

メスプ
NEWS

今月のテーマ

従業員本人の理解は十分か？

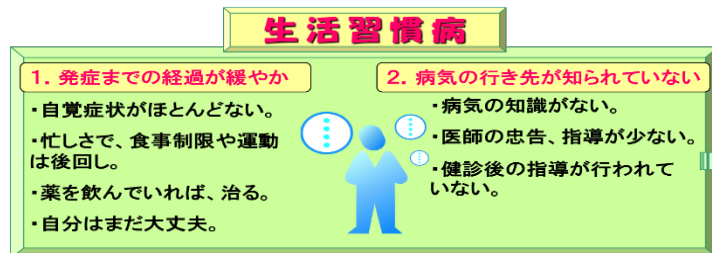
4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

「特定健診（メタボ健診）」が平成20年に始まり、9年が経った今では、大分「健康づくり」に対する意識も変わってきているが、まだまだ理解は不十分と思う。当時も、誰もが言葉では「健康は大事である」と言いながら、生活習慣は変えようとする人は少なかった。

そもそも、我々が「健康づくりの柱」として取り組もうとした「生活習慣病」は、突然に罹る病気ではなく、不摂生な生活習慣を続ける数十年の間にジワリジワリと体がむしばまれ、高年齢になったところに表面化してくる病気である。いくら健診で、血圧・血糖値の数値が高くなっていても、30～50歳代の頃は働き盛りで、体に症状が現れでもしない限り、皆「自分は健康」と意識しているから、やっかいである。

健保の仲間で議論し、まず、現在生活習慣病（特に高額医療の重病）を患っている人の実態を調査した。「生活習慣病の兆しはいつごろから？その後どのように悪化してしまったか？」と赤裸々に、アンケートで情報提供をお願いした。現在病気で苦しんでいる人に尋ねる訳であり、怒られたり、回答いただけないのではと不安があった。しかし、70名近くお願いし、7割以上の方から回答いただき、頭が下がった。その一例を図式化したのが図1である。お手紙が付されていた。「私は今大変苦しい思いをしています。私のこの情報で若い人が同じ苦しみを味わうことを防ぐことに役立てれば幸いです」と。

「本人たちはなぜこのように悪化するまで放置してしまったのか？」を下図のように、仲間で整理した。



生活習慣病に対する
危機感がない!!

そこで、我々は、従業員皆に「生活習慣病とは何か？」「なぜ起きる。その末路は？」「どうしたら予防できる？」「対策の、運動・禁煙・歯のケアがどう関わる？」など、各社の協力を得てセミナーを設け、素人にわかりやすく、丁寧に説明し、健康の大切さを訴えていった。

セミナー受講者が「今日から運動しよう！」「タバコをやめよう！」「歯をよく磨こう！」と言いながら帰られるのを聞くと、感謝の気持ちすら湧いてきた。事実、それらの人が、健康づくりを通じ、医療費抑制効果を導いてくれたと考えている。

ある時、東京の某有名大学教授が「健康教育は終わった」と発言されるのを聞いて、つい先生に「健康づくりを本当に分かっている人はまだまだ少ない」と反論をしてしまったことを思い出す。従業員がその気になって健康努力をしてくれば、結果は後からついてくると信じている。そのために愚直に説いていくことが健保（健康づくりに携わる者）の大切な仕事であると思う。健保退任後の今も時折、講演の依頼を受けるのはセミナー内容の納得性があるからかも。またポイントは、分かりやすく説明できてこそ、プロと思う。（巷で人気の池上彰先生の説明に通じる）

図1) 生活習慣病の進行（事例紹介）

【慢性腎不全】

65歳 女性（人工透析中）

	20...	25...	30...	35...	40...	45...	50...	55...	60...	65...	70...	75...
検				34歳 肥満BMI 26.8			肥満			現在BMI 17.4		
査				33歳 健診にて高血糖を指摘							糖尿病	
					40歳 インスリン注射開始							
						52歳 高血圧(内服なし)		60歳 高血圧(内服)			高血圧	
・						特に食事制限や運動もせず、放置						
治							56歳 慢性腎不全と診断				糖尿病合併症	
							57歳 糖尿病性網膜症					
療							58歳 人工透析開始				人工透析	
										61歳 心筋梗塞	心筋梗塞	

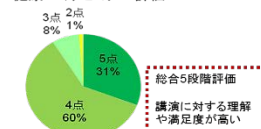
現在年間医療費
537万円

図2) 組合員向けの健康セミナー

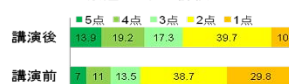
《健康づくりセミナーの様子》



健康づくりセミナー評価



禁煙セミナー評価



平成20～23年の4年間のセミナーの実施回数

- ①健康づくり（全般、全従業員対象）
1.5時間 延べ149回 10,050人
- ②禁煙セミナー（喫煙者のみ対象の特別セミナー）
0.5時間 延べ143回 3,150人
- ③デンタルセミナー（歯周病等のハイリスク者対象）
0.5時間 延べ67回 1,075人

食品添加物を知ろう

◆保存料の目的と役割

保存料は、食品の腐敗・変色・味の変化を引き起こす原因となる微生物の増殖を抑制し、保存性を高める食品添加物です。使用の目的は、食中毒のリスクを減らすため、微生物を死滅させるために使用する殺菌剤とは異なります。

その役割は、保存性の向上と食品の腐敗防止や風味を保つことのほか、廃棄食品の軽減、広範囲の流通、大量生産を可能にすることで商品価格を下げるなどがあげられます。



◆食品によく使われている保存料

ソルビン酸、ソルビン酸 K

抗菌効果は強力ではないが、カビ、細菌、酵母の増殖を抑えることができるため、幅広い食品に使用されている。

摂取による発がん性や遺伝毒性のリスクは研究されているが、ADIの範囲内であれば、影響がないとされている。

ADI…25mg/kg 体重/日

使用食品：食肉加工製品、魚肉ねり製品、チーズ、つくだ煮、こうじ漬など

安息香酸、安息香酸 Na

食品の酸性が強いほど、効果を発揮する保存料で、カビ、酵母など、各種微生物の増殖を抑える。

鼻炎や皮膚のアレルギー症状などを引き起こす場合がある。

ADI…5mg/kg 体重/日

使用食品：清涼飲料水、マーガリン、しょうゆ、キャビアなど

プロピオン酸、プロピオン酸 Ca

発酵食品に含まれている保存料。

カビや耐熱性の細胞を作る細菌の繁殖を抑えるが、パンなどを発酵させる酵母には影響が少ない。

人体への影響ははっきりしていない。

ADI…制限なし

使用食品：パン、チーズ、洋菓子など

※**ADI（一日摂取許容量）**は、動物の健康に悪影響を与えない最も多い量に、安全係数 1/100 をかけた数値となっており、人が一生の間、毎日摂取し続けても健康に影響しない量として、食品安全委員会が定めている。

◆保存料は安全？危険？

保存料は微生物の増殖を抑制するため、私たちの体内に存在する腸内細菌にも影響を与えてしまいます。**多量に摂取した場合、腸内細菌の活動を抑制してしまう**恐れがあります。腸内細菌は免疫としての役割を果たしており、免疫の乱れは病気につながります。

保存料が入っている食品は腐敗しやすい食品です。そのような食品はできるだけ早く食べるのが生活の基本ですが、現在の食生活は、保存料に頼らざるを得なくなっているのが実情です。保存料を含まない食品は、化学合成物を体内にいれなくてすむという点においては望ましいですが、この点の安全性が高まれば高まるほど、**保存性が下がり、食中毒のリスクが高まってしまう**というデメリットもあります。

食品添加物は厚生労働省が安全性を確認したうえで使用されていますが、添加物による健康被害が心配な場合は、自炊をするなどして、少しでも保存料を摂取しないように心がけたいですね。

京の食文化

～京料理を楽しむキーワードは「5」～

「五味」のバランス

甘味 酸味 塩味
苦味 うま味

「五色」の彩り

青 黄 赤
白 黒

「五法」で調理

切る 焼く 煮る
揚げる 蒸す



「五感」で味わう

視覚：色や形、盛り付け

聴覚：噛んだ時の音や、焼く時の音

嗅覚：香り

味覚：舌でおいしさを感じる

触覚：歯ごたえや舌ざわり、熱い冷たいといった温度