

働く人の健康と福祉の増進に寄与します

勤労者医療

2004
AUTUMN

海外赴任労働者の健康管理

～海外巡回健康相談の実際～

産業保健推進センターの活動から

産業保健データ分析のための統計学研修を中心に
——広島産業保健推進センター——

勤労者医療の取り組み

郵送や出張形式によるサポート体制で
利便性を高め活用しやすいセンターへ
——中部労災病院勤労者予防医療センター——

Medical Advice

尿路結石症「とても痛い尿管結石」

海外赴任者の健康を守るための取り組み



独立行政法人労働者健康福祉機構



海外赴任労働者の健康管理

～ 海外巡回健康相談の実際 ～

昭和40年代の高度成長期以降、我が国経済の国際化が進展する中で、海外資本投資の増加に伴い、海外の現地法人等に派遣される労働者の数も大幅に増加しました。昭和52年4月に、労災保険の海外派遣者特別加入制度が創設され、海外赴任労働者についても、我が国の労災保険による保険給付が行われることとなったものの、現地での療養、健康管理については種々の問題が指摘され、特に開発途上国では、現地医師との意思疎通がうまくいかないことのほか、現地の医療機関やその設備等について拭いきれない不安感や不信感を生じていたことから、海外で勤務するこれら労働者の健康管理が重要な課題となってきました。

労働者健康福祉機構では、これら海外赴任労働者とそのご家族等の健康管理上の不安を軽減し、健康の維持・増進を図ることを目的に、昭和59年度から、労災病院等の医師および看護師等を海外に派遣して現地で健康相談を行う「海外巡回健康相談事業」を開始しました。

事業の定着化に伴い、平成元年度から医師2人、看護師1人、事務スタッフ1人の1チーム4人編成とするとともにチーム数も拡大し、また、健康相談内容、検査項目も年々充実を図ってきています。平成15年度は、12チームをアジア、アフリカ、中南米、東欧の31カ国60都市に派遣して4,148人の健康相談を実施し、昭和59年度以来、平成15年度までに、延べ211チームを派遣し、979都市で78,370人の健康相談を実施しました。

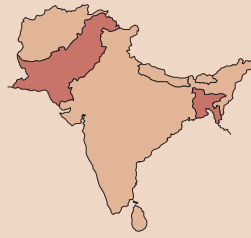
平成16年度はアジア、アフリカ、東欧、中南米、中近東に計11チームを派遣しますが、今回は前期アジア、アフリカ、東欧の3チームの巡回健康相談の活動状況をご紹介します。

なお、本事業は外務省・在外公館、(財)海外邦人医療基金並びに現地日本人会のご協力を得て毎年実施しており、この場をお借りして改めて関係者の皆様に感謝の意を示したいと思います。



前期アジアチーム に参加して

労働者健康福祉機構 経理部契約班長 永窪喜代二



はじめに ……………

前期アジアチームは、6月4日から6月21日までの17日間、パキスタン、バングラデシュの2カ国5都市にて、海外巡回健康相談を実施しました。

チームは、産業医科大学の穴井博史第二内科講師を団長に、鹿島労災病院の鮫田寛明整形外科部長、筑豊労災病院の福原洋子看護師長と私の4人編成でした。全員が初めての業務でもあり、不安を抱えながらの出発でしたが、連日40度を超える猛暑にもめげずに、それぞれ協力し合いながら取り組み、大きなトラブルもなく無事実施することができました。

都市別の健康相談状況……

訪問した国はともにイスラム教の国であり、在留邦人が生活していく上でいろいろな生活習慣の違いがあり、巡回時には連日40度を超える暑さとともにストレスの要因の1つになっているように感じました。

また、私たちが日常当たり前に使用している「水」が、すべての都市において、在留邦人が生活していく上で対応すべき大きな問題でした。各都市の健康相談状況については以下に記載します。

イスラマバード（パキスタン）

パキスタンの首都として1969年以来建設が進められている人工都市で

あり、計画的に整備された緑が多い印象の都市でした。相談者数は2日間で66名、日本人学校を含めた在外公館やJICAの方がほとんどでした。特に空気の乾燥等による呼吸器疾患、細菌やウイルス感染によると思われる下痢等の胃腸疾患が多くみられました。

ラホール（パキスタン）

商業都市として発展し、パキスタンではカラチに次ぐ大都市で、エキゾチックな雰囲気がある都市でした。相談者数は17名と少なかったのですが、一人ひとり十分に時間をかけた相談ができました。イスラマバードと同様に、呼吸器疾患、細菌やウイルス感染によると思われる下痢等の胃腸疾患が多くみられました。

カラチ（パキスタン）

パキスタン最大の都市です。商

業・経済の中心でかつてパキスタンの首都であり、多くの邦人企業も進出しています。相談者数は2日間で88名と、我々の巡回チームで最も多い人数でした。日本人学校を健康相談会場としてお借りしましたが、生徒は皆しっかりしており、頼もしさを感じました。

総領事館の阿部吉伸医務官にもご協力いただき（健康相談の際に今後フォローを必要と判断された方のさらなる相談をさせていただいた）、充実した健康相談ができたと思います。その中で、即時の対応が必要な相談者がおり、阿部医務官がJOHAC（海外勤務健康管理センター）および横浜労災病院の専門医に電話をかけて対応したケースがありました。

また、海外友好病院であるAga Khan University Hospitalの分院として設立されたClifton Medical Servicesを見学しましたが、24時間救急体制の新しい施設でした。

ダッカ（バングラデシュ）

バングラデシュの首都で、行政・文化・商工業の中心地であり、日本



山形・ダッカ友好病院を訪問



チッタゴンの健康相談会場にて

の金融機関も多く進出しています。人口密度が高いと聞いていたとおり、町の中は人が溢れているという印象を受けました。相談者数は2日間で49名と少ない人数でした。

山形大学に留学したことのあるDr. Rahmanが院長をしている山形・ダッカ友好病院を見学しましたが、日本語で診察を受けることができ、在留邦人が安心して受診できる医療機関だと思いました。しかし、その他の医療機関の設備は良くないため、帰国時に必要な薬品を入手している邦人が多く、専門的な治療を必要とする場合は、帰国するかバンコクやシンガポールの医療機関を受診せざるを得ないのが現状ということでした。

チッタゴン（バングラデシュ）

首都ダッカに次ぐ、バングラデシュで2番目の都市です。海に面しているため古くから貿易港として栄え、現在では工業都市として発展しています。大規模な工業団地があり、日本からも現地邦人企業として進出しています。相談者数は17名と少なかったのですが、相談率は約60%でした。

ダッカと異なり医務官がいないうえ、安心して受診できる医療機関も

ないため、健康に関する不安は大きく、我々巡回健康相談に対する期待の大きさを感じました。在留邦人が全体で29名と少なく、ほとんどが単身赴任者でしたが、日本人会会長を中心として強い連帯感を持ち、互いに協力し合ってストレスを回避しているように感じました。

おわりに……………

健康相談で巡回したパキスタンとバングラデシュは、普段私たちに情報があまり入ってこない場所です。生活事情や医療事情を把握するため

に、各都市で現地のマーケットや医療機関を見学しましたが、清潔感が乏しいように感じました。

言葉の壁はもちろんのこと医療水準やハード面に不安を持っており、体調不良を感じた時や怪我をした時の不安を抱えながら生活している在留邦人が少なくありませんでした。

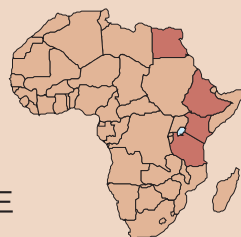
イスラム教徒の国であり、在留邦人が生活していく上でいろいろな生活習慣の違いがあり、また40度を超える暑さや治安の問題もあり、日本のように自由に外出ができる環境ではないため、メンタル的な問題を抱えている方が多いように思いました。

そのため、日本人会で、盆踊り・餅つき・テニス大会などのイベントを企画して、ストレスを発散する機会を設けるとともに、皆一様に自己管理に努めていました。

各都市で日本人会の方や健康相談を受けられた方とお話から、年に1回ではありますが、海外巡回健康相談への期待とその役割は大きいと感じました。

前期アフリカチームの報告

労働者健康福祉機構 海外勤務健康管理センター 業務課長 高橋幸三



はじめに……………

6月2日から6月17日の15泊16日で東アフリカ4都市の巡回健康相談を実施しました。メンバーは、山口労災病院の関耕三郎第二循環器科部長、和歌山労災病院の辰田仁美第二呼吸器科部長、燕労災病院の滝沢京子看護師長と私です。

巡回都市状況……………

ダルエスサラーム（タンザニア連合共和国）

面積は日本の約2.5倍です。高温・多湿で大雨期（3月下旬～5月下旬）と小雨期（11月末～12月初旬）があります。6～9月は比較的涼しいのですが、12～2月は極めて暑く、連

日30 を超える暑さが続きます。公用語はスワヒリ語と英語で、日本との時差は - 6 時間です。

健康相談は日本語補習校にある日本人会ホールを会場として使用し、相談者数は49名でした。治安の問題で気軽に外でジョギング、散歩などを楽しめないことから運動不足を気にして、体脂肪測定に関心を寄せる方が多くいました。

現地で黒煙を吐きながら信号の無い道路を走っていた車は、日本のかなり前の中古車がほとんどで、環境には良くない状態でした。また、車で走行中に青くきれいなインド洋を見ましたが、半島の反対側に行くと茶色の淀んだ海に変貌します。これは、生活排水を海に垂れ流しているからでした。

ナイロビ(ケニア共和国)

面積は日本の約1.5倍です。年間を通じて涼しく、空気は乾燥していて、快適な気候です。公用語はスワヒリ語と英語で、日本との時差は - 6 時間です。

相談の初日はJICA事務所を使用し、相談者数は49名、2日目は日本人学校を使用し、相談者数は57名、総数106名でした。

ダルエスサラームと同様に、治安の問題から散歩、ジョギングなどができず、ゴルフ、ジムなどで運動しているものの、運動不足の状況でした。また、食生活が肉中心となるため、日本と同様に生活習慣病への注意が必要な方もいました。体脂肪率への関心が高く、数値に一喜一憂する反面、運動不足や現地人のメイドが作る食事については良い対処法が見あたらず、現状維持を当面の目標にするよう指導しました。また、高

地で空気が乾燥していることもあり、女性の皮膚トラブルの相談も多くありました。

治安は相当悪く、夜間の1人歩きは危険で、昼間公園を歩いていても木の上から襲われたり、日本人が多く居住しているセキュリティのしっかりしている地区にも強盗が押し入ったりするそうです。

主な交通手段は車であり、数も多く排気ガスでむせる感じがしました。運転は交通規則がないのかと思うほど荒く、スピードの出し過ぎや、雨期には摩耗したタイヤによる交通事故が頻繁に起こるそうです。

アジスアベバ(エチオピア連邦民主共和国)

面積は日本の約2.7倍です。高原地帯で年間気温は10~23、雨期の6~9月と乾期の10~5月に分かれます。年間降雨量は1,000mmで、公用語はアムハラ語です。

日本大使館の医務官室等を使用



関医師による「生活習慣病について」の講演会

し、36名の相談を行いました。高地のため頭痛、動悸、息切れ、不眠、咽頭違和感等を訴える方が多くいました。また、「生活習慣病について」と題した講演会を行い、20名が参加しました。

邦人が病院で検査を受ける場合、医務官も同行して注射針の使い回しをされないかどうかチェックするそうです。治安は、一戸建てでは門番が必要なほど良くない状況でした。車は、他の都市と同様に中古車(ただし、日本車は少ない)がほとんどで、排気ガスの黒煙がすごい状態でした。

カイロ(エジプト・アラブ共和国)

国土の94%が砂漠及び土漠に覆われています。面積は日本の約2.7倍です。5~9月が夏季、11~3月が温暖な冬です。春になると国中でハムシーンと呼ばれる砂混じりの熱風が吹きます。年間平均気温は22、公用語はアラビア語です。

相談はマリオットホテルの4部屋を利用し、初日75名、2日目43名でした。3日目は、日本人学校で47名について実施しました。

食生活のためか、生活習慣病の懸念のある人が散見され、食事療法・運動療法の指導を行いました。他の

3カ国に比べ治安が良いので、それに対するストレスは少ないとのことでした。また、食事についても、スーパーマーケットや市場で魚や野菜が手に入るということで、困らないようでした。

カイロ市内では車の数が増加して、それに伴う大気汚染が進んでいるようで、ピラミッドも市内からは霞んで近くに行かなければ見えない状況でした。

また、日本人学校の近くに運河が

あり、そこで泳ぐ現地人がいますが、住血吸虫に感染するので絶対避けるように言われました。

おわりに

短期間での4都市巡回でしたが、海外赴任者やその家族の持つ不安の大きさを知ることができました。

今回巡回した都市の方々には大変歓迎していただき、海外巡回健康相談に対する在留邦人の期待の強さを体感しました。

他のメンバーの方々からの職種の違いを超えた強力な応援体制もあって、最高のチームワークのもとトラブルもほとんどなく健康相談を実施することができました。

都市別の状況

今回訪問した都市（国）および各都市ごとの健康相談等の概況については、訪問順に以下に記すとおります。

いずれの国も旧共産主義国であり地理的にも近接しているものの、実際に訪問してみると、それぞれの国が歴史的背景の違いなどから言語のみならず国民性、経済状況など様々な点で異なっていることを改めて学びました。

ワルシャワ（ポーランド）

健康相談日が現地の大型連休と重なったことから、今年の相談者数は約40名と昨年に比べてかなり減少してしまいましたが、その分時間的には余裕を持って健康相談に当たることができました。健康相談に訪れた方から、「現地の薬剤を服用するに当たって、日本の薬剤と比較できるような情報があればとても参考になる」という貴重なご意見をいただき、早速、今後の検討事項として本チームの報告書の中に記述することとしました。

ソフィア（ブルガリア）

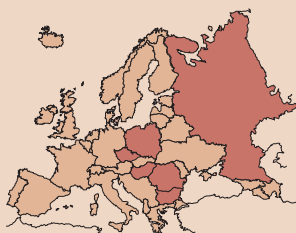
今回訪問した国の中では最も日本人の数が少ない国であり、相談者数も30名程度でしたが、ブルガリアに滞在している全日本人に占める相談者数の割合は30%を超え、この巡回健康相談に対する期待の大きさを再認識することができました。当地に30年近く住んでいる日本人の方が



JICA事務所での健康相談

前期東欧チーム を振り返って

労働者健康福祉機構 総務部人事班長 遠藤 謙司



はじめに

6月12日から7月1日までの20日間にわたり、モスクワを含む東欧6都市を巡回する健康相談チームに参加しました。各都市においては、言葉・食事・習慣等の違いに悪戦苦闘しながらも現地で生活する日本人の方々の様々な悩みや苦勞を自らの肌で感じることができ、貴重な経験と

なりました。

今回の東欧チームのメンバーは、中国労災病院の江藤高陽胸部外科部長を団長として、総合せき損センターの井上義崇麻酔科部長、美唄労災病院の町中潤子看護師長および私の4名でした。もとより事務スタッフは私1人であるため、出発前には大きな不安を覚えたことも事実ですが、



ソフィアでの看護師による問診

ら、現地の医療機関に入院した際、看護師を呼んでもぜんぜん来てくれないのでやむを得ず自分で処置をしたなど、にわかに信じがたい経験談をうかがいました。

ブカレスト（ルーマニア）

ソフィアと同様、相談率は30%を超えましたが、相談者の約半数が日本人学校の学童でした。今回の訪問に先立ち、現地日本人の方から子供さんの健康問題についての相談が2件ほど電子メールで送られたため、チームの医師が事前に専門医に相談した上で回答を返信していたところ、当地でご両親から心のこもった感謝の言葉をいただきました。現地の日本人の方々の意識として、本人の健康と同様あるいはそれ以上に家族の健康を心配されていることを改めて痛感しました。

ブダペスト（ハンガリー）

日本企業からの派遣労働者数が前の3国に比べると格段に多いことから、健康相談を2日間実施し、結果として相談者数は120名を超えました。関係者の方のお話では、経済状

況という点では東欧諸国の中でも上位に位置するこの国においても医療事情は決して恵まれているとは言えず、重症の患者さんは隣国オーストリアのウィーンまで搬送するケースも多いとのことでした。

ブラハ（チェコ）

近年、日本企業の進出が目立ち日本人労働者も激増しているため、ブダペストと同様、健康相談を2日間実施し、約130名の方が健康相談に訪れました。ブラハは中世の趣を色濃く残し「百塔の町」として有名であることから、諸外国からの観光客も多く、他の東欧諸国と比較して生活上の利便性は高いと思われるものの、現地の日本人の中には、言葉の違いによるストレスもあってメンタル的な問題を抱えている方も見受けられました。

モスクワ（ロシア）

日本人会等の強い要望により平成

11年度以来の健康相談となりました。事前の希望者数を考慮して健康相談を3日間実施し、約170名の方が訪れました。現地の日本人の方は、生活上の問題点として治安の悪さ、交通渋滞、マナーの悪さなどを挙げられていましたが、個人的な印象としては、ロシアの国民性ゆえか現地の人々に笑顔がほとんど見られないことが何より気がかりでした。

おわりに……………

以上、各都市ごとの状況を簡単にご紹介しましたが、今回の巡回健康相談の総括的な感想としては、東欧諸国の医療事情については、多くの日本人がこれらの国に対して抱くイメージほど恵まれてはおらず、かつ英語もほとんど通じないという言葉の問題もあって、よほどの状況にならない限り医療機関を受診しないことが多いため、現地日本人の方々は健康管理という点においてはかなり



ブダペストでの健康相談

のハンディキャップを背負わざるを得ないということを強く感じました。そうした事情を裏付けるように、各都市の日本人の方々の期待と心のこもった感謝の言葉が何よりの励みになった今回の巡回健康相談でした。

産業保健データ分析のための 統計学研修を中心に

—— 広島産業保健推進センター ——

全国47都道府県の産業保健推進センターでは、産業医や産業看護職をはじめとした産業保健関連スタッフへの支援として、様々なテーマでセミナーや研修を企画し、無料で行っています。

今回は産業医、産業看護職を対象とした「産業保健データ分析のための統計学研修」という、何やら難しそうな名称の研修会を覗いてみました。この研修と勤労者の健康確保の接点はどこに…。



坪田所長による研修の様子。

9月4日土曜日の午前9時、広島産業保健推進センターを訪ねました。これから「産業保健データ分析のための統計学研修 - 第3回・相関と回帰分析」が始まります。通常土曜日は、推進センターの定休日になっています。

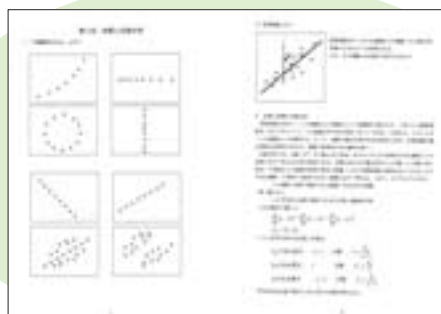
同センターの^{としひで}歳秀正行副所長は、「産業医の先生にしても、産業看護職の方にしても、ウィークデーの昼間はなかなか動きにくくなっています。そうしたユーザーのニーズに応える形で、必要に応じ土曜日でも、休日を振り替えて職員で手分けをして“開店”しています」と説明してくれました。

いよいよ研修の始まりです。講師には、同センターの坪田信孝所長自らが立ちます。パソコンを使った実習を伴いますので、受講者数は限られ少人数です。13人の受講者の内訳は、女性7人に男性6人、医師が6人で看護職が7人です。

そもそも「相関がある」とはどういうことを、身長と体重をX軸とY軸にあてはめ、図解とともに分かりやすく説明していきます。「YがXに関係なく一定になっていますね。ですからこの場合、相関ゼロということになります。とにかく絵を書いてみることで、データをプロ

ットしていくことが大事です」。続いて、回帰直線については、「X（身長）を説明変数、Y（体重）を目的変数として、XからYを推計するわけですね。これで身長が高くなった分の体重増加の部分と、太りすぎによるものを読みとることができますね」と、これも図を示しながら説明していきます。

ひと通り説明を終えたところで、パソコンを使った実習に入ります。あらかじめ設定されていた計算式や健康管理データに、実際に数値を入力し、読み取る作業をします。坪田所長は受講者のパソコン画面を覗きこみ、時に自らマウスに手を伸ばし、丁寧に個別指導していきます。受講者それぞれの年代の健診データを呼び出し、



当日配布された図解入りのレジュメの一部。

「自分の体重を入力してみてください。もし上下からはみ出していたら肥満ということになります。どうですか。」「この図にプロットされたデータで見ますと、この3人は肥満傾向ということで、呼び出して保健指導しなければなりませんね(笑)」

分かりやすくも内容的には高度な研修と思われましたが、終了後の受講者のコメントには驚かされました。「このテーマの研修はなかなかやっていません。ホームページ等で調べ受講しました」という保健師の2人組は、わざわざ山口県から出て

こられたとのこと。ひとりが「健診データはもちろんたくさん持っていますので、そのデータの活用、応用法が分かり、教育や保健指導に生かれます」と言われると、もう1人が「保健指導という今まで雰囲気でもの言っていたと反省しています。具体的なデータで指導するすべを手に入れました」と続けてくれました。さらに、こちらも鳥取県からの参加という保健師の方が、「会社の上層部に健康管理の重要性を理解してもらう時、具体的データを示せるようになれば大きな力になります」と語ってくれました。

こうした産業保健関連スタッフの資質やスキルの向上が、勤労者の健康確保につながるわけです。全国の産業保健推進センターでは、このほかにも様々な研修が企画・運営されています。

産業保健推進センターでは、産業保健関連の相談も無料で行っています。先の研修の前日、同センターの一室。同センター特別相談員である中国労災病院勤労者メンタルヘルスセンターの臨床心理士・神垣有紀相談員のもとに、企業の人事労務ご担当の方が相談に来られていました。相談は閉め切られた個室で行われ、相談内容は完全守秘。

神垣相談員も、セミナー等の講師に立ちます。「メンタルの問題は、やはり事



頻繁に受講者を回り、懇切丁寧な指導が行われる実習。

業主の方の関心が非常に高いですね。皆さん熱心に受講されます。先日も自殺予防、自殺事例に遭遇したときの対応の仕方などについて、事業主の皆さんにお話ししました」と話してくれました。

事業主へのセミナーについては、「本年予定で年19回、約3,000人の方に受講していただきます。労働基準協会や建設業労働災害防止協会との共催で、そのほとんどが“出前”の形をとります」と、同センター^{あさひなとかみ}朝日奈孝躬業務課長が説明してくれました。セミナーの内容について坪田所長は、「単なる健康講話になってしまっただけではあまり意味がありません。事業者責任を意識していただけるようなセミナーを心がけています。講師として出張していただく相談員の先生方には、例えば喫煙対策ひとつとっても、そのベースには事業者責任がある、会社の対応が問われているのだということを強調していただくようお願いしています」と、コンプライアンス(法令遵守)の重要性を強調しました。



神垣相談員による個室での面談
(今回撮影許可をいただきました)

このように産業保健推進センターでは、具体的な産業保健関連の話題提供と同時に、事業主の皆さんの意識啓発の一翼も担っています。
(労働者健康福祉機構ホームページ <http://www.rofuku.go.jp>から、各都道府県産業保健推進センターのホームページに飛ぶことができます)

(平成16年9月取材)

郵送や出張形式によるサポート体制で 利便性を高め活用しやすいセンターへ

——— 中部労災病院 勤労者予防医療センター ———

はじめに

平成16年8月、厚生労働省から「定期健康診断結果報告」が発表され、平成15年の定期健康診断において何らかの異常があった労働者は47.3%にも上ることが明らかになりました。実に、働く人の2人に1人は何らかの異常を抱えているという状況です。

このパーセンテージは年々上昇しており、検査項目別に見ると血中脂質や肝機能といった、生活習慣に深く関係したところで高率になっています。

事実、「自分は健康的な生活を送っている」と自信を持って明言できる人はほんの一握りでしょう。誰もが自分の生活習慣に多少なりとも不安を持ってい

るものです。しかし、何をどのように変えていけば、健康的な生活が送れるのでしょうか。

そういった勤労者をサポートするため、労働者健康福祉機構では、9つの労災病院に「勤労者予防医療センター」を、23の労災病院に「勤労者予防医療部」を設置しています。そこでは、勤労者を対象にした健康診断結果に基づく健康管理のための健康相談と保健指導（生活・運動・栄養指導）勤労者とそのご家族、企業の健康管理担当者等を対象とした、疾病予防と症状の改善、増悪防止のための講習会等を行っています。

勤労者に的を絞り企業に出向いて指導を行う

中部労災病院に勤労者予防医療センターが開設されたのは平成14年のことです。以来、所長代理の河村孝彦医師のほか、5人のスタッフ（産業看護師、管理栄養士、理学療法士、事務長、事務主任）によって運営されています。

主に、院内で人間ドックを受検した患者様に対して生

活・運動・栄養指導を行っているほか、企業等に出向いての健康指導にも力を入れています。

河村所長代理は出張形式の健康指導を導入した経緯について、「開設当時は、院内で健康に関する講演や運動指導などを実施していました。勤労者の方々に利用していただきやすいように、当センターの職員一同、休日を



写真1 健康セミナー、運動指導、栄養指導の様子

返上して土曜日に実施するなどの工夫もしてきました。ところが、対象とする勤労者の方はなかなか集まりづらく、勤労者医療に貢献するためには、さらに工夫が必要だと感じました」と語ってくれました。

こういった状況の中、同センターでは企業に出向いて講演や保健指導等を実施する方向に目を向けていきました。この方法ならば、必ず勤労者に対する指導が行えます。河村所長代理が相談員を務めている愛知産業保健推進センター主催の保健師や衛生管理者の方々を対象としたセミナーなどにおいて、生活習慣病予防の重要性などをお話しし、個別の指導については同センターで相談を受けるという流れを作っていました。そうしたところ、いくつかの企業から指導の依頼があったのです。「企業の保健師や衛生管理者の方々は、具体的な指導方法がわからず悩んでいるのじゃないでしょうか。当センターには食事・運動・生活習慣を指導するそれぞれの専門家がいますので、どんどん活用して欲しいと思います」と河村所長代理は言います。

さらに、隣県の三重産業保健推進センターから講演依頼のあった、事業主を対象とした健康セミナーでも、講演を聴いた事業主から「ぜひ自分の会社の社員にもこのような講演を聴かせたい」との依頼を受けたのです。

そのほかにも、河村所長代理の、企業に出向いての生活習慣病についての講演をきっかけに、管理栄養士、産業看護師、理学療法士が企業に出向いて、それぞれの分野で講演や指導を行う道筋ができているのです(写真1)。

郵送による栄養指導

同センターは、出張形式の健康指導を開始した平成15年度に、郵送による栄養指導も始めました。これは、仕事等でなかなかセンターまで足を運べないといった事情を持つ勤労者の方々に、気軽に栄養指導を受けていただくよう始めたものです。申し込みは電話またはファックスで受け付けており(TEL 052-652-2976、FAX 052-651-5567)、申し込みをいただいた方にはまず、同センターから食生活診断調査票と問診票(写真2)などをお送りし、それらに記入をしていただいたうえで、可能ならば会社などで受診された定期健康診断の結果の写しを一緒に返送していただきます。それらの書類を同センターの管理栄養士がコンピュータで分析し、1人ひとりに書面による指導をお返しするのです(写真3)。

食生活診断調査票には、3日程度の食事の内容を書き込んでいただきます。そしてその様式には、管理栄養士に聞きたいことや健康に関する相談などをフリースタイルで書き込めるように伝言欄を設けています。

「相談を書き込む方が思ったよりも多かったことから、栄養指導の需要の高さを感じました。日々の食事については、関心はあるもののなかなか相談に行けない、また相談先が分からないという方がたくさんいらっしゃるのだでしょう」と、同センターの永山勝久事務長は分析します。「この栄養指導は1,400円と手頃な料金で行っていますので、多くの勤労者の方にご利用いただければと思います」(永山事務長)。

また、この郵送栄養指導は企業単位での申し込みも可能です。「愛知産業保健推進センターの講演で知り合ったある企業の保健師さんからの依頼で、年に1回、その社員にこの郵送栄養指導を行っています。皆さんコメント欄にたくさんの質問を書かれていて、関心の高さ、そして指導の重要性を感じます」と河村所長代理は言います。



写真2 食生活診断調査票と問診票



写真3 管理栄養士が作成した栄養指導の書面

院内の掲示板。同センターが実施するセミナーのポスターなどが掲示されている



産業医とセンターとの連携で より踏み込んだ指導を目指す

河村所長代理は、今後の課題として「産業医との連携」を掲げています。企業の産業医と同センターが連携して指導を行えば、より具体的な指導が行えるのではないかと考えたのです。その考えに至ったエピソードを、河村所長代理は話してくれました。「私が囑託で産業医をしている企業の社員食堂のメニューを何気なく見た時のことです。そこには驚くような品々が並んでいたのです」。河村所長代理が驚いたというそのメニューとは、カツ丼や、揚げ物ばかりの定食、カレーとコロッケのセットメニューなど、どれも高カロリーのものばかり。「肥満気味の方も、否応なしにそのメニューの中から食事を選ばざるを得ない状態だったのです。そこで、すぐに会社にメニューを見直すようにアドバイスしました」と河村所長代理。その結果、ローカロリーの“ヘルシーセット”が新たにメニューに加わったり、セットメニューの余分な一品が削られたりと、社員食堂の献立が健康的なものに変わっていったのです。さらに、「それで終わりではありませんでした」と河村所長代理は続けます。「今度は会社のほうから『塩分が少し多い気がするので、もっと詳しく分析してほしい』と依頼があったのです。社員の健康に対する会社の意識が高まったことの現われでしょう。食事に関するさらに詳しい指導となると、私では難しいと判断し、当センターの管理栄養士にお願いすることにしました。その結果、いくつか塩分が高いメニューがあったため、献立改善提案書を作成し、お渡ししました」。現在、同企業ではカロリーと塩分量をメニュー表に明記し、健康的な食事を社員に提供されているとのことです。

そして、先の「産業医との連携」について、「私の場合は幸い当センターのスタッフとして管理栄養士がいたために、このようにさらに詳しい指導を行えたわけです」

が、他の産業医の方々がこのような事例に遭遇した際、なかなか難しいのではないかと考えました。そこで、産業医と当センターが連携し、産業医だけでは賄いきれない部分のお手伝いをさせていただければ、この食堂メニュー改善例のような、さらに一歩踏み込んだ指導が可能になるのではないかと考えたわけです」

また、「人間ドックで当センターを訪れる勤労者の方々の中で、運動が必要な方にその旨をお話すると、『すでに会社の産業医からも指摘されている』とおっしゃる方がいます。しかし、具体的にどのような運動指導を受けたのかを問うと、『具体的な指導はない。ただ運動をしたほうがいいと言われただけです』とおっしゃるのです。これでは指導を受けた方はどのような運動をどれくらい行えばよいのかが分かりません。こういった指導についても、産業医の先生から当センターにご依頼をいただければ、企業に出向いて体力測定を行い、各自に適した運動メニューをお示しすることができます」(河村所長代理)

この「産業医との連携」については、まずは同院で企業の囑託産業医を務める医師たちに呼びかけ、広げていきたい考えとのことです。

同センターによる講演を聴かれた方や指導を受けられた方からは、「大変役に立った」「また利用したい」といった喜びの声が多く寄せられています。また、「今度はこういった話が聴きたい」「こういった指導を受けたい」という要望も寄せられています。河村所長代理はそういった声の一つひとつに耳を傾け、「随時、講演や指導内容の見直しを図っていきたいと思います。リピートしてくださる方もいらっしゃいますので、どんどん新しいことを取り入れていかなければなりませんね」と、より皆さまのお役に立てるセンターを目指して、今後も改善していきたいと語っていました。

勤労者予防医療センター及び勤労者予防医療部は、下記の労災病院に設置されています。詳しくは、労働者健康福祉機構のホームページ(<http://www.rofuku.go.jp/>) から各労災病院のホームページにリンクが張られておりますので、ぜひご覧ください。

<勤労者予防医療センター・9カ所>

岩見沢、東北、東京、関東、中部、大阪、関西、中国、九州

<勤労者予防医療部・23カ所>

美唄、釧路、青森、秋田、福島、鹿島、千葉、横浜、燕、新潟、富山、浜松、旭、神戸、和歌山、山陰、岡山、山口、香川、愛媛、門司、長崎、熊本

尿路結石症「とても痛い尿管結石」

青森労災病院 泌尿器科部長 柳沢 健

● 尿路結石症とは

尿路結石症は数千年前のエジプトのミイラにも見つかるなど、昔から人類が悩まされてきた病気です。その頻度はかなり高く、20人に1人は一生の間に一度は尿路結石症にかかるといわれています。尿路とは尿の通り道、すなわち腎臓（尿を作るところ）、尿管（腎臓と膀胱をつなぐ管）、膀胱（尿をためておくところ）、尿道（膀胱から尿を体外に出す道）を指します。この中で、一番頻度が高く、激しい痛みを引き起こすのが尿管結石です。

● 結石はどうしてできるのでしょうか

最大の要因は体内で尿の流れが悪くなることです。飲水不足や脱水などで尿の成分が濃くなると、尿中に結晶を生じます。尿の流れが悪いと結晶が体内にとどまり、結晶を核として結石が形成されます。結晶が排出されない要因としては、尿量の減少、運動不足などがあげられますが、夜眠っているときはまさにこの状態にあります。「結石は夜つくられる」という格言もあります。他には尿路感染症、先天的な奇形や代謝異常、尿酸値上昇などが原因の場合もあります。

● 結石の成分

シュウ酸カルシウムなどのカルシウム結石が全体の約8割を占めています。

● 尿管結石の症状

特徴的な症状は背中から脇腹、あるいは下腹部にかけての痛みで、特に背中を叩くとズキッと痛みが走ります。七転八倒するほど痛みが強烈な場合があります。尿管が結石で詰まり、行き場を失った尿が腎臓の内圧を急激に高めることが主な原因ですが、尿管のけいれんも痛みに関係しています。吐き気や嘔吐を伴ったり、血尿がみられることもあります。結石が下に移動するにつれて、痛みも一緒に下りてくることがあり、膀胱近くなると頻尿、排尿時の痛みといった膀胱炎症状を起こすこともあります。

● 尿管結石の治療

まずは痛みを取ることが優先されます。痛み止め

の坐薬や注射などを用いますが、よくならない場合は入院が必要です。結石が10mm未満なら自然排出を期待し、水分を多めにとったり、点滴したり、尿管を広げる薬を使ったりします。自然に結石が出ない場合は、処置が必要です。現在では衝撃波を使って皮膚に傷をつけずに石を砕いたり（体外衝撃波結石破碎術）、尿道から内視鏡を入れて石を砕いたりする方法（経尿道的尿管破碎術）がよく行われます。これらの方法で摘出できない場合には、開腹手術（尿管切石術）が必要になることもあります。

● 結石の予防法

水分を摂取しましょう 尿が濃くならないように十分な水分をとる必要があります。結石は夜つくられるので、寝る前に一杯の水を飲むのも有効です。緑茶、紅茶はシュウ酸を含むので、番茶、ほうじ茶の方がいいようです。

カルシウム、植物繊維をとりましょう 結石を防止するには尿中のシュウ酸を減らすことが重要で、そのためにはカルシウムを十分とった方がいいということが分かってきました。骨粗鬆症を防ぐためにも、牛乳や小魚といったカルシウムを多く含む食品は積極的にとりましょう。食物繊維も結石を予防します。

シュウ酸の多い食品に気をつけましょう シュウ酸を多く含むものとして、ほうれん草、トマト、タケノコ、セロリ、コーヒー、ココア、チョコレート、ピーナッツなどがあげられます。バランスのよい食事を心がけましょう。

塩分や砂糖、脂肪の摂り過ぎもよくありません

尿酸値に注意しましょう 尿酸結石の場合は、尿酸値を下げるのが大切です。レバー、豚肉、魚介類、ビールなどは尿酸を多く含みます。

適度な運動をしましょう 運転手や事務職、管理職といった体を動かすことが少ない職業は、尿管結石になりやすいと言われています。普段から適度な運動を心がけましょう。

海外赴任者の健康を守るための取り組み

近年、日本経済の国際化の広がりとともに、多方面の方々が海外で活躍するようになりました。海外では宗教、文化、気候や言葉だけでなく、医療制度や社会通念も我が国と異なっています。このような環境の中で働く方々やそのご家族の健康を維持・管理するためのニーズが高まっています。

独立行政法人労働者健康福祉機構では、そのような海外赴任者とそのご家族の健康を守るために、様々な事業を展開していますので、その内容をご紹介します。

海外巡回健康相談

毎年、アジア、アフリカ、東欧、中南米および中近東の各地に、労災病院の医師や看護師等で構成する巡回健康相談チームを派遣して、海外赴任者とそのご家族の健康相談を実施しています(本誌P2～P7参照)。



海外巡回健康相談実施状況
(平成16年度)

地 域	国 名
アジア	バキスタン ハングラデシュ
	インドネシア インド ミャンマー
	ネパール ヴィエトナム
	モンゴル 中国 マレーシア
	スリ・ランカ ブルネイ
アフリカ	タンザニア ケニア エジプト
	エチオピア
中南米	メキシコ グアテマラ
	コスタ・リカ コロンビア
	ヴェネズエラ パナマ
東欧	ポーランド ブルガリア
	ルーマニア ハンガリー
	ロシア チェコ
中近東	アラブ首長国連邦 オマーン
	パルレーン トルコ

海外友好病院

海外赴任者が安心して受診できる医療機関を現地に確保する目的で、一定の医療水準をもち、日本人の受診実績も豊富な医療機関を選定して、海外友好病院として提携しています。そして、海外友好病院関係者に日本社会と日本人の理解を深めていただくために、日本での研修や情報交換などの交流を行っています。

- 海外巡回健康相談(平成16年度)
- 海外友好病院



海外薬剤情報

海外の市販薬品に添付されている説明書は分かりづらいことが多く、日本人の体格等に適した成分・服用量になっているかどうか不明です。そのために、労災病院の薬剤師を海外に派遣して、現地の市販薬品を調査し、日本の市販薬品との対比や服用上の注意事項などを海外薬剤情報として冊子やホームページで提供しています。



海外勤務健康管理センター

海外勤務健康管理センターは、海外赴任者及びそのご家族の健康管理を総合的にバックアップする国内拠点として、平成4年に開設されました。

同センターでは、海外赴任前及び帰国後の法定健康診断業務をはじめ、海外赴任者、派遣元企業などを対象に、EメールやFAXを利用した海外生活での健康にかかわる個別相談、予防接種、疾病予防および海外の医療衛生情報の提供等を行うシステムづくりを展開しています。また、海外巡回健康相談における問診票の分析や海外友好病院スタッフの研修受入れ等をバックアップしています。



海外友好病院一覧(平成16年度)

マレーシア スリジャヤメディカルセンター バンタイムディカルセンター	ケニア アガカーン病院
スリランカ スリジャワルダプラ総合病院 ナワロカ病院	エジプト アングロ・アメリカン病院 ミスルインターナショナル病院
パキスタン アガカーン大学病院 イスラマバード総合病院	インド アシュロック病院
トルコ イスタンブール・インターナショナル病院	タイ ラム病院

労災病院グループ一覧				産業保健推進センター一覧			
施設名	所在地	電話番号		施設名	所在地	電話番号	
美 唄	美唄市東 4 条南	01266-3-2151		北 海 道	札幌市北区北 7 条西	011-726-7701	
岩 見 沢	岩見沢市 4 条東	0126-22-1300		青 森	青森市古川	017-731-3661	
釧 路	釧路市中園町	0154-22-7191		岩 手	盛岡市盛岡駅西通	019-621-5366	
青 森	八戸市大字白銀町	0178-33-1551		宮 城	仙台市青葉区中央	022-267-4229	
岩 手	花巻市湯口	0198-25-2141		秋 田	秋田市中通	018-884-7771	
東 北	仙台市青葉区台原	022-275-1111		山 形	山形市十日町	023-624-5188	
秋 田	大館市軽井沢	0186-52-3131		福 島	福島市栄町	024-526-0526	
福 島	いわき市内郷綴町	0246-26-1111		茨 城	水戸市南町	029-300-1221	
珪 肺	塩谷郡藤原町高德	0288-76-1515		栃 木	宇都宮市本町	028-643-0685	
鹿 島	鹿島郡波崎町土合本町	0479-48-4111		群 馬	前橋市千代田町	027-233-0026	
千 葉	市原市辰巳台東	0436-74-1111		埼 玉	さいたま市浦和区高砂	048-829-2661	
東 京	大田区大森南	03-3742-7301		千 葉	千葉市中央区問屋町	043-245-3551	
関 東	川崎市中原区木月住吉町	044-411-3131		東 京	千代田区内幸町	03-3519-2110	
横 浜	横浜市港北区小机町	045-474-8111		神 奈 川	横浜市西区みなとみらい	045-224-1620	
燕	燕市大字佐渡	0256-64-5111		新 潟	新潟市礎町通二ノ町	025-227-4411	
新 潟	上越市東雲町	025-543-3123		富 山	富山市牛島新町	076-444-6866	
富 山	魚津市六郎丸	0765-22-1280		石 川	金沢市広岡	076-265-3888	
浜 松	浜松市将監町	053-462-1211		福 井	福井市大手	0776-27-6395	
中 部	名古屋市港区港明	052-652-5511		山 梨	甲府市丸の内	055-220-7020	
旭	尾張旭市平子町北	0561-54-3131		長 野	長野市岡田町	026-225-8533	
大 阪	堺市長曽根町	072-252-3561		岐 阜	岐阜市吉野町	058-263-2311	
関 西	尼崎市稲葉荘	06-6416-1221		静 岡	静岡市黒金町	054-205-0111	
神 戸	神戸市中央区籠池通	078-231-5901		愛 知	名古屋市中区栄	052-242-5771	
和 歌 山	和歌山市古屋	073-451-3181		三 重	津市桜橋	059-213-0711	
山 陰	米子市皆生新田	0859-33-8181		滋 賀	大津市浜大津	077-510-0770	
岡 山	岡山市築港緑町	086-262-0131		京 都	京都市中京区車屋御池下ル	075-212-2600	
中 国	呉市広多賀谷	0823-72-7171		大 阪	大阪市中央区本町	06-6263-5234	
山 口	小野田市大字小野田	0836-83-2881		兵 庫	神戸市中央区東川崎町	078-360-4805	
香 川	丸亀市城東町	0877-23-3111		奈 良	奈良市大宮町	0742-25-3110	
愛 媛	新居浜市南小松原町	0897-33-6191		和 歌 山	和歌山市八番丁	073-421-8990	
九 州	北九州市小倉南区葛原高松	093-471-1121		鳥 取	鳥取市扇町	0857-25-3431	
門 司	北九州市門司区東港町	093-331-3461		島 根	松江市殿町	0852-59-5801	
筑 豊	嘉穂郡穂波町弁分	0948-22-2980		岡 山	岡山市下石井	086-212-1222	
大 牟 田	大牟田市大字吉野	0944-58-0051		広 島	広島市中区八丁堀	082-224-1361	
長 崎	佐世保市瀬戸越	0956-49-2191		山 口	山口市旭通り	083-933-0105	
熊 本	八代市竹原町	0965-33-4151		徳 島	徳島市東大工町	088-656-0330	
吉備高原医療リハビリ テーションセンター		上房郡賀陽町吉川	0866-56-7141	香 川	高松市古新町	087-826-3850	
総合せき損センター		飯塚市大字伊岐須	0948-24-7500	愛 媛	松山市千舟町	089-915-1911	
				高 知	高知市本町	088-826-6155	
				福 岡	福岡市博多区博多駅南	092-414-5264	
				佐 賀	佐賀市駅南本町	0952-41-1888	
				長 崎	長崎市出島町	095-821-9170	
				熊 本	熊本市花畑町	096-353-5480	
				大 分	大分市荷揚町	097-573-8070	
				宮 崎	宮崎市広島	0985-62-2511	
				鹿 児 島	鹿児島市東千石町	099-223-8100	
				沖 縄	那覇市字小禄	098-859-6175	



発 行：独立行政法人労働者健康福祉機構
 〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580
 ソリッドスクエア東館17～19階
 編 集：総務部広報室
 TEL(044)556-9835
 URL http://www.rofuku.go.jp
 e-mail kouhou@mg.rofuku.go.jp
 発行年月：平成16年10月