



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第10号 2008年12月1日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



## INDEX

### 1 相談員のアドバイス

「雑感」

カウンセリング相談員

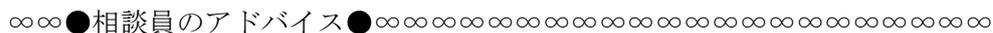
(社)日本産業カウンセラー協会 武田 静枝

### 2 新着図書・ビデオ紹介

### 3 センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）

### 4 今月のコラム

### 5 編集後記



「雑感」

カウンセリング相談員

(社)日本産業カウンセラー協会 武田 静枝

最近悲しい事に、殺人事件が新聞に掲載されない日は、1日もありません。

それも無差別殺人です。

昔もありましたが、人を殺めるには恨みとか何かの理由がありました。

しかし今は、ただ単に誰でもよかったとか、人を殺したかったとかの事件が、

多くなっています。

こんな事件を見るたびに、どうしていとも簡単に人を殺められるのか、家族はどんな思いでいるのか、止めることはできなかったのか、何が原因でこんな残酷なことをしてしまうのか憂えずにはいられていませんでした。

その一因かなと考えさせられるような事に出会いました。

羽田空港には、「パスコ」という飲食もできるパン屋さんがあり、時々利用します。

ある日、トレイにパンとジュースを載せて席に着こうとしていた時、小学校1年生ぐらいの男の子が、私の肘にぶつかり、そのはずみで、トレイもろともパンもジュースも、そこで食べていたお客の荷物の上に落ちてしまいました。

私も転倒しそうになりましたが、かろうじて踏ん張れました。

そんな事が起きた1番の原因は男の子にありますが、私の不注意もあったと思いますし、お客に迷惑のかかるような店の作りにも原因があると思います。が、びっくりしたのは、側に立っていた男の子の母親の態度でした。

男の子もですが、母親も「すみません」とか「ごめんなさい」の一言もありませんでした。

人に迷惑をかけた時、何をしなければいけないのかを教えない事があって良いのか？躰はいつするのか？こんな事を思う方が古いのか？こんな事をそのままにして良いのか？自問自答をしました。

もしその時母親が、男の子のために頭をさげ、謝っていたらあやまちはあ



★初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

■■■図 書■■■

【全般】

〔01-303〕 労働基準監督署への対応と職場改善

—是正勧告、指導を活用し明るい職場づくりを—

(株)労働調査会

〔01-304〕 実践！労働安全衛生マネジメントシステム

—導入から認定取得まで—

中央労働災害防止協会

〔01-305〕 職場のリスクアセスメント事例集

中央労働災害防止協会

【関係法令】

〔02-163〕 職場のトラブル解決の手引き（改訂版）

～個別労働関係紛争判例集～

(独)労働政策研究・研修機構

〔02-164〕 雇用形態多様化と労働者の健康

(財)労働科学研究所出版部

【産業中毒・職業性疾病関係】

〔03-109〕 アスベスト関連疾患 早期発見・診断の手引き

(社)日本労務研究会

★監修：独立行政法人 労働者健康福祉機構

★編者：当センター岸本 卓巳産業医学相談員

[03-110] アスベスト問題の波紋Ⅱ  
(株)環境新聞社

【健康管理関係】

[04-275] 内臓脂肪をスッキリ解消！㊟健康ダイエット

(株)東京法規出版

[04-276] 健康に働くこととは  
企業が取り組む健康管理  
(株)労働調査会

[04-277] 「メタボ」が逃げ出す5つの生活習慣

(株)海竜社

【作業環境管理関係】

[05-81] クイズで学ぶ 安全の基礎知識

(株)労働新聞社

【ストレス・メンタルヘルス関係】

[07-175] 事例に学ぶ 職場のストレス対処法

(株)労働新聞社

■■■ビデオ■■■

【全般】

[21(01)-242] 交通事故を科学せよ！  
東映(株) ～交通事故を防止するために～

[21(01)-243] セクシュアル・ハラスメント

東映(株) ～しない させない 許さない～

[21(01)-244] 防ごう！パワーハラスメント

東映(株)

[21(01)-245] 水害発生 その時！

東映(株) ～命を守る日頃の備え～

[21(01)-246] [改訂版] 心肺蘇生法とAEDの実技

(株)PRC ～いざという時のために～

**【産業中毒・職業性疾病関係】**

[23(02)-30] [改訂Ⅲ版] ふせげ！酸欠災害

(株)PRC ～酸素欠乏症とその対策～

**【作業環境管理】**

[25(04)-30] 事業者が取り組むリスクアセスメント

～失格会社にならないために～

(株)労働調査会

[25(04)-31] [改訂Ⅱ版] 感電の基礎知識

(株)PRC ～その危険性と救急手当～

[25(04)-32] リフレッシュ 安全衛生委員会

～機能する安全衛生委員会を目指して～

安全衛生映像研修所

■■■■D V D■■■■

[99-37] 熱中症をあなどるな  
—熱中症の危険と対策—  
(株) 労働調査会

[99-38] わたしたちのからだと健康 (第2版)

①飲酒・喫煙と健康  
(株) 医学映像教育センター

[99-39] わたしたちのからだと健康 (第2版)

⑩応急手当と健康  
(株) 医学映像教育センター

[99-40] わたしたちのからだと健康 (第2版)

⑬労働生活と健康  
(株) 医学映像教育センター

[99-41] 職場の人権 ～相手のきもちを考える～

東映(株)

[99-42] 危険な心が事故を呼ぶ  
汝 我が心の悪魔の囁きに耳を傾ける無かれ

東映(株)

[99-43] 防ごう！メタボリック・シンドローム

—内臓脂肪をやっつけろ！—  
(株) アスパクリエイト



日時：平成 20 年 12 月 21 日（日） 13：30～17：00 （開場 12：00 開会 13：15）

場所：岡山衛生会館 三木記念ホール

（岡山市古京町 1 - 1 - 1 0）

定員：600 名（先着順）

（申込期間：平成 20 年 10 月 20 日～平成 20 年 12 月 12 日 <必着>）

内容：

I 基調講演（13：30～15：00）

『ことばの力』 講師 重松 清 氏（作家）

II パネルディスカッション（15：10～16：00）

「自殺予防と自死遺族支援」

～それぞれにできる具体的協働～

III 個別総合相談（16：00～17：00）

問い合わせ先：岡山県精神保健福祉センター

TEL（086）272-8839

\*\*\*\*\*

■■■平成 20 年度産業保健研修会（産業医・医師の方）■■■

日時：平成 21 年 1 月 22 日（木）14：00～17：00

場所 : まなび広場にいみ小ホール (岡山県新見市新見 123-2)

単位 : 基礎研修 後期 2 単位、実地 1 単位

: 生涯研修 専門 2 単位、実地 1 単位

■■■平成 20 年度産業保健研修会 (産業医・医師以外の方) ■■■

日時 : 平成 21 年 1 月 22 日 (木) 14:00~17:00

場所 : まなび広場にいみ小ホール (岡山県新見市新見 123-2)

※研修内容は両方一緒です。

I 職場における新型インフルエンザ対策の基本戦略について

近畿医療福祉大学 社会福祉学部臨床福祉心理学科教授

岡山産業保健推進センター メンタルヘルス相談員 勝田 吉彰先生

II 花粉症罹患労働者に対する職域保健上の配慮について

(独) 労働者健康福祉機構吉備高原医療リハビリテーションセンター内科部長

岡山産業保健推進センター産業医学特別相談員 名部 誠先生

III 粉じん測定と正しい防じんマスク装着法について

(財) 淳風会 顧問

労働安全・衛生コンサルタント・第一種作業環境測定士

岡山産業保健推進センター労働衛生工学相談員 西出 忠司先生

詳細内容・お申込については、  
当センターホームページ→研修・セミナーのご案内→センター主催

に掲載しております。

\*\*\*\*\*

■■■産業医研修会■■■

日時 : 平成21年1月15日(木) 19:00~21:00

場所 : 岡山労災病院第3会議室

単位 : 基礎研修 後期研修1単位、実地研修1単位

: 生涯研修 専門研修1単位、実地研修1単位

受講料 : 2,000円

定員 : 50名

内容 : (仮) 職場における健康危機管理(新型インフルエンザ対策など)

: (仮) 作業環境測定; デザイン及び結果評価の仕方と事業者へのフィードバック

日時 : 平成21年2月12日(木) 19:00~21:00

場所 : 岡山労災病院第3会議室

単位 : 基礎研修 後期研修1単位、実地研修1単位

: 生涯研修 更新研修1単位、実地研修1単位

受講料 : 2,000円

定員 : 50名

内容 : (仮) 石綿健康被害救済法と改正点



いわば「未病」の状態にあるときこそ、サプリメントの出番といってもいいでしょう。

西洋薬のような対症療法ではないので、即効性はありませんが、症状が現れないよう体調を整えるために予防的に利用するというのが賢い取り入れ方です。

サプリメントを始める前に、現在の自分の食生活を見直してみることが大切です。不足しているもの、とりすぎているものはないかをチェックし、できるだけ食生活を改善したうえで、サプリメントを補足的にうまく取り入れるのです。

たとえば、「冷え性だから、体を温める作用をもつサプリメントを選ぶ」前に、体を冷やす食べ物を好んで食べていないかをチェックします。

また、サプリメントは食品ですが、たくさん食べても満腹感はありません。忙しいからといって、朝食や昼食を数種類のサプリメントだけで済ませることなど本末転倒です。

#### ■■■気になる症状から選ぶサプリメント■■■

##### ♪冷え性でつらい

：ビタミン E、イチョウ葉エキス、マカ、ニンニクエキスなど

冷え性の原因は特定できないことが多い。ビタミン E は血管を拡張する作用がある。

##### ♪口内炎がしやすい

：ビタミン B 群、ビタミン A、ビタミン E

口内炎が出来やすい人は、風邪をひきやすく、偏食、慢性疲労、胃腸が弱い

場合が多いので、それらを予防する栄養素を補給するとよい。

#### ♪食欲がない

：梅肉エキス、ニンニク、ウコンなど

胃潰瘍などの消化器系の病気がないのに、食欲がない場合にサプリメント

を試す。体質に合わないサプリメントの過剰摂取によっても食欲不振になる

ので要注意。

#### ♪疲れやすい

：ビタミン B 群、クエン酸、コエンザイム Q10、ニンニクエキス、L-カルニチン、

マカ、エゾウコギなど

基本は十分な休養をとることだが、現代のストレス社会では、サプリメントな

どで補うことが必要な場合もある。疲労回復にはビタミン B 群を。不足すると

エネルギー代謝が低下して疲労感が増す。

#### ♪眠れない

：メラトニン、トリプトファン、バレリアンなど

メラトニンは睡眠を調節するホルモンで、時差ぼけの解消にも用いられるが、

日本ではサプリメントとして販売されていない。

#### ♪風邪をひきやすい

：ビタミン C、亜鉛、乳酸菌、エキナシアなど

熱を下げたりせきを止めたりする薬剤とは異なり、サプリメントは体の免疫力や抵抗力を高める予防的意味で用いる。エキナシアは、北米などで古くからかぜや感染症に用いられてきたハーブ。

#### ♪おなかの調子が悪い

：オリゴ糖類、乳酸菌、ビフィズス菌、難消化性デキストリン、小麦ふすまなど

おなかの調子を整える特定保健用食品は数多く開発されている。腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善するものが多い。

#### ♪便秘がち

：食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖、寒天、アロエなど

食物繊維には腸の働きを活発にし、便の量を増やす作用があるほか、生活習慣病の改善にも効果があるとされる。アロエの有効成分には緩下作用があるが、他の病気の薬との併用には注意が必要。

#### ♪花粉症、アトピー性皮膚炎が辛い

：EPA、DHA、甜茶、乳酸菌、ビフィズス菌、シソなど

EAAP や DHA などの n-3 系不飽和脂肪酸の摂取は、アトピー性皮膚炎に有用であるという報告がある。甜茶やシソは、花粉症対策によく用いられる。

♪気分がムラがあり、リラックスできない

：セントジョーンズワート、カバ、DHA など

セントジョーンズワートは軽度の抑うつに対する有効性が示唆されているが、医薬品と併用する場合は必ず医師に相談する。

がんの予防とサプリメント

→がんの予防や治療にもサプリメントが利用されるようになりました。

→予防には効果があるサプリメントでも、発症後には有害なものもあります。

がんの治療にも漢方やサプリメントなどの相補・代替医療が取り入れられるようになり、多くの研究が進められています。実際に、がんを発病して闘っている人や、すでに治療が終わって再発を予防したい人の多くがなんらかのサプリメントを利用していることも事実です。

がん予防のサプリメント、という見地からみると、強い抗酸化力をもつものや発がんを抑制するもの、体の免疫力を強化するもの、腸内環境を改善することによってがんになりにくい状態を保つものなどに分類されます。

■■■サプリメントは諸刃の剣。発症後には逆効果も。■■■

サプリメントは食品ですが、成分はある一定の作用をもっています。

ときにはそれが「諸刃の剣」になってしまうこともあるので注意が必要です。

つまり、がん予防のために摂取していたサプリメントが、がんが発症したときにはかえってがん細胞を活性化してりすることもあるのです。

とくに、抗がん剤の使用や放射線治療を行っているとき、外科的手術を受ける際には、血小板の凝集をおさえるサプリメントをとることは厳禁です。

また、大豆イソフラボンのように、女性ホルモンと似た作用をもつ成分は、乳がんや子宮体がんを発症したときには逆効果になるなど、がんの種類やその人の状態によってどのような作用があるかについては、まだデータが不足しており、今後の研究に期待したいところです。

■■■過剰な期待をするあまり、だまされないように注意。■■■

また、いうまでもありませんが、がん予防・がん治療効果を期待するあまり、特定のサプリメントを大量に摂取したり、高額な健康食品ビジネスにとびついたりすることのないよう、十分に気をつけてください。

■■■サプリメントは治療薬の代わりではありません。■■■

抗がん作用をもつ食品があることは、確かな事実です。その食品に含まれる栄養成分をサプリメントの形で摂取することによって、発がんの予防や、治療効果を期待するのですが、それはいわゆる標準治療の代わりになるものではありません。サプリメントにたよって治療をやめてしまったりするのは危険なことです。免疫力を高める効果や発がん物質を抑制する効果が認められている栄養成分でも、それが体内でどの程度、どのように働くかは、まだわかってないからです。

#### ■■■がんの予防とサプリメント■■■

♪ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10、セレン、亜鉛など

：マルチビタミン、ミネラル類

抗酸化力の強いビタミン類は、発がん予防や治療中の抗がん作用が期待される。ただし、β-カロテンはとくに飲酒、喫煙者の発がんを促進し、ミネラル類では亜鉛の過剰摂取がやはり発がんを促進するという報告があるので注意が必要。

♪アラビノキシラン、メシマコブ、アガリクス、AHCC、霊芝、冬虫夏草など

：β-グルカンなどの抗腫瘍多糖

古くから、キノコ類には抗がん作用があるとされていた。抗腫瘍多糖は免疫細胞を活性化し、体の免疫力を強化する効果が期待できる。ただし、あくま

でも免疫力の強化作用であり、白血病やリンパ腫などのがんでは、腫瘍を悪化させる危険性もあるので注意。

#### ♪DHA、EAP など

： n-3系不飽和脂肪酸

魚の摂取が発がんを抑制するという研究結果もあり、予防にも効果が期待される。DHA や EAP は酸化しやすいため、保存法には注意が必要。また、DHA や EAP はとりすぎると血小板の凝集が阻害されて出血しやすくなるので、治療を受けているときには摂取をさける。

#### ♪大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンに似た作用があり、特に乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの発がんを抑制する効果が期待できる。ただし、乳がんや子宮体がんの発生後は、反対にがん細胞の増殖を促進させる可能性がある

ので注意。

#### ♪茶カテキン、フラボノイド、イチョウ葉エキスなど

： ポリフェノール類

ポリフェノール類には、すぐれた抗酸化作用だけでなく、がん細胞の増殖や転移を抑える効果が報告されている。フラボノイドには血小板凝集抑制作用があるので、抗がん剤治療中にはさける。

♪水溶性食物繊維、キチン、キトサン、フコイダンなど

: 食物繊維

水溶性食物繊維を多く含む食品で、大腸がん、膵がん、乳がんの予防効果が報告されている。キチン、キトサンやフコイダンには、抗がん作用があると報告されている。

♪乳酸菌、食物繊維、オリゴ糖、糖アルコール

: プロバイオテクス、プレバイオテクス

腸内の善玉菌の増殖をうながし、粘膜表面の酵素バランスを改善したり、免疫機能を刺激。発がんや再発の予防に効果が期待できる。

.....

女性のためのサプリメント

→女性特有の症状は、サプリメントを上手に利用してのりきりましょう。

→手軽に買える通信販売や個人輸入を、安易に利用するのは危険です。

女性には、女性ホルモンにつかさどられた特有の周期があります。短い周期は毎月の排卵から月経の繰り返しであり、長い周期は、初経から性成熟期を経て閉経にいたる周期です。

その周期の変わり目のときには、ホルモンのバランスによるさまざまな症状が

女性を悩ませます。たとえば月経まえの不調や月経痛、更年期にみられるほてりやのぼせ、イライラ、うつ状態などのいわゆる更年期障害がそれです。

この毎月おきる症状、あるいは数年にわたって続く症状を、できるだけ緩和して上手につきあっていくために、サプリメントが利用されています。

### ■■■更年期の不定愁訴にもサプリメントが活躍■■■

閉経前後にみられる更年期の症状は個人差が大きいものです。人によっては、つらい症状が何年間も続くことがあります。こうした症状に対しては漢方をはじめとする代替医療が早くから効果をあげてきました。

ただし、サプリメントを利用して症状が軽減しても、子宮がんや乳がんなどの検診は定期的にしっかり受けておきましょう。

### ■■■サプリメントの通信販売と個人輸入のこわさ■■■

海外のサプリメントも、通信販売などで手軽に購入できるようになりました。しかし、アメリカ人の体型と日本人の体型はまったく違うので、1日に摂取する栄養素の目安量なども大きく異なります。海外のサプリメントは、必ず含有量を確認することです。

中国のやせる健康食品を個人輸入で購入して、健康を害した例もあります。

どんな成分が含まれているかもわかりません。安易に利用することのないようにしたいものです。

## ■■■女性特有の症状とサプリメント■■■

### ♪月経不順や不妊が心配

：チェストツリー、マカなど

チェストツリーはホルモンのバランスを調節する作用があるとされている。

不妊への効果も期待されるが、妊娠中の使用は避けたい。

### ♪月経痛が強い

：ピクノジェノール、ブルーベリーなど

ピクノジェノールは、子宮内膜症による下腹痛を軽減するという報告がある。

### ♪月経前の不調

：緑茶（カテキン、テアニン）、チェストツリー、セトジョーンズワート、ブラックコホシユなど

ブラックコホシユは、妊娠・授乳期には使用を控えたい。

### ♪更年期の諸症状

：大豆イソフラボン、ザクロ、ブラックコホシユ、月見草、ニンジン、ビタミン E、

ローヤルゼリー、チェストツリー、マカなど

大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た分子構造をもち、更年期にみられる



11月27日（木）ピュアリティまきびにて「平成20年度地域職業リハビリテーション  
推進フォーラム」が開催されました。

参加者の方に「事業のご案内」等を配布、副所長によるセンターの説明等

広報活動をしました。これからもどんどん広報活動をしていきたいと思えます。

関係団体・事業場にも無料で出向いていきますので、一声かけていただけたら

幸いに思えます。

.....

◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等を

お待ちしております。

次回の第11号は1月5日（月）の配信予定です。

▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。

▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願

いします。

▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは

禁止されていますので、必ず守ってください。

