



情報ボックス

新型インフルエンザ対策として まずはインフルエンザ対策を万全に

企業・団体を対象に
「新型インフルエンザ対策セミナー」開催

企業・団体を対象にした「新型インフルエンザ対策セミナー」（主催：サラヤ株式会社）が去る1月23日、東京都港区にて開催された。来るべき新型インフルエンザパンデミックに備えて、限られた人員で事業の継続をいかに図るか、あるいは在宅勤務体制の事前の検討、物資の備蓄、海外駐在・出張者への対応等、とかく日本の企業・団体においては、具体的な危機管理体制が詰め切れていないといった指摘があるなか、インフルエンザ対策担当者に向けて、予防や対策などについて講演が行われた。

まず、平成19年3月まで厚生労働省仙台検疫所長を務め、現在、仙台市副市長の岩崎恵美子氏が、「新型インフルエンザの最新動向と政令市の危機管理」をテーマに登壇。「新型インフルエンザに対する現在の日本人の受け止め方は、同時多発テロでたくさんの死者が出るといった、9.11レベルの出来事を想像し、過度の恐怖心を抱いているように思われる。新型インフルエンザについて正しい知識を持つことで、もっと冷静に対応を検討していただきたい」と口火を切った。そして、新型インフルエンザに対しては、地球規模での対策が必要であると同時に、世界の国や地域で生活習慣、文化などが異なることから、その対策の内容も、それぞれの国や地域によって異なると強調。「WHO（世界保健機関）の世界インフルエンザ事前対策計画を見て、マニュアル好きな日本人はすべてその通りにしなければと思ひ込みがちであるが、あくまでもそれは途上国も含めた各国共通につくられたガイドラインであり、現在の日本の衛生状態、医療の状況等を考えると、そこから引き算をして対応を考えてもいいはず。それよりも、自分たちの地域にある資源を使って、ガイドラインに沿った対策がきちんとできるかどうか、大きなポイントだ」と語った。

そこで仙台市では、地元医師会と連携しての医療体制の整備や、自治体に対策本部を立ち上げ、自宅療養者などのための行政によるコールセンターの設置といったフォロー体制の構築等、パンデミックに備えて新型インフルエンザのガイドラインを独自に

つくっていると紹介した。また、仙台検疫所長時代の3年前から、市内の小学校を対象に欠席率の推移を調査するサーベイランスを行っており、毎年のインフルエンザ流行を早期に把握し、感染拡大の防止に努めているとした。そして岩崎氏は、「まずは、インフルエンザ対策をしっかりとしなければ、新型インフルエンザ対策はできない。かかったら会社に出勤しないといった、インフルエンザ対策の徹底がまず重要」とし、講演を締めくくった。

健康管理よりも事業継続の視点でトップの説得を

次に、「企業目線での対策～SARSを教訓とした航空業界の対応～」をテーマに、株式会社日本航空インターナショナルの前主席医師で、現在、渡航医学センター西新宿クリニック院長の大越裕文氏が講演を行った。大越氏はまず、昨年行われたある調査では、「すでに新型インフルエンザ対策を立てている」とした企業が14.6%、「これから検討する」が72.6%と、企業の対応の遅れが目立つと指摘。「日本の企業の場合、感染症についてのリスクマネジメントに馴染みがない。新型インフルエンザに特化して備蓄をしても、もし実際に流行が来なければ、すべてが無駄になってしまうといったところが本音ではないかと思う。しかし、私たちの周りには、インフルエンザをはじめ、かぜ、ノロウイルスなどの感染症があり、そうした既存の感染症対策にも役立つように、新型インフルエンザ対策を立てれば、またそれは地震や災害に対しての備えともなる」と訴えた。

航空業界では、2002年末から翌年にかけて発生した、SARS（重症急性呼吸器症候群）患者が搭乗し、機内感染例が発生したことを教訓に、感染症への危機管理体制を強化し、また感染症への正しい認識、リアルタイムな情報等の重要性を再認識したことなど事例を紹介。それを踏まえ、一般企業・団体に対しては、「厚生労働省の新型インフルエンザ対策ガイドラインでは、対策委員会を設置するように書いてあるが、新たに委員会を立ち上げるのは難しい。まずは、安全衛生委員会などの既存のチームを活用し、人事、法務、広報といった分野が適時参加するようにして、委員会での話し合いに柔軟性を持たせるべき」などと提案。一方、社員の健康管理という視点で話を進めようとする、健康管理部門だけに話が振られてしまい、対策が進まなくなる恐れもあるとし、「議論は事業継続という切り口で、パンデミック時の事業影響度を分析して経営陣に働きかけるのがいいと思う。そして、基本方針を策定したうえで、事業継続案を検討し、危機管理体制を構築するとともに、対策について全社員に情報発信してい

くことが重要」とも言及した。また、新型インフルエンザは海外で発生する可能性が高いことから、国内よりも海外駐在・出張者に対するケアを優先すべきであり、発生時には残留させるのか退避させるのか、現地での医療機関の確保、医師の処方を受けたうえで抗インフルエンザウイルス薬を持参させるなどの早急な対策を促した。

「新型ウイルスから身を守る～いますぐできる予防行動～」をテーマに登壇した独立行政法人国立病院機構三重病院小児科医の中野貴司氏は、新型インフルエンザ対策においても、手洗い、うがいの徹底は重要であるが、「新型インフルエンザが流行してから手洗い、うがい、咳エチケットなどの予防策を浸透させようとしても、社会全体がパニック状態にあるなかでもあり、なかなか難しい。日常の行動から食事前や外出から戻ったときなど、手洗い、うがいの癖をつけておくことが大切」と、一人ひとりの日々の小さな心掛けが大切であることを訴えた。

一方、新型インフルエンザの流行初期における防御手段として、現在のところ最も有効ではないかと注目されているプレパデミックワクチンについては、中和抗体陽転率が7～8割であり、倦怠感や頭痛などの副反応も認められているが、有効性と安全性の実証が得られていること、しかし現在では、希望する医療従事者を対象にした事前接種といった臨床研究の段階であること——などを説明した。また、抗インフルエンザウイルス薬についても触れ、WHOの論文では、動物実験でオセルタミビルを高用量使用した場合に、H5N1型ウイルス感染の治療に有効だとする結果も公表されている一方、最近の話題として、A/H1N1（Aソ連型ウイルス）オセルタミビル耐性株の出現などについても解説を行った。

最後に中野氏は、スペインかぜが流行した当時、フィラデルフィアでは対策を取らないままお祭を開催し、同じアメリカのセントルイスでは学校閉鎖、集会の中止、映画館の閉鎖等を行った結果、セントルイスよりフィラデルフィアでは10倍近くの死亡者数が出たという事実から、早期の対策の重要性を改めて訴えた。

食物繊維を摂ることで 糖尿病の改善・予防を実証

「食物繊維のチカラで糖尿病を予防！」プレスセミナー開催

世界糖尿病デー（11月14日）、糖尿病週間（11月10日～16日）を控えた11月6日、特別プレスセミナー「食物繊維のチカラで糖尿病を予防！～「難消化性デキストリン」で食後血糖をコントロール～」

（主催：大塚製薬株式会社「賢者の食卓」URL＝<http://www.otsuka.co.jp/kns/?lk=tpbr>）が開催され、管理栄養士で医学博士の本多京子氏、財団法人京都工場保健会診療所長の武田和夫氏が講演を行った。

最初に登壇した本多氏は、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとされる現代にあって、日本人は、かなり高カロリーの食事を摂っているように思われがちであるが、じつは、女性に焦点を当ててみると、1日平均で1,903kcalの食事と、戦後間もない、食べ物が少なかった時代の昭和21年とほぼ変わらないカロリー摂取量であることを明らかにした。では、なぜ内臓脂肪の蓄積が問題になっているのかについては、「一つは、その食事の内容が変化していること。食事の三大栄養素のバランスを示すPFCバランスを見ると、昭和21年と比較して、現代は脂質の摂取量が増えている。また、1,900kcalというのはあくまでも平均値であり、じつは経済格差同様、女性の間に太りすぎか痩せすぎかの二極分化が起こっている」と解説した。

さらに、脂質エネルギーの上昇とともに食事内容の変化として、食物繊維摂取量の低さを本多氏は挙げた。かつての日本人は、海藻類、季節の野菜や果物、きのこ類などを多く食し、1日30～40グラムの食物繊維を食べていたが、現在では、その半分にも満たない量しか摂取していない。平成15年に女性のがんによる死因が、それまでの乳がんから大腸がんがトップになった背景には、食物繊維の摂取が減り、とくに女性の間で便秘で悩んでいる人が多いことも、大きな要因としてであると分析した。そして、「食物繊維の一種である難消化性デキストリンは、水に溶ける、溶けない繊維の両方の働きを持っており、本来ならば、食物から摂取することが王道であるが、現代の食生活ではその必要摂取量を満たすのは難しい。難消化性デキストリンを原材料とする食物繊維加工食品もあり、そうした栄養補助食品から摂取することも有効だと思う」と語り、講演を締めくくった。

食後30分のインスリン反応等にも効果

「食後高血糖改善による糖尿病発症抑制の試み」をテーマに講演を行った武田氏は、平成19年12月から3か月にわたり、ある会社の従業員103名（平均年齢42.2歳）を対象に、健診後に糖尿病、栄養、運動、減量について保健指導を行ったのち、難消化性デキストリンを習慣的に服用し、体重、血圧、コレステロール値、血糖値等が改善するかどうかのスタディを行ったことを公表した。なお、事前の健診で対象者の103名について75gブドウ糖負荷検査を行ったところ、うち正常は66名、境界型は32名にのぼり、糖

尿病も5名いることが判明したという。そして、保健指導の成果かどうかはわからないと断りつつも、難消化性デキストリンを3か月服用しての事後健診の結果、体重、腹囲、BMIの数値が下がり、体重では平均約3kg減少、血圧、中性脂肪、LDLコレステロールも数値にも改善が見られたとした。さらに、インスリン反応を見ると、全体で食後30分の分泌能力が上がっており、併せて、分泌量が減ることでメタボリックシンドロームになるリスクが上がるとされる、脂肪細胞から分泌されるホルモンのアディポネクチンの分泌量も上がっていたこと、とくに、境界型糖尿病群のうち24名については、食後2時間の血糖値が格段に下がり、ほぼ正常な領域まで達したことなどを明らかにした。

最終的には、介入後に境界型の44%に改善が見られ、①難消化性デキストリンの服用を含めた保健指導は、食後血糖値の上昇を抑制し、最終的にインスリン分泌を改善させ、糖尿病初期症状を改善することが示唆される、②将来の糖尿病予防のため、糖尿病リスクの高い人には、難消化性デキストリン服用を含めた保健指導が有用と考えられる、と武田氏は結論づけた。

地域をよく知ることが より良い保健指導につながる

第30回「全国地域保健師学術研究会」で講演

第30回「全国地域保健師学術研究会」が平成20年10月30日、31日の2日間にわたり、佐賀県佐賀市にて開催された。メインテーマは、「温故知新～みる、つなぐ、動かす保健活動の充実に向けて～」。

開会式後の特別講演では、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏が「健康長寿の人づくり、地域づくり」をテーマに登壇した。同病院のある長野県茅野市は、現在でこそ、都道府県のなかで最も老人医療費が低い長野県にあって、県内の18市中でも老人医療費が最低であり、全国から注目を集めている。しかし、鎌田氏が東京医科歯科大学卒業後に赴任した35年前には、県内の17市（当時）のなかで脳卒中で倒れる人がもっとも多く、国保財政は破綻寸前、同病院も累積赤字が膨らんでおり、惨憺たる状況だったと、当時を振り返った。そのとき、行政保健師に誘われたことをきっかけに健康講座を開催し、講師となって鎌田氏は地域で年間約80回もの講座を開き、住民の健康への意識の向上、健康な地域づくりを目指した。しかし、「脳卒中を予防するには、減塩が大事だと繰り返し説いて歩いたが、最初の1、2年は住民のみなさん、『先生、よくわかった』『いい話を聞

かせてもらった』と感心しながら、講義が終ったあとのお茶会では、途端にしょう油をたくさんかけた野沢菜をお茶請けに食べており、とてもではないが行動変容につながらなかった。結局、その地域を知り、文化、歴史を知り、時間を掛けて地域の人たちとの信頼関係が築けなければ、住民の心を揺さぶることはできないとの教訓を得た」と語った。

そして、医療費を安くするために健康づくりを行うというのは、フィロソフィー（哲学）に乏しく、鎌田氏が健康づくり運動に携わった地域では、命の大切さを伝えながら地域への愛着を形成し、子どもたちを守り、高齢者を支えるネットワークにつながる活動をつくり上げてきており、「結果として医療費が下がったのだ」と鎌田氏。そのうえで、「世界経済が崩壊し、これから大変な時代になるだろう。ただ、これは私たちにとってチャンスでもあり、人としての原点に立ち返り、保健師さんたちは地域を温かくするプロフェッショナルとして、地域を血の通ったものに変えていってほしい」と期待を寄せた。

特定保健指導に“保健師魂”は必要ない

教育講演として、横浜市立大学医学部社会予防医学教室・大学院医学研究科情報システム予防医学部門教授の水嶋春朔氏が、「特定健診・特定保健指導の評価分析」をテーマに登壇。平成17、18年度「標準的な健診・保健指導の在り方に関する委員会」、平成19～20年度「地域診断及び保健事業の評価に関する検討会」（国立保健医療科学院）の委員を務めた水嶋氏は、「あくまで、生活習慣病対策の一環として、特定健診・保健指導があるというふうに捉えていただきたい。それを念頭に置かなければ、なんのために特定健診・保健指導を行っているのか、その目的がわからなくなってくる」と聴衆に釘を刺した。そしてまず、老人保健法による基本健康診査等の保健事業がなぜうまくいかなかったのか、きちんと総括するとともに、生活習慣病対策を実施する大前提として、地域で医療費がいちばん費やされている疾患はなにか、健診データから地域に多く見られる疾患はなにかなど、過去の健診データ、レセプトデータなどを分析し、わがまの特性を把握する“地域診断”をしっかりと行うことが重要であると強調した。さらにそこから、性別、年齢層などの属性ごとの分析、健診に来るべき人が来ているのか、あるいは入院が必要になった人に対して、介入すべき時期はいつだったのかなどを読み取るなどして、重点的に取り組む対象者を絞り込み、優先順位をつける、「ターゲットの選択と集中」を行う必要があると解説。それらを前提として行う特定健診・保健指

導は、脳卒中の後遺症などで要介護に至ることを予防するといった、介護予防も含めた包括的な生活習慣病予防対策の一環であると位置付け、健康増進法にもとづく健康増進事業と絡め、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチをどう組み合わせるかが大切と水嶋氏は語った。

そこで、「これまでのように健康について非常に関心があって、平日の昼間に時間に余裕のある人ばかりを相手にしているようでは、特定健診実施率の向上、メタボリックシンドロームおよび予備群の減少等にはつながらない。最終的なみなさんの目標は、母集団の生活習慣病対策。それを実現するためには、忙しい忙しいと言っているメタボな壮年男性や、生活改善の必要性が高い、本当に特定健診・保健指導を受けるべき人たちを、どう工夫して取り込むのか考える必要がある。そして、糖尿病および糖尿病合併症、脳卒中等になるまえに、きちんと医療につなぐことが大切」とした。

生活習慣病については、医療機関に通院しているにもかかわらず、重症化してしまう患者が後を絶たなかったため、ならばと減量、減塩、禁煙等、保健指導を行うことで生活習慣を改善し、重症化や要介護などに至らないようにするといった、言わば非薬物療法が採用されたわけであり、「思いや精神論でなんとかしようといった、保健師の道に迷い込んではいけない。保健師魂など必要なく、あくまで非薬物療法としての保健指導を意識し、そこに力を発揮してほしい」と、水嶋氏は今後の保健師の活躍にエールを送った。

糖尿病予備群が2,210万人に増加 保健指導で「生活習慣を改めた」人は9割

厚生労働省が平成19年国民健康・栄養調査結果を発表

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室は平成20年12月25日、平成19年国民健康・栄養調査結果を発表した。それによると、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人で、あわせて約2,210万人に上ると推定される。平成14年糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人は約740万人で、糖尿病の可能性が否定できない人との合計は約1,620万人であったので、大幅に増加している。また、糖尿病が強く疑われる人における治療の状況については、「現在、治療を受けている」と回答した者の割合は、平成14年調査では51.9%で、今回調査では55.7%（いずれも20歳以上）と増加しているが、「ほとんど治療を受けたことがない」と回答した者は、今回の調査でも39.2%

（平成14年調査では40.4%）と、依然として高い割合で存在していた。

今回の調査では、保健指導の状況についても聞いている。7,658人を対象に糖尿病の検査の受診の有無を聞いたところ、「なし」は3,072人（40.1%）、「あり」は4,586人（59.9%）であり、うち「異常あり（糖尿病+境界型）」が862人（18.8%）、「異常なし」が3,724人（81.2%）であった。このうち、検査後に「糖尿病教室を受けた」「糖尿病のパンフレットをもらった」「医療機関を受診するように言われた」といった保健指導等を1つ以上受けたのは691人（80.2%）、受けなかったのは171人（19.8%）であった。さらに、それぞれの生活習慣の改善状況を見ると、保健指導等を受けた者については、生活習慣を「改めた」が260人（37.6%）、「多少改めた」が375人（54.3%）、「改めず」が8.1%であったのに対し、保健指導等を受けなかった者に関しては、「改めた」が26人（15.2%）、「多少改めた」が85人（49.7%）、「改めず」が60人（35.1%）となり、検査後に「異常あり」とされた者のうち、保健指導等を受けたのはおよそ8割、このうち生活習慣を改めた者はおよそ9割に上ることが明らかになった。

このほかの調査結果では、日常生活における歩数の平均値が男性で7,321歩、女性で6,267歩と、健康日本21の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩にそれぞれ達していないことも判明した。睡眠で十分な休養が取れていない者は、15～19歳で最も高く、男性では34.2%、女性では40.8%に達した。睡眠のために睡眠薬や安定剤などの薬やアルコールを使う者は22.2%（前回は19.9%）で、これも健康日本21の目標値「13%以下」に達していなかった。

喫煙状況については、習慣的に喫煙している者の割合は、男性で減少傾向が見られるものの依然として約4割、女性は横ばい傾向で約1割であった。男女とも20～40歳で喫煙率が高く、この年齢階層では男性が約5割、女性が約2割に達していた。なお、たばこをやめたいと回答した者の割合は、26.0%（前回は24.8%）となっており、増加傾向にある。

食生活については、朝食欠食率が男性13.3%（前回は11.1%）、女性10.1%（前回は5.9%）と、男女とも増加傾向を示した。野菜の摂取量も増加がみられず、健康日本21の目標値である「350グラム」を大きく下回って、290.1グラムであった。また、食塩摂取率も、男性12.0グラム、女性10.3グラムとなり、それぞれ摂取目標量の10グラム未満、8グラム未満より依然上回っている。

（記事提供=株式会社ライフ出版社）

