Osaka Anti-Tuberculosis Association

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2015 No.32 May

INDEX

P.1 ▶ 創立75周年を迎えて

P.2 ▶ 貧血について知ろう!

P.3-4 ▶ 上手に付き合おう、ストレス!

P.5 ▶ インフォメーション

- 大阪府・大阪市へ陳情!
- 平成26年度 複十字シール運動結果報告
- プライバシーマーク付与認定 更新について
- 肺年齢無料測定会を実施しました!
- 大阪市役所内のデジタルナビ広告で当法人をチェック!

創立75周年を迎えて

大阪府結核予防会は本年3月1日をもって、創立75周年を迎えました。これもひとえに、皆様方のご支援とご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

これからも私たちは、いきいきと輝く未来を目指して、これまでの75年間に培われた基盤をもとに、事業の適正かつ円滑な運営に努めて、皆様のご期待に沿うよう全力で取り組んでまいります。

大阪総合健診センター（大阪市中央区・淀屋橋）

大阪病院（寝屋川市）

堺高島屋内診療所（堺市）

あゆみ

昭和15年	3月	財団法人結核予防会大阪府支部として設立される
	7月	日本初の胸部間接撮影用レントゲン車を製作し、結核集団検診を実施
昭和23年	7月	相談診療所を大阪市中央区・高麗橋に開設
昭和29年	11月	附属療養所を寝屋川市に開設
昭和36年	12月	相談診療所を現在地の大阪市中央区・淀屋橋に移設
昭和38年	4月	いち早く、成人病検診を開始
昭和39年	10月	堺高島屋内診療所を開設
昭和46年	8月	本格的にドック検診を開始
昭和51年	10月	附属療養所を廃止し、結核予防会大阪病院を開設
昭和58年	1月	子宮がん検診車第1号を製作

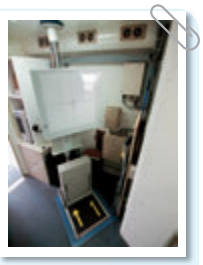
日本初の胸部レントゲン車とその内部

相談診療所（昭和23年）

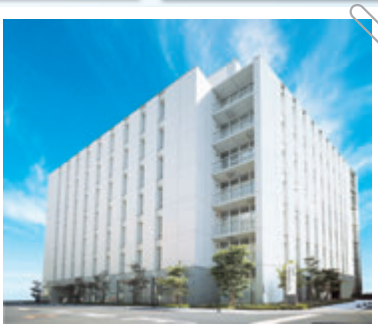
相談診療所（昭和56年）

平成8年	3月	胸部X線撮影（リフト付）介護車を製作
平成14年	3月	マンモグラフィ健診車第1号を製作
平成18年	3月	胃部X線健診車のデジタル車第1号を導入
	8月	大阪病院にて病院機能評価の認定取得
平成19年	2月	大阪総合健診センター（淀屋橋） 日本人間ドック学会・施設機能評価の認定取得
	4月	レディースドックをスタート
平成21年	1月	新館（大阪市中央区道修町）完成
	2月	プライバシーマークの認定を取得
	4月	大阪総合健診センター（淀屋橋） 「女性健診日」(毎週水曜日午後)をスタート
平成22年	12月	胸部デジタル健診車第1号を製作
平成24年	7月	大阪総合健診センター（淀屋橋） 日本総合健診医学会優良総合健診施設の認定取得
平成25年	4月	公益法人制度改革に基づき、 「一般財団法人大阪府結核予防会」へ移行
平成27年	3月	創立75周年を迎える

胸部デジタルX線健診車とその内部



マンモグラフィ健診車とその内部


大阪総合健診センター（相談診療所の現在）

貧血について知ろう!

血液検査には貧血の検査があります。
しかし、貧血を示す結果だとしても
「貧血なんてよくあることだから特別な病気じゃないし、病院になんて行かなくても平気」
なんて思っていませんか?

そもそも「貧血」とは、赤血球数の低下、又はヘモグロビンの値の低下を来した状態のことで、血液が不足した状態の総称を指します。

ヘモグロビンとは、赤血球中の大部分を占めている血色素で、ヘムという色素とグロビンというタンパク質からできています。
赤血球中のヘモグロビンは、酸素を体内の組織に運び、かわりに二酸化炭素を受け取って肺まで運んできて放出し、再び酸素と結びついて各組織に運ぶという重要な働きを担っています。

赤血球は血流に乗って全身を巡り、赤血球内部に充満しているヘモグロビンを使って酸素を全身に運ぶ働きをしています。

貧　血
赤血球数が少ない(赤血球数減少)
赤血球が小さい(小球性貧血)
※ヘモグロビン減少の原因

→ **原　因**
赤血球産生の低下、破壊・喪失亢進
形態異常

↓ 身体に酸素が足りなくなる

代謝機能が働く!(酸素を運ぶ)
血流量自体を増やす
呼吸量を増やす

→ **自覚症状**
動悸
息切れ

↓ 代謝機能が追いつかない!!

代謝が追いつかなくなると、体の各組織が低酸素状態になり、疲労感や脱力感を覚えたり、顔色が青白くなったりします。貧血が重くなると、失神、めまい、のどの渇き、発汗、脈が弱く速くなる、呼吸が速くなるなどの症状が加わります。ただし、貧血が徐々に進行した場合には、体が低酸素状態に慣らされるために、相当に強い貧血になるまで特に自覚症状が無いこともあります。

その症状、実は貧血ではありません!
世間では急に立ち上がったり、立ち続けることで血圧が低下しめまい・立ちくらみが起きる一過性の起立性低血圧(脳貧血)やそれに加え全身の倦怠感なども起きる慢性の低血圧症を「貧血」と呼ぶこともありますが、低血圧によるものは医学的には貧血とはまったく異なるものです。

検査項目

赤血球数

赤血球は血液中の血球成分の1つで酸素を運ぶ働きがあります。
通常、血液中の赤血球はある一定量に保たれていますが、なんらかの原因で赤血球が減少すると、酸素運搬機能が低下して貧血となります。また、赤血球が増加すると多血症となり、血管の流れが悪くなります。

正常範囲:男性410～560 $\times 10^4/\mu L$
女性380～500

血色素(ヘモグロビン)測定

血色素(ヘモグロビン)量は赤血球中の赤い色素の成分です。
酸素と結びつく性質を持っており、ヘモグロビンは酸素運搬機能をもっとも反映する数値でもあります。そのため、赤血球数が正常値でも、ヘモグロビンが不足していると貧血になります。
そこで血色素測定検査は、採取した血液の赤血球中のヘモグロビンの割合を調べることで、貧血の有無を判定します。

正常範囲:男性13.0～17.5 g／dL
女性11.5～15.5

ヘマトクリット値

ヘマトクリットとは、一定量の血液の中に含まれる赤血球の容積の割合をいいます。
ヘマトクリット値検査ではこの割合を調べることで、主に「貧血」の有無が分かります。また、赤血球数と血色素(ヘモグロビン)、ヘマトクリットの3つのデータを分析することでどんな種類の貧血が疑われるか、おおよその見当がつきます。

正常範囲:男性37.0～52.0 %
女性34.0～45.0

貧血には重大な病気が原因として隠れていたり、注意すれば簡単に治すことが出来るものでも放っておくと深刻な事態になってしまうこともあるのです。
快適な日常生活を送るためにも、貧血を引き起こす原因をはっきりさせ、早期治療を行いましょう。

上手に付き合おう、ストレス!

平成27年12月1日に施行される改正労働安全衛生法では**「ストレスチェック制度」**が義務づけされます（従業員50人未満の事業場については当分の間、努力義務です）。
この機会にストレスとはどんなものか考えてみましょう。

ストレスチェックの実施

・ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」及び「周囲のサポート」の3領域を全て含める予定です。どのような調査票を用いるかは事業者が自ら選択可能ですが、国では標準的な調査票として下図「職業性ストレス簡易調査票（57項目）」を推奨する予定としています。

職業性ストレス簡易調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

・常時使用する労働者に対して、ストレスチェックを実施することが事業者の義務（※）となります。

（※）ストレスチェックとは、事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。
（※）従業員数50人未満の事業場は、当分の間努力義務となります。

・ストレスチェックの実施の頻度は、1年ごとに1回となる予定です。
・ストレスチェックの結果は実施者から直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者に提供することができません。

ストレスって必ずあるもの？

ストレスと聞くと自分にとって悪いことが原因だと思いがちですが、自分にとって良いことでもストレスは発生します。良くも悪くも人は絶えずストレスを感じて生きているのです。
主なストレスの要因は次のようなものがあります。

環境的要因
- ・天候や気温の変化
- ・騒音
- ・ウイルスや花粉
- ・アルコール

身体的要因
- ・肉体的な疲労
- ・睡眠不足
- ・病気やけが
- ・介護・看病

心理・社会的要因
- ・仕事上の問題
- ・家庭の問題
- ・人間関係
- ・経済的な問題
- ・家族との死別

ストレスがたまるとどうなる？

警告反応期

私たちの身体は、ストレス要因がやってくると防衛策をとろうとします。ほとんど自覚がない状態なのですが、「疲れた」「体調が悪い」など身体の方から信号を出している時期。

・血圧上昇
・イライラ
・小さなミスの増加など

抵抗期

ストレスに対して心や体が反撃し、抵抗する時期です。
これでストレスを乗り越えられればいいのですが、抵抗力を高めることによって持ちこたえている状態でもあります。

・興奮状態になり、疲労を自覚しにくくなる
・仕事を抱え込んで休まなくなる
・高血圧、高血糖状態が続く
・胃や心臓に異常が現れる

疲憊(ひはい)期

ストレスに抵抗しきれず自分の力ではどうにもならなくなる時期です。
心身症やうつ病を発症するのもこの時期です。

・燃えつきて、疲れきった状態
・何もする気が起こらない
・集中力がなくなる
・悪化すると、うつ病など心の病気になる

ストレスをためないコツは？

身体と心は繋がっています。特にストレスを感じていなくても、日常生活のなかで出来るストレス解消法を取り入れると、身体がリラックスし、心も連動してリラックスしてくるのです。ストレスに負けない、心の健康づくりをはじめましょう!

生活習慣を見直そう

適度な運動

一定のリズムを繰り返す運動は、自然と心身の状態をよくしていきます。ウォーキングや軽いジョギングなどでも効果があるので、通勤時に一駅手前で降りて歩いてみるのもおすすめです。

十分な睡眠

昼間に適度な運動をしていると睡眠の質が安定してきます。
また、毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びるようにしましょう。
体内のリズムが安定してきます。

バランスのとれた食事

規則正しく栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
食卓に肉が上りやすい方は魚も食べるように心がけましょう。

考え方を変えてみる

何か出来事があったとき、瞬時に頭に浮かぶ考え方は人によってかなり違いがあるものです。
考え方は身体や行動にも影響を与えます。うまく発想の転換を図り、柔軟な考え方や広い視野を持つ工夫をすると心にゆとりが生まれ、行動にも良い影響がでます。

相談しましょう

問題が起き一人で解決できない場合、周りの人に相談してみましょう。有益な情報をくれたり、解決のヒントをくれたりする人がいると、気持ちがとても楽になります。

コミニュケーションカアップ

・挨拶は人間関係の潤滑油
・聞くことを大切に
・気持ちを伝える
・ホウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)
・話しがしやすい環境づくり

誰もがたくさんの人に支えられています。
心の健康づくりは、あなたと職場の仲間、家族などが一緒になって考えたり取り組んだりすることで、より効果が発揮されます。

大阪府・大阪市へ陳情!

4月22日(水)、2月に行われた第66回結核予防全国大会の決議・宣言に基づき、大阪府知事・大阪市長へ陳情を行いました。
増田理事長より大阪府、大阪市においての結核の現状を説明し、結核対策の更なる必要性を訴え、ご支援、ご協力をお願いしました。

大阪府　上家(かみや) 健康医療部長(右)

大阪市　上平(うえひら) 健康局長(右)

平成26年度 複十字シール運動 結果報告(大阪府結核予防会)

啓発活動

ご協力いただき、ありがとうございました。
皆様のご協力による募金

総額　14,720,568.−

皆様から頂いた募金は、以下のように使われています。

・途上国の結核対策
・結核予防の広報や教育資材の作成
・全国の結核予防団体の活動
・調査研究

これからも複十字シール運動をどうぞよろしくお願いいたします。

平成27年度 シールデザイン(小型)

プライバシーマーク付与認定 更新について

当法人は平成21年2月にプライバシーマークの認定事業者になって以来、3回目の更新を受審しました。
プライバシーマークは個人情報に関して適切な措置を講じる体制を整備している事業者であるか第三者機関が審査認定し、与えられるもので、更新期間は2年となっています。
今後も私たちは個人情報マネジメントシステムを維持し、さらなる改善を積み重ね、個人情報保護のレベルを上げていくよう職員一丸となって取り組んでいきます。

肺年齢無料測定会を実施しました!

大阪総合健診センターでは「5月9日(呼吸の日)」を記念して、5月8日(金)に肺年齢無料測定会を開催し、76名の方々に肺機能検査を受診いただきました。このイベントは近隣事業者や近隣住民を始めとする府民・市民の方々に対し、呼吸器の疾患(肺がんやCOPD)について少しでも関心を持っていただけるよう普及活動の一環として毎年行っています。
次回のイベントは「8月1日(肺の日)」を記念して、7月31日(金)に肺年齢無料測定会の開催を予定していますので、奮ってご参加ください。肺の呼吸機能状態を知り、病気の予防・早期発見に役立てましょう!!

大阪市役所内のデジタルナビ広告で当法人をチェック!

当法人を広く周知すること、また信頼と実績をPRするため大阪市役所1Fのデジタル掲示板に大阪総合健診センターの広告を行っています。
画面をタッチすると55インチ大画面に15秒間の広告画面が表示されます。お近くをお通りの際は是非チェックしてみてください。

大阪市役所南玄関前案内板

●表紙　世界最大級の水族館 海遊館。飼育展示されている生き物の数は580種、80,000点にものぼります。今年で、開業25周年を迎える海遊館は大阪を代表する観光スポットの一つで、世代を超え、数多くの方から愛されている施設です。

健診予約はこちらをご利用ください。

大阪総合健診センター　直通電話番号　06-6202-6667

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・大阪総合健診センター 相談診療所
〒541-0045
大阪市中央区道修町4-6-5
TEL : 06-6202-6666(代表)
FAX : 06-6202-6686
URL : http://www.jata-osaka.or.jp
E-mail : info@jata-osaka.or.jp

大阪病院・大阪総合健診センター寝屋川
〒572-0854
寝屋川市寝屋川公園2276-1
TEL : 072-821-4781(代表)
FAX : 072-824-2312
URL : http://osaka-hospital.org
E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp

堺高島屋内診療所
〒590-0028
堺市堺区三国ケ丘御幸通59
高島屋堺店内5F
TEL : 072-221-5515(代表)
FAX : 072-223-8534
URL : http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/
E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます

平成27年5月　発行　大阪府結核予防会