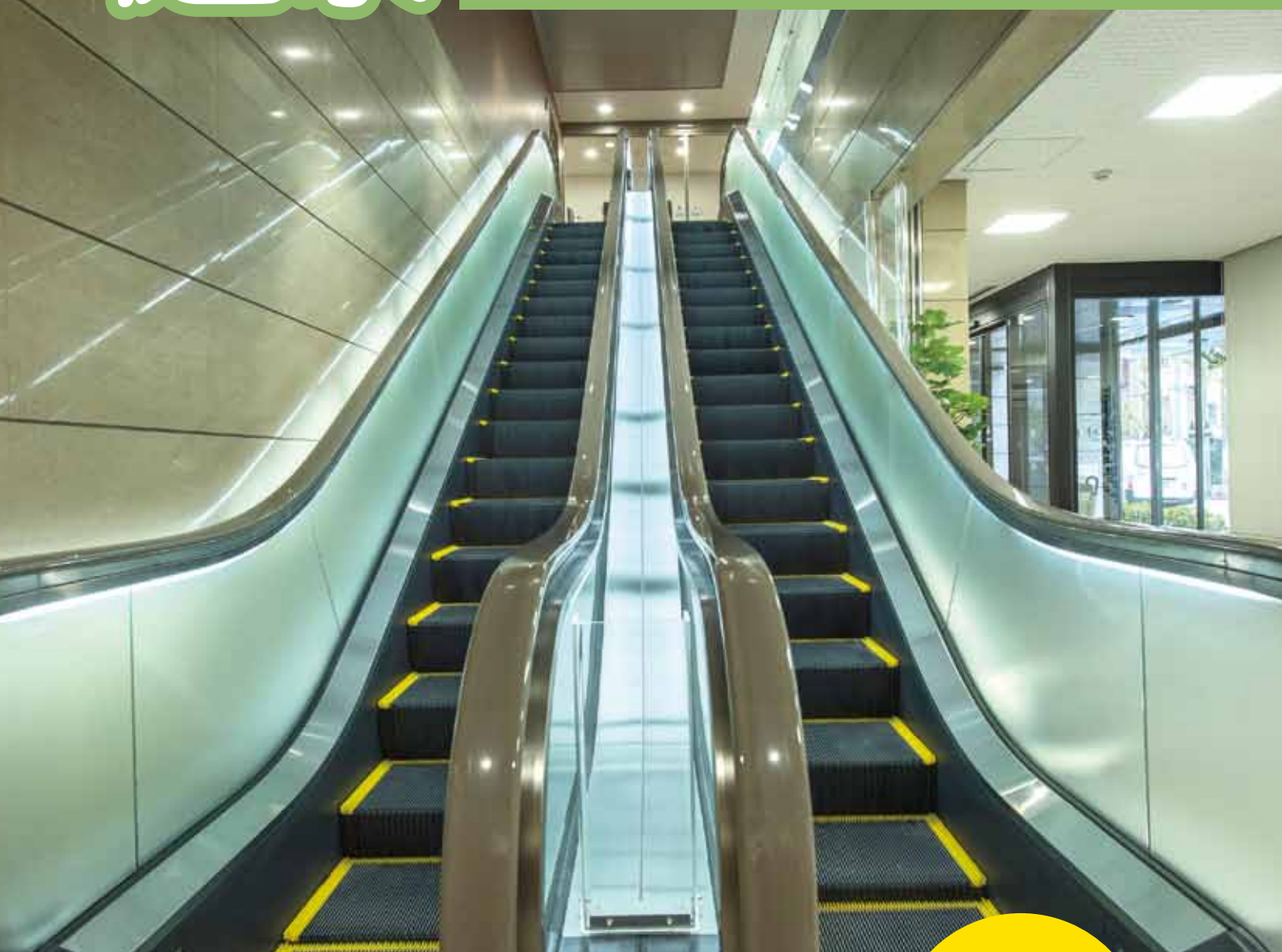


# 健康チャンネル きょうと

2015.5 / 第 253 号



1階エスカレーター

- 診察室より『日本人の糖尿病について』  
内分泌・代謝内科（糖尿病） 福島 光夫
- 健全な職場を目指して  
～平成26年度京都労働健康管理会報告～
- 施設紹介『被ばくを抑えて、きれいな画像を～胃レントゲン検査装置～』
- 世界禁煙デー（World No Tobacco Day）5.31 ～たばこのない社会へ
- リレーエッセイ ・新人紹介

Vol.  
253





## 日本人の糖尿病について

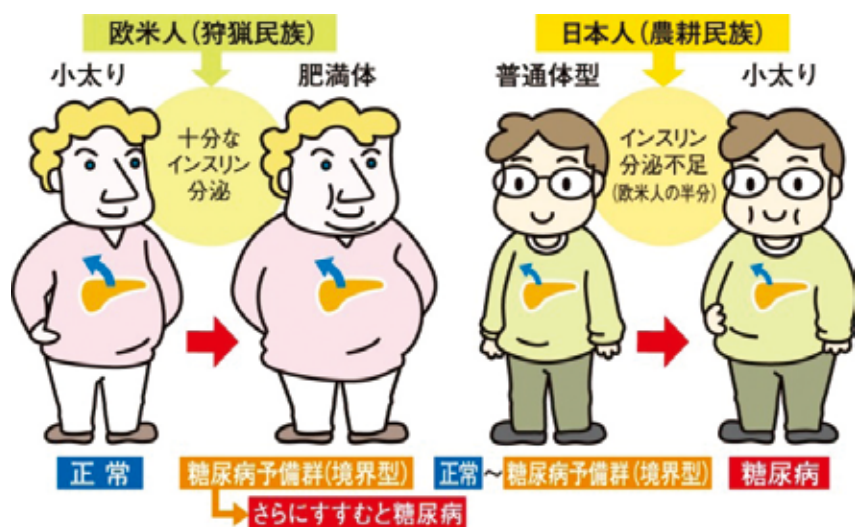
内分泌・代謝内科（糖尿病）  
福島 光夫

日本人は糖尿病になりやすいと言われています。日本人は欧米人に比べてあまり太らないのに、糖尿病患者は欧米と同じくらいの頻度であるためです。日本人は穀類や魚や豆を食べる食習慣に慣れ親しんできましたが、戦後、動物性脂肪の多い欧米食が普及して、インスリンが急に多く必要になったことが、糖尿病患者が増えた原因ではないかと考えられています。加えて、車や輸送手段の進歩により、歩く距離が少なくなり、生活が便利になって、身体活動量が減っていることとも関係が深いと考えられています。

糖尿病は血液中の糖の濃度（血糖値）が高い状態が続いて、いろいろな健康障害が起こる病気です。血糖値を下げるのに最も重要なのはたばきをするのが、すい臓から出るインスリンというホルモンで、このインスリンが出にくい、効きが悪いと血糖値が十分に下がらず糖尿

病になるのです。日本人は欧米人に比べてインスリンが出にくく、その結果食後の血糖値が下がりにくくなるため、次第に血糖値が上がってくるということがわかってきました。

ライフスタイルは一人一人違うのが当たり前です。食習慣を改善するには、まず自分の食習慣のどのようなところが血糖値を上げているのかを知って、これを改良していくのが近道です。ダイエットがうまくいかない人の中には、自分のライフスタイルに合ったダイエット法を選べていない場合があるのではないのでしょうか。食事全体の量に加えて、食事の組成（炭水化物、たんぱく質、脂肪の比率）に注意して、動物性脂肪を多く含む食品より、魚や豆を多く摂る本来の日本食を思いながら食生活を見直すことで、糖尿病をはじめとする生活習慣病を食文化の面から考えてみましょう。



図：日本人と欧米人の糖尿病の特徴



# 健全な職場を目指して ～平成26年度 京都労働健康管理会報告～

3月9日、京都労働健康管理会が開催され、当センター専務理事倉澤卓也先生より『インフルエンザについて～パンデミックの対策を含めて～』、ポロンカンパニー株式会社代表中川康司先生より『健全な職場づくりのためのコミュニケーション～性格タイプ別アプローチ～』と題して講演がありました。

## ■インフルエンザ基礎知識から パンデミックまで

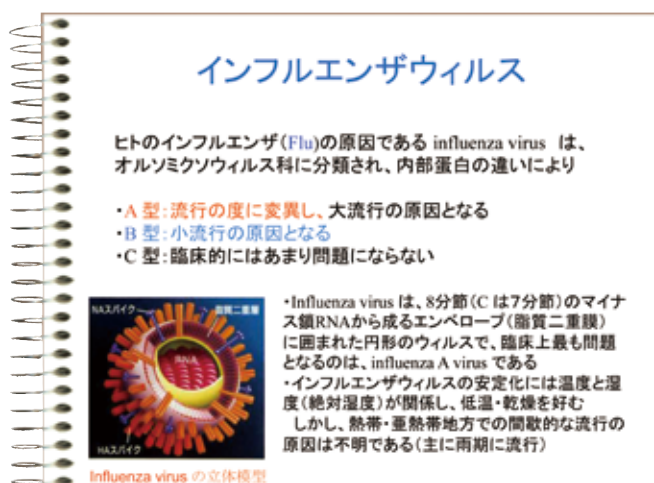
インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類があります。A型は流行の度に変異し大流行の原因となります。B型は小流行の原因、C型はあまり問題になりません。毎年流行している理由の一つとして、ウイルスの遺伝子に変異が起こりやすいため、姿や形を少しずつ変えていき、今まで作った抗体の効果がなくなり感染してしまうことが挙げられます。そして、時には遺伝子が組み換えられ、新型ウイルスが発生しパンデミック（世界的大流行）を起こすことがあります。

今後新たなヒトヒト間に感染する新型ウイルスが出現すると、1週間以内に世界中へ伝播し6000万人以上死亡すると推測されています。また、日本で流行した場合約960万人死亡すると言われていいます。パンデミックへの対応は国レベルの対応が必要と考えられますが、ワクチン接種、手洗い・うがい、バランスのとれた栄養と十分な睡眠、またマスク着用など個人的な対策も大切だと改めて感じました。

## ■カラー別に分けた性格タイプと アプローチ方法

性格の特徴を青、赤、黄、緑の4つのカラーに分けて示されました。青色は几帳面で論理的、また客観的で証拠に基づくタイプ、緑は親身で話をよく聞き、穏やかで協力的なタイプ、黄色は社交的で自発的、想像力に富んだ快活な感情を表すタイプ、赤色は目的意識が高く主導権を取り合理的で率直、競争心が強いタイプと示されました。

どの色が良い、悪いというものではなくそれぞれのカラーは個性を表しています。自分のカラーと自分が持っていないカラーが存在し、それを知ることによって自分の性格の特徴や傾向の理解を深めることが出来ます。また、接する相手の性格もカラー別に把握することで、相手に応じた接し方や付き合い方が出来るため、よりスムーズな人間関係が構築できるツールになると感じました。職場におけるストレスの上位に人間関係が上がっています。それぞれが性格別のカラーとアプローチを理解し実行すれば、よりよい職場づくりの一助になるのではと感じました。



健康づくりセンター 吉田 和弘（私は緑タイプのようなです。）



●施設紹介

## 被ばくを抑えて、きれいな画像を

胃レントゲン検査装置

この度の施設更新に合わせて、総合健診課の胃レントゲン検査用として、最新鋭のフラットパネルディテクター（FPD）を搭載したデジタル撮影装置を導入致しました。

この撮影装置は、優れたデジタル画像処理機能と操作性を兼ね備えており、バリウムの流れを観察しやすく、タイミングよく撮影するのが難しい部位でも良好な画像を得ることができます。また、FPDは従来よりも高精細画像が得られ、胃がんや食道がんをはじめとする消化器の微細な病変も描出が可能になり、より早期の段階のがんを見つけることができるようになりますと期待しています。さらに、FPDは高画質を維持しながら、従来よりもX線感度が高く被曝線量の低減が可能になりました。

健診施設の中でも高スペックの機器です。救命可能ながんを見つけることにより、より有意義な検査となるように努め、受診者様にとって安心安全な検査を提供してまいります。安心して胃レントゲン検査をお選びください。



たばこのない社会へ

# 世界禁煙デー 5.31

World No Tobacco Day

今年のスローガンは  
**「Stop illicit trade of tobacco products」**  
 （タバコの不法取引を禁止しよう）

WHO（世界保健機関）は毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、世界各地でたばこがもたらす健康リスクを強調するとともに、たばこの消費削減に向けた効果的な政策への提言を行っています。日本では5/31から6/6までの1週間を禁煙週間としています。健康だけではない、たばこと社会の関係にも少し目を向けてみませんか。

# リレー エッセイ

センターで働く仲間を  
紹介させてください



集団検診課係長  
澤野井 卓

私が臨床検査技師として当センターに勤務してから、早いもので20数年が経ちます。まず、集団検診課に配属になり、検査科に行き、再び集団検診課に戻り、現在に至っています。

集団検診課では主に企業や住民健診、学生の健診等を出張健診の形で行っており、検査科では人間ドックや精密検査等、所内での検査を実施しています。臨床検査技師として行っている業務に大きな違いは

ありませんが、受診に来られる方々は様々です。

業務に就いていて思うのは、企業の健診では仕事の合間に受診されている事が大半で、学生の健診では授業に合わせていたり、健診のタイムスケジュールが組まれている為、必要な検査をいかに予定通りでかつ、早く終了させるかという事です。また、人間ドックや住民健診は本人の意思で受診されている方が大半で、皆さん年に一度の行事の様にとらえられており、どのような検査を受けるかもご自分で考えながら受診されている様に感じます。そのため、受ける検査の目的や、前回値と比較してどうか等よく質問されますので、如何に納得して帰って頂くかを心がけるようにしています。

今後も、受診者の皆さんが気持ち良く受診していただける環境を整え、無駄にお待たせする事無くスムーズに健診を終了し、間違いの無い結果をお返しするという事を念頭に置きながら、健診を行ってまいります。

## 新・人 紹・介

よろしくお願  
いいたします。





