



情報ボックス

被災者の4割が睡眠障害 以前より喫煙や飲酒が増えた人も目立つ

東日本大震災被災者の健康状態に関する調査研究で判明

東日本大震災による被災者の4割が不眠などの睡眠障害の疑いがあり、一部はうつ状態を強く訴えたことが、平成23年度厚生労働科学特別研究「東日本大震災被災者の健康状態に関する調査研究」(研究代表者=林謙治・国立保健医療科学院長)でわかった。同調査は、宮城県石巻市雄勝地区と同市牡鹿地区の18歳以上の被災者を対象に、6月から8月上旬にかけて実施されたもの。健康診断を行って生活状況や精神面について尋ね、計1,399人から回答を得た。

それによると、「眠れない」「早く目が覚めてしまう」などの睡眠障害の疑いのある被災者の割合は42.2%で、全国調査(28.5%)を大きく上回った。抑うつ傾向も強く、日常的に「絶望的だと感じる」とする被災者の割合は6.6%と、全国調査(2.1%)のおよそ3倍に達した。生活状況との関連では、震災後の失業者の49.6%が不眠の症状を自覚しており、失業していない被災者の37.1%を大きく上回っていることもわかった。また、現在の暮らし向きについて「普通」と答えた被災者の不眠の訴えは27.3%であったのに対し、「苦しい」と答えた被災者においては54.7%、さらに「大変苦しい」と答えた被災者においては57.8%と、家計が苦しいほど眠れない人の割合が高かった。

一方、生活習慣について見ると、喫煙者の33.7%が震災前より喫煙本数が増えており、飲酒している人の20.2%が飲酒量が増えたと回答している。血液検査や尿検査、血圧測定などの健康診断の結果については、いずれの数値も平常値の全国平均値と大きな差は見られず、身体的な健康は保たれていた。

次期国民健康づくり運動プラン策定に着手 生活と社会環境の両者の質の向上を目指す

次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会が初会合

厚生労働省は昨年11月25日、「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会」(委員長=辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授)の初会合を開き、平成25年度からの次期国民健康づくり運動プランの

策定に本格的に着手した。この日の会合では、健康日本21終了後の次期プランの方向性として、10年後を見据えて、「個人の行動変容」と「良好な社会環境の実現」を通して生活と社会環境の両者の質の向上を図ることが論点として示された。

健康増進法に基づく基本方針の改正は6月頃に告示が予定されており、次期プランの基本方針案は、地域保健健康増進栄養部会の審議を経て、5月頃までに諮問・答申される予定。

平成21年にスタートした第3次国民健康づくり運動である健康日本21は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上の実現を目的に、栄養・食生活、身体活動・運動、糖尿病、がんなど9分野80項目の指標を設定。取り組みの基本的な方向として、①一次予防の重視、②健康増進の支援のための環境整備、③目標の設定と評価、④多様な関係者による連携の取れた効果的な健康増進の推進を挙げている。最終年度は当初、平成22年度であったが、20年4月施行の医療構造改革関連法で、平成24年度までを第1期とする都道府県医療費適正化計画については都道府県の健康増進計画、医療計画等との調和を保つこととされたため、期間を24年度まで2年間延長した。延長された2年間は評価期間にあて、その結果を次期国民運動に反映させるとされていた。

次期国民健康づくり運動プラン策定に向けた検討は、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会で行うこととし、部会の下に同プラン策定専門委員会を設置。そこで次期プランに盛り込むべき目的や理念、目標、運動の推進方策について、部会と連携しながら検討を進める。関係学会・団体からは書面で意見を聴取し、自治体に対しては2月中旬に開催予定の平成23年度全国健康関係主管課長会議で次期プランの検討状況等を報告し、その後に意見聴取を行うことにしている。なお専門委員会では、3月までに最終案をまとめる予定である。

この日の会合では、厚生労働省は論点メモとして、「次期プラン(健康増進法第7条に基づく基本方針)の方向性について」と「次期プラン策定の枠組み(案)」を提示した。見直しの視点としては、「経済社会の変化とともに、急激な高齢化社会が進む中で、10年後の人口動態を見据え、どういう姿を目指すか」を挙げた。また目的については、社会づくりの重点化や重症化予防の追加を論点として例示した。

この論点メモに対して専門委員からは、「個人が自立してがんばるには限界があるので、地域社会のなかで絆を大切に支え合うような社会をつくっていくことを目指すべき」「『社会環境』より『地域社会』と表現したほうが意図に近い」「生涯現役を

目指すというような文言を入れてはどうか」「重症化予防は医療費の削減には有力な指標であると認識している。高血圧、糖尿病、脂質異常、慢性腎疾患の4疾患はとくに重要だ」「重症化予防の視点は、超高齢化社会における新しい健康観につながるものであり、次期国民健康づくり運動の基本的な方向性にとっても重要な事項だ」「目標について、指標を記載することは良いが、目標値は記載しなくても良いのではないか」「数値目標については設定すべきである」「数値目標は必要最小限が望ましい」など、さまざまな意見が出された。

3事業を管理する総合推進会議を都道府県に設置し 産業保健の総合調整、進行管理、調査、評価を実施へ

厚生労働省の「産業保健への支援の在り方に関する検討会」が
報告書案

厚生労働省の「産業保健への支援の在り方に関する検討会」（座長＝相澤好治・北里大学副学長）は昨年9月26日、最終会合を開き、都道府県に産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センター、地域産業保健センターの3事業などの総合調整機能を担う「産業保健・メンタルヘルス対策総合推進会議」（仮称）を設置し、産業保健支援事業の効率的な実施を求める報告書案を了承した。

職場における産業保健活動については、都道府県産業保健推進センターにおいて産業医等の産業保健関係者を対象とした相談、研修等が実施されているが、独立行政法人を対象に平成22年に行われた行政刷新会議による事業仕分けにおいて、「事業規模は縮減、省内仕分け結果の3分の1縮減にとらわれないさらなる削減を求める」とされ、その後、同12月7日に閣議決定された「独立行政法人の事務・事業の見直しの基本方針」において3分の2を上回る統廃合（ブロック化）が定められ、窓口相談業務を廃止するとされており、同センターの統廃合等による運営の効率化が求められている。

しかしながら、業務上疾病、健康診断結果等の状況を見ると、労働者の健康が憂慮される状態は続いており、とくに労働者50人未満の事業場（小規模事業者）などにおける産業保健活動は十分ではなく、労働者の健康管理が心配されている。平成22年の業務上疾病の発生病数は8,111件で、ここ10年ほどほぼ横ばいとなっている。また、同年の脳・心臓疾患の労災補償は認定285件、うち死亡113件、精神障害等の労災補償は認定308件、うち自殺65件と改善されておらず、とくに後者はその伸びが目立つ。一方、一般定期健康診断結果有所見率も、平成19年度に50%を超えてから増加を続けている。平成22年の一

般定期健康診断を実施していない事業場の割合は11.7%で、従業員数10～29人の事業場では15.5%に達している。さらに、労働者のストレス状況も深刻で、平成19年の労働者健康状況調査によれば、強い不安や悩み、ストレスがある労働者の割合は58%に達しているものの、心の健康対策を実施している事業場は全体で33.6%に過ぎない。

報告書案では、中長期的な視点に立った継続的な産業保健活動の不安と困難が生じているとしながら、小規模事業場の支援を強化すべきとしている。3事業の各事業のあり方として、まず都道府県産業保健推進センターについては、集約後においてもこれまでと同様に、地域の医師会の協力を得ながら運営協議会を開催し、地域の産業保健活動の運営方針、企画等を行うほか、産業医等に対する専門研修を実施するなど、産業保健サービスが低下しないような配慮が必要であるとしている。メンタルヘルス対策支援センターについては、人事労務に関する専門的サポートを行うことが重要とし、事業者支援の際には地域産業保健センターと連携することを求めた。また、地域産業保健センターについては、とくに小規模事業場の業務では各地の歴史、言葉、文化、地理的特徴、医療資源、地域行政施策、関係団体の方針などがそれぞれに異なることから、産業保健活動においても地域の特徴をよく理解しながらきめ細かい支援を行うことが必要としている。

さらに将来的には、これら3事業について都道府県単位で総合調整する体制が必要とした。具体的には、たとえば関係機関等で構成する「総合推進会議」を設け、産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センター事業、地域産業支援センター事業の3事業の総合調整、進行管理、調査、評価を行うことを提案し、自治体など関係行政機関、医師会など地域で労働衛生活動を展開している機関や労使の団体も含めて連携する必要があると指摘している。

地域医療再生計画における保健所の役割として 医師定着、連携構築とともに啓発も重要

地域医療再生計画における保健所の関与に関する研究班が報告
書まとめる

平成22年度地域保健総合推進事業「地域医療再生計画における保健所の関与に関する研究」班（分担研究者＝恵上博文・山口県宇部環境保健所長）はこのほど、同研究事業の報告書をまとめた。

同研究班ではこれまで、「地域医療連携体制の構築と評価に関する研究事業」の名称で、医療計画の見直しを通じた医療機能の分化・連携を推進するため、都道府県医療計画における4疾病5事業等にかか

る医療連携体制の構築における保健所の企画・調整機能について先駆的取り組みを示すとともに、その企画調整のポイントなどを明らかにする調査研究を行ってきた。しかし、平成21年度から地域医療再生計画にもとづいて医療圏単位での医療機能の強化、医師等の確保といった取り組みが展開されることを受け、地域医療計画の対象地域を所管する保健所の関与状況を把握し、どのような取り組みを実施しているかを明らかにするため、その役割を変更して、新たにアンケート調査や現地ヒアリング調査を行った。今回まとめられた報告書では、地域医療再生計画への保健所関与のポイントとともに、東日本大震災に見舞われた岩手県釜石圏域から長崎県県北圏域に至る10事例の再生計画に対する保健所の関与、すなわち地域医療再生に向けた保健所の企画・調整における奮闘の様子が紹介されている。

地域医療再生計画については、各都道府県に一律50億円（1計画あたり25億円×2計画）という地域医療再生基金が交付されており、個別の医療機関の建て替えなどにとどまらず、医療崩壊といった地域医療全体が直面する課題を解決することを目的に策定されている。このうち、医師確保事業が必須事業で、市町村も実施主体として公立病院の施設・設備整備、休日夜間急患センターの整備・運営、普及啓発事業等を実施できることになっている。なお、計画の終期は平成25年度末となっている。

同報告書ではまず、地域医療再生のためには、対象地域および基幹病院の将来像を明らかにした上、必要な医療の確保に向けて、基幹病院等が取り組む医師の確保、医療機能の向上をはかることはもとより、地域の医療課題を解決する「協働」が不可欠であることが明らかになったとした。保健所においては、関係機関と連携しながら、①「地域医療を担う医師の定着」、②「地域医療連携体制の構築」、③「適切な受診行動の啓発」、④「市町村における地域医療の推進」、⑤「医療・住民・行政の協働」といった5つの「地域医療再生計画への保健所関与のポイント」を押さえ、「地域」として総合的に関与することが重要とした。

同報告書では、これら5つのポイントの考え方も記している。①「地域医療を担う医師の定着」については、診療体制が縮小している基幹病院等においては、寄附講座設置などによって大学医局から医師派遣を短期的に受けてしのいでいるケースが目立つが、再生計画終了後には大半の寄附講座が終了し、再び派遣医師が減少する可能性があるため、保健所では医師が定着するよう、地域医療連携体制の構築、適切な受診行動の啓発、市町村における地域医療の

推進、医療・住民・行政の協働といった院外での活動機会を提供し、地域医療の魅力に当該医師が触れられるように関与することが重要とした。また、②「地域医療連携体制の構築」については、各事業が持続可能な体制として計画終了後も効果的・効率的に機能するように関与することが必要とした。

そして、③「適切な受診行動の啓発」については、現地ヒアリング調査から、安易な時間外受診、いわゆるコンビニ受診などの不適切な受診行動の改善に向けた普及啓発に取り組まれていたとして、保健所では多くの機会を捉えて受診行動の実態や厳しい医療現場の様子を伝え、適切な受診行動に向けた啓発を反復・継続できるように関与することが重要であるとされた。④「市町村における地域医療の推進」については、医師不足による診療体制の縮小や救急医療の不適切利用等に対応するためには、「地域医療は都道府県の役割」という意識を改め、市町村の重要課題として地域医療を推進することが不可欠と指摘。保健所としては、市町村の意識改革とその地域医療の推進のために、先駆的な市町村事例等の情報提供、圏域調整などの協働に関与する必要があるとした。加えて、⑤「医療・住民・行政の協働」については、医療・行政・住民の三者が医療の公共性や不確実性に関する認識を共有できるよう、保健所において関係機関とフォーラムや交流会の開催、医療と住民をつなぐメディアイーターとしての市民団体等への支援に関与することが重要としている。

報告書では、これら現地ヒアリングから抽出されたポイントを踏まえ、地域医療再生計画における保健所の具体的な役割として、①医療情報等の収集・分析、②関係者への研修、③計画推進会議の運営、④関係機関・団体間の調整、⑤住民への普及啓発、⑥評価指標の検討・収集、⑦関与事業の工程管理、⑧関与事業の予算調整を挙げ、これら一連の役割を果たすことが重要であると指摘している。

がん患者の暮らしをサポートする オリジナル商品の誕生を発表

NPOキャンサーリボンズなどが報道陣に披露

がん患者の暮らしをサポートするオリジナル商品誕生の発表会が昨年11月2日、東京・丸の内にある丸の内コンファレンススクエアに報道陣を集めて行われた。主催したのは、NPOキャンサーリボンズ（理事長＝福田護・聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンター院長）と雑誌『がんサポート』（編集・発行人＝深見輝明氏）。

わが国の男性は2人に1人、女性は3人に1人ががん

に罹患すると言われている。がんの治療を続けていると、外科療法や化学療法・放射線治療などによって、さまざまな症状や悩みが身体や心に影響を与える。このため、がん患者は自分らしい快適な生活を送りたいと望んでいても、生活の質が低下してしまうのが現状だ。このような問題を解決するために、がん患者の暮らしに役立つオリジナル商品の開発が各方面で進められている。今回は、その商品の第一弾も発表された。また、がん患者の暮らしに役立つ情報や知識・商品を紹介・購入できるショッピングサイト『がん暮らしサポート・良品館』が開設されたことも紹介された。

冒頭、NPOキャンサーリボンズ副理事長の岡山慶子氏が「がん患者さんの心地よい暮らしのために」と題して挨拶。NPOキャンサーリボンズは、2008年の設立以来、がん患者の「治療と生活」をつなぐことをテーマに活動している。患者と医療者が同じ目線で連携し、情報を共有し、がん患者が心地よく、自分らしい生活ができるよう支援している。岡山氏は、アメリカの施設などを視察して、運動面でも食事面でも美容面でも、がん患者1人1人の生活をきちんと支えていることに感銘を受け、日本でもできることはたくさんあると感じ、帰国してこの取り組みをはじめたと説明した。症状を軽くすること、美しくすること、働くこと、エンジョイすること、それらの一つひとつのプロジェクトが今進んでいると説明するとともに、「医療のところから遠く離れて、いい商品を開発しよう」とがん患者にインタビューを重ねながら商品開発に取り組んでいると述べた。

次に、デザイナーフーズ株式会社の丹羽真清氏が「美味しい旬の野菜と健康について考える」と題して講演。丹羽氏は、食品が活性酸素を消去する力、抗酸化力に注目し、食が人の老化を防ぎ病気の予防につながるなどについて研究を行っており、日本中の野菜を12年間分析して、美味しい野菜の抗酸化力が高いことを明らかにしたと言う。こうした研究をベースに、野菜を機能性（抗酸化力、免疫力、解毒力）に着目して販売する「ベジマルシェ」を昨年8月に六本木アークヒルズの2階にオープンさせた。「野菜のチカラセミナー」を開催しながら、「野菜でアンチエイジング」「野菜でストレスコントロール」「野菜の旬と自律神経」などをテーマに「生命食」の啓発を行っていることを説明した。

治療中のがん患者さんの肌の悩みをカバーするメイクとは？

続いて、「がん患者さんの治療中の肌の悩みをカバーするメイクとは—肌色を明るく見せる化粧品」

と題し山崎多賀子氏が、講演と患者さんをモデルとした化粧のデモンストレーションを行った。山崎氏は美容ジャーナリストで、2005年に乳がんが見つかり、右乳房を全摘出後、化学療法、ホルモン療法などの治療を続ける。自らの体験から、外見と心のつながりの大切さを改めて痛感し、がん患者対象のメイクセミナーや講演活動をライフワークとしている。

がんになって落ち込む理由として、①がん=死という恐怖があるから、②周りが自分を死ぬと思うから、③施術で女性の象徴的な部位を失うから、④今までできたことができなくなることへの恐怖を抱くから、⑤仕事が続けられなくなるかもしれないと思うから、⑥治療費の問題、⑦身体的な苦痛、⑧病気になることへの後ろめたさ、⑨治療によって重病人のようになるかもしれないといった不安などを挙げた。

抗がん剤治療で生じるまゆ毛の脱毛、肌のくすみにより、「他人の視線が気になるようになった」「お洒落に関心がなくなった」と答えている患者も少なくないが、お洒落への関心は決して低くはない、と山崎氏は見ている。「闘病の場合は普段の生活の場なんです。だから、丸腰で闘うのが怖い。治療で落ちた外見を元気にきれいに戻す方法を知ることが有効。これも自分の心を持ち上げる大きな知識です」と強調する山崎氏は、闘病中にきれいであることのメリットとして、①元気に見える自分の姿に大丈夫と思える、②気持ちが明るくなり楽しいことをまたはじめたくなる、③家族や周りの人たちが明るくなる、④周囲は誰も自分をがん患者とは思わない——などを挙げた。

山崎氏は、「がん患者だからといって特殊メイクは一切必要ない」「普通の化粧品で十分きれいになる」と力説した。ただ、「元気に見せるにはコツがある」とし、①いくら上手にメイクしても顔色が悪いと病人のイメージから脱せないで、まず肌色を明るく見せるベースメイクから取りかかる、②肌全体はピンクベージュ系の下地でカバーし、目の周りのくすみはオレンジ系コンシーラーが効果的である、③まゆ毛が抜けると表情が読み取りづらくなり、不安感を覚えるので、まゆ毛を上手に描く、④まつ毛が抜けると目が小さく寂しい感じになるので、アイシャドーかアイラインでまつ毛が生えているようにメイクすると目のインパクトが復活できるなどのポイントを披露。そして最後に、「ニッとわらったときに盛り上がる場所に、元気に見えるようにチークを入れ、目の下からボカすと元気に見える」とアドバイスを送った。

(記事提供＝株式会社ライフ出版社)

