
実施いたします。
状況により、専門医療機関への
受診提案もいたします。
(1回40分~50分)

【企業コンサルテーション】*3

個別のカウンセリングや
集団カウンセリングを
実施いたします。
実施後の傾向をご担当者に
フィードバックいたします。

KKCウエルネス 新大阪健診クリニック	KKCウエルネス 栗東健診クリニック	KKCウエルネス ひこね健診クリニック
大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F	滋賀県栗東市小野501-1	滋賀県彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2F
第2週金曜日 13:00~17:00	第2週火曜日 13:00~17:00	第1週土曜日 10:00~16:00 第2週土曜日 10:00~16:00 第3週土曜日 10:00~16:00 第4週土曜日 10:00~16:00
		
<ul style="list-style-type: none"> • JR東海道線・地下鉄御堂筋線 新大阪駅より徒歩5分 • 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩3分 • 阪急京都線南方駅より徒歩6分 	<ul style="list-style-type: none"> • JR草津線手原駅より徒歩15分 • JR琵琶湖線 草津駅よりタクシーで10分 	<ul style="list-style-type: none"> • JR琵琶湖線・近江鉄道 彦根駅東口すぐ

*2 【完全予約制】

受付時間	月曜日~金曜日11:00~17:00
受付TEL	077-525-3232
受付e-mail	nayami@zai-kkc.or.jp
Web予約	http://www.zai-kkc.or.jp/mental/

*2 【ご利用料金】

KKCで健診をご受診いただいたお客様	5,500円(税込)
その他のお客様	7,000円(税込)

*1,3: 実施方法その他、詳しくは営業担当にご相談下さい。

<http://www.zai-kkc.or.jp/> KKC

KKC 財団法人 **近畿健康管理センター**

「KKCこころのあんしんサロン」からのメッセージ

遠くの親戚も大切だけど、ご近所さんも大切！

KKC こころのあんしんサロン カウンセラー 臨床心理士 高松 みどり

～子育てについて考える～

休日に、人だかりに遭遇したことがありました。近づくと、小さな幼稚園の運動会でした。お父さん方が、ジャングルジムに登ってカメラを構えている様子は微笑ましいものでした。が、親たちの熱気や気迫のようなものが感じられて、私は、なんだか圧倒されてしまいました。今や幼稚園の運動会に、子どもの両親、両家の祖父母が来ることは珍しくはありません。それどころか叔母さんも可愛い姪や甥を見に来るといふこともあります。そうすると、一人の子どもにつき6、7人の大人が見学に来ているということになるわけです。幼稚園の運動会は、少子化を象徴しているシーンだと思えます。

そこで子育て真っ最中のお母さんにおききたいです。「今、ご自身の子育てに5,6人の大人がサポートしてくれていると感じていますか?」と。実際のところ多くの人からサポートを得ていると感じているお母さんは、少ないのではないのでしょうか?

私たちは、小さい頃から今まで学校や職場で評価されるという環境の中で育ってきました。勝ち組、負け組という言葉が広まったのも、人と自分を比べることが私たちの中で根付いてしまっているからかもしれません。良い母親か悪い母親かという答えのない評価に縛られてしまうと、人に頼ることが難しくなります。人と人との親密な関係を作ることが難しくなってしまった今の子育ては、非常に孤独なものになりがちです。

私たちは、小さい子どもが保護者からの虐待で死に至ってしまったというニュースをきくと心が痛みます。虐待をする親なんて鬼のようだ、非道な人だと思える人もいるでしょう。一つ一つの事件の詳細な背景や真実までは、私にはわかりません。しかし自分が疲れきっているときに、子どもがぐずり出したり、掃除をしたそのすぐそばから子どもが汚したりの連続で、「どうしたらよいかわからない」と途方に暮れてしまうことは、誰もが経験している

ことではないのでしょうか?そう思うことが、虐待の事件になるということではなく、誰もが大人り小なり子育ての楽しい面と同時に、辛い気持ちを体験しているということが言いたいのです。

テレビを見て、我が子を傷つけた加害者をバッシングすることは簡単です。しかし、それは何の解決にもなりません。今では一人の子どもに対する大人の目は、増えているはずですが、ご近所付き合いが希薄になったり、付き合いはあってもなかなかお互いをサポートするまでの関係にはなっていないことが多くあります。また、腹立たしいことに、保護者からの虐待とは無関係な子どもに対する犯罪のニュースをきくと、やっぱり他人は信用できないという気持ちにもなります。大きな変化は、難しいかもしれません。でも近所で泣き止まない子どもの声をきかれたら、「大変そうだな」「お母さんは、きっと困っているのだろう」と察してみることは、すぐにでもできることでしょう。お母さんが泣いている子どもを一生懸命あやしていたり、近所のことを気にして泣き止まない子どもを目の前に困り果てている様子をイメージしてみると、今までは、単に「うるさいな」と思っていたことが、また違ってくるのではないのでしょうか?お子さんを連れてくるお母さんと会ったときには「今が一番手がかかるときで、大変ですね」などと暖かい言葉が自然にでてくるようになりたいものです。遠くに住むおじいちゃん、おばあちゃんが時々来てくれることは、子どもたちにとって、とても嬉しい体験でしょう。でも子育ては、時々ではなく毎日のことなのです。近くで生活しているもの同士が理解しサポートしあえば、それは子どもたちにとっても子育て奮闘中の母親にとっても有益なことでしょう。

「KKCこころのあんしんサロン」では、さまざまな悩みに対応しています。子育てのことに限らず、自分ではどうしたらよいかわからないと感じておられるようなことがあれば、カウンセラーと一緒にできることを考えていきましょう。

診る健康から創る健康へ

KKCウエルネス神戸健診クリニックは平成11年4月より貿易センタービルにて健康診断を実施してまいりましたが、お客様のご要望や近年の先進的な医療設備の導入など時代の要請にお応えするため、この度、拠点を神戸市役所前フラワーロードに面した明治安田生命神戸ビル（神戸市中央区磯上通8丁目3番5号）に移転し、リニューアルすることになりました。

三ノ宮駅より徒歩5分と、大変近くなり今まで以上に利便性がよくご利用いただきやすくなりました。

KKCのスローガンである「診る健康から創る健康へ」に主眼を置き、神戸というオシャレな町並みの中に溶け込む空間で、自分自身の健康とゆっくり向き合い、こころのゆとりをお持ちいただけるように配慮したクリニックに仕上がっております。

内装は、落ち着いた木目を基調とし、検査コーナー毎に特徴を設けております。X線待合は、異国の雰囲気を取り入れたトリコロールカラーの椅子を設置致しました。また、CT室は、検査室とは思えないような明るい空間が広がっており、お客様に緊張感から解放され、穏やかに過ごしていただけるよう設計しております。

レディースゾーンは、プライバシーに配慮し、安心できる空間で検査をお受けいただけるよう、ゆったりと広くっております。検査待合室の壁は腰高まで木



目調のクロス、その上にはジャガード織り模様のクロスを貼付し落ち着いた雰囲気になっております。待合椅子も温かみのあるデザインを採用し、高級感を感じていただけます。

設備は、最新テクノロジーを装備した診断装置を新たに設置し高精度な健診をご提供致します。

CT撮影装置は、新開発「AIDR3D」を搭載した低被曝で高画質を実現しております。

内視鏡は、新開発の「スーパーCCDカメラ」を搭載しかつてない高画質を実現しております。

胃部X線装置は、お客様の待ち時間を緩和できるように2台に増設しており、内科診察も医師2名体制での実施が可能になりました。

照明はLED照明を採用、トイレにはハンドドライヤー・ジェットタオルを配備することにより、節電効果も含め環境面においても配慮しております。

スロープには手すりを設置するとともに、スロープ部分がはっきり認識できるよう足元にラ



「KKCウエルネス神戸健診クリニック」



イトのラインを施し安全面にも気を配っております。
室内はバリアフリーとなっており、全てのお客様に優しいユニバーサルデザイン設計となっております。

また、ドック健診を受診していただくお客様には、ペーパーレスで地球環境に配慮したタブレットを採用し、画面を見ながらタッチパネル方式にて問診を簡単に入力していただけます。

ウエルネス神戸健診クリニックは、KKCの他のクリニックと比較すると女性のご利用が多い為、今後益々婦人科検診のご要望が高まると予想されます。そこで、女性の方限定の受診日（レディースデー）を含め、婦人科検診開催日を多く設定し、ご要望にお答えしたいと考えております。

また、既に胃部内視鏡検査のご要望も多くお寄せいただいておりますので、胃部内視鏡検査開催日も増やし、ご希望項目でのご予約がスムーズになるよう整備してまいります。

人間ドックにおいて、精密検査が必要となられた方には、ご要望に応じて近隣の専門医療機関へのご紹介を行います。精密検査のご予約と情報提供をスムーズに行いますので、安心して受診いただけます。

ご家族、職場のお仲間やご友人同士等、皆様のご利用を心よりお待ちしております。



KKC健診クリニック 人間ドックシステムについて

KKC健診クリニックでは、タブレットPC、ICカードを利用した人間ドックシステムを導入しております。人間ドックシステムの流れは以下のとおりです。

- 問診**
 - タブレットPCに受診者様ご自身で問診を入力いただけます。
- 検査**
 - 検査時にはICカードで受診者様を識別します。検査結果は、KKCスタッフがタブレットPCに入力します。
- データ集約**
 - 検査結果は処理システムを経て、人間ドックシステムへ集約されます。
 - オアシス (健診結果処理システム)
 - 人間ドックシステム
 - 血液分析結果
 - KKC-PACS (医用画像管理システム)
- 面談**
 - 当日仮報告書を発行し、医師の面談を行ないます。
- 結果報告**
 - 結果処理終了後、結果通知書を受診者様へ送付致します。

KKCウエルネス 神戸健診クリニック

神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12F

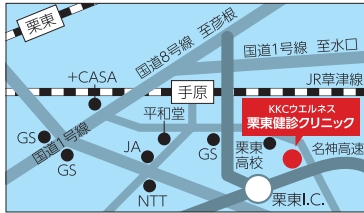
料金、内容、予約について、詳しくご説明させていただきます。

予約センター
TEL.050(3541)2320

充実した設備と確かな検査で、大きな安心をご提供します。

●あなたの街で健康づくりをしっかりサポート●

KKC ウエルネス 栗東健診クリニック



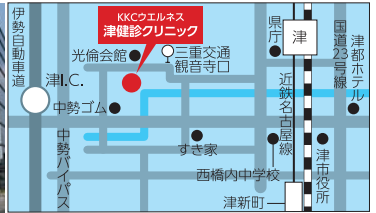
〒520-3016 滋賀県栗東市小野501-1

TEL 077-551-0500 FAX 077-551-0650

- JR草津線 手原駅より徒歩15分
- JR琵琶湖線 草津駅よりタクシーで10分



KKC ウエルネス 津健診クリニック



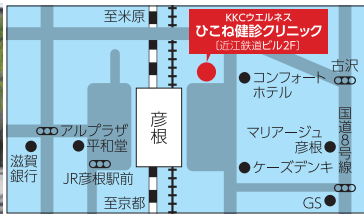
〒514-0051 三重県津市納所町42-1

TEL 059-225-7426 FAX 059-225-7779

- 伊勢自動車道 津インターより車5分
- 近鉄 津新町駅よりバス5分(安濃線観音寺口下車)



KKC ウエルネス ひこね健診クリニック



〒522-0007 滋賀県彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2F

TEL 0749-24-3011 FAX 0749-24-3030

- JR琵琶湖線・近江鉄道 彦根駅下車東口すぐ



KKC ウエルネス 名古屋健診クリニック



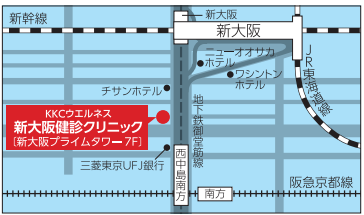
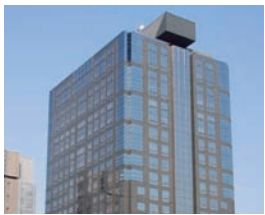
〒460-0012 名古屋市中区千代田3-8-5

TEL 052-331-2325 FAX 052-331-2327

- 地下鉄鶴舞線 鶴舞駅(6番出口)より徒歩3分
- JR 鶴舞駅(公園口出口)より徒歩5分



KKC ウエルネス 新大阪健診クリニック



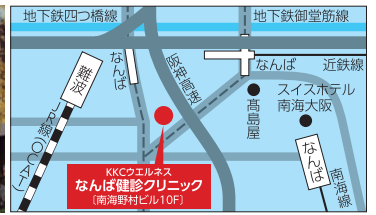
〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F

TEL 06-6304-1513 FAX 06-6300-5711

- 地下鉄御堂筋線 新大阪駅より徒歩5分
- JR新大阪駅より徒歩5分
- 阪急京都線 南方駅より徒歩6分
- 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩3分



KKC ウエルネス なんば健診クリニック



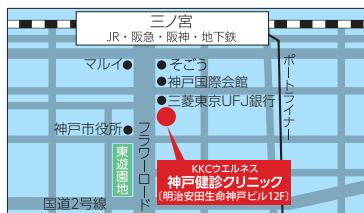
〒556-0011 大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F

TEL 06-6648-0260 FAX 06-6300-5711

- 地下鉄 御堂筋線・四つ橋線・千日前線 なんば駅 6号出口より徒歩1分
- 南海 なんば駅より徒歩3分
- JR・近鉄 難波駅より徒歩5分



KKC ウエルネス 神戸健診クリニック



〒651-0086 神戸市中央区磯上通 8-3-5 明治安田生命神戸ビル 12F

TEL 050-3541-2320 FAX 078-230-7535

- JR・阪神・阪急・地下鉄 三ノ宮駅より徒歩5分



KKC ウエルネス 東京日本橋健診クリニック



〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1F

TEL 03-5500-6777 FAX 03-5500-6778

- 東京メトロ 日比谷線・東西線 琴場町駅(4b出口)より徒歩5分
- 東京メトロ 半蔵門線・水天宮前駅(2番出口)より徒歩5分



本部 〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号

TEL.077-525-3233 FAX.077-525-3900 URL <http://www.zai-kkc.or.jp/>

健康情報事務センター TEL.077-525-5418 FAX.077-525-5420

「健康モーニング」は、皆様に最新の健康管理に関する情報などをご提供させて頂いております。ご不要の場合は、各事業部までご連絡をお願い致します。次号より送付を停止させて頂きます。

●主たる登録・登録

- 労働者健康保持増進サービス機関 第1-2号 ISO9001:2008 認証取得 (登録 No.JQA-QM5829)
- 日本総合健診医学会優良総合健診施設 ISO14001:2004 認証取得 (登録 No.JQA-EM2699)
- 生活習慣病予防健診実施機関 ISO/IEC27001:2005 認証取得
- 日本人間ドック学会機能評価認定施設 (登録 No.JQA-IM1112)
- 全国労働衛生団体連合会「労働衛生サービス機能評価認定」機関



この印刷物は、有害な廃液を排出しない水溶性インクを用い、その製造及び廃棄におけるCO₂排出量は東日本大震災支援型国内クレジットを活用することで、被災地を支援しています。この印刷物1部あたりのCO₂排出量は上記の通りです。また、大豆油インキを包含した植物油インキと適切に管理された森林の木材を利用したFSC認証用紙を使用しています。