

生活習慣病を考える



青森産業保健推進センター
保健指導担当相談員

秋田 敦子

「異常あり」54% 目立つ血中脂質

これは平成16年6月21日付東奥日報朝刊に掲載された記事の見出しです。みなさんはご覧になりましたでしょうか？青森労働局が2003年の定期健康診断の結果をまとめたところ、「異常あり」とされた県内会社員の割合（有所見率）が54%と過去最高を更新したという事実を伝えた記事です。この記事の元となるデータに関しては、本誌「青い森」前号VOL.5、P.8労働局だよりに具体的な数字が掲載されてありますのでご参照ください。

青森県内の定期健康診断の推移をみると、約10年で有所見率が15%増加していることがわかります。一方、全国の増加率は12.7%ですので、青森県はもともと有所見率が高いうえに、さらに全国平均を上回る勢いで有所見者が増加しているということになり、その差は拡大される傾向にあります。（図1）

内訳は、血中脂質が35.9%と最も高く、次いで肝機能が20.5%、血圧が13.8%、血糖が10.8%と続きます。これらは生活習慣病につながる項目で生活習慣を改善することにより予防が可能であり、企業及び個人の努力が期待されるものです。

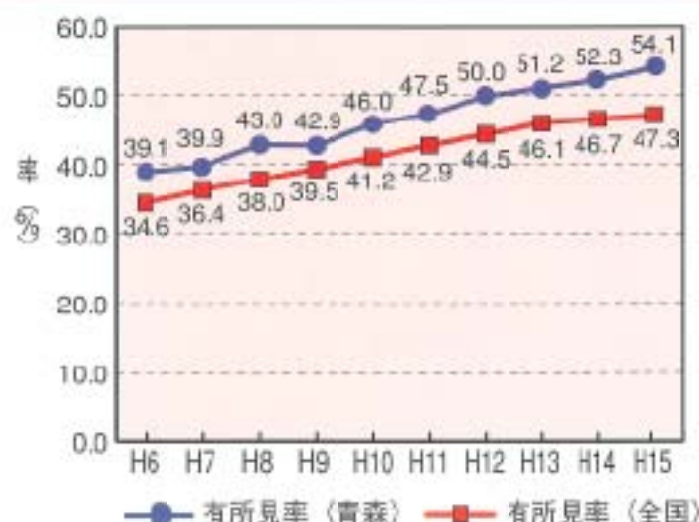


図1 定期健康診断による有所見者の推移（青森労働局まとめ）

ところで、健康を規定する要因にはどのようなものがあるでしょうか。次の4つの要因があるといわれています。「遺伝的要因」、「環境要因」、「医療」そして「生活習慣」です。このうち「生活習慣」が健康を規定する要因の割合は50%を占めます。つまり、病気になるかどうかの半分は生活習慣が関係するということです。このような背景から、国においては「健康日本21」、青森県では「健康あおもり21」を策定し、生活習慣を改善し、病気にならないようにするという一次予防に重点をおいた健康づくり運動を推進しているところです。



よい生活習慣は 長生きの秘訣

ご存知のとおり青森県は日本で最も命の短い短命県であります。男性が昭和50年以降全国最下位、女性も全国最下位グループです。市区町村別の平均寿命を見てみますと、平均寿命上位30位には青森県の市町村はひとつもランキングされていませんが、下位30位には見事に並びます。男性では大鰐町、大間町、浪岡町など14の市町村、女性では横浜町、藤崎町、黒石市など4つの市町村がワースト30に入ります。[平成12年]

短命の原因はいろいろと考えられますが、長生きには生活習慣が関係のあることが研究で明らかになっています。米国カリフォルニア大学のプレスロー教授は7つの健康習慣をあげて9年間調査した結果、健康習慣のある人は長生きしたという結果が得られました。その7つの健康習慣とは図2のとおりです。みなさんはいかがですか？この7つの生活習慣は、一見個人ががんばれば、その人の努力次第で何とかなると思われ



がちです。実際従来の施策は、自らの健康は自らが守るという色合いの強いものでしたが、現在では、健康は「豊かな人生」のための手段としてとらえ、個人の生活習慣の改善は、個人の努力に加え、企業や地域や行政などが健康を支援する環境づくりを行うことが必要であるとされています。青年期から中高年期にかけて、労働者の生活に大きなウエイトを占める企業の役割としては、従業員の健康に対する責任を有し、職場での健康管理や健康増進において重要な役割を担うことが期待されます。

健康教育や 保健指導の実施

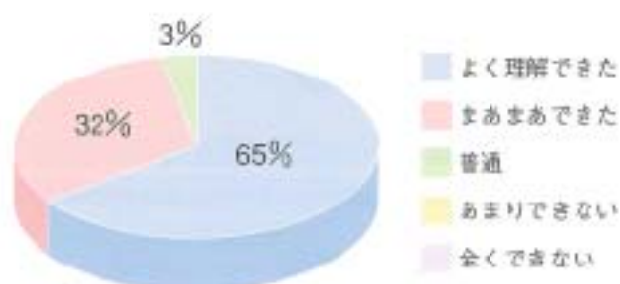
企業が行う健康を支援する環境づくりとは具体的にどのようなことでしょうか。主に生活習慣に関することで考えてみましょう。労働安全衛生法により、経営者は健康診断の結果に異常な所見があるなど特に健康の保持に努める必要がある従業員に対して、医師又は保健師による保健指導の実施に努めること、また、従業員への健康教育や健康相談などの実施に努めることが義務づけられています。その他快適職場づくりや健康づくり活動などがあげられます。従業員の健康は会社にとっても大切なことです。会社全体で取り組む必要があります。

青森産業保健推進センターでは、企業で働く保健師や看護師、衛生管理者、産業医を対象にした研修会を開催しています。産業看護職を対象とした15年度の研修会の開催状況をお知らせいたします。15年度はメンタルヘルスや生活習慣病予防をテーマとした研修会が7回行われ、延べ251人の企業に働く保健師や看護師が、社員の健康管理のためのノウハウを学びました。約9割の方が講義の内容に満足であり、実際の仕事に役立つと答えています。詳細は図3をご覧ください。

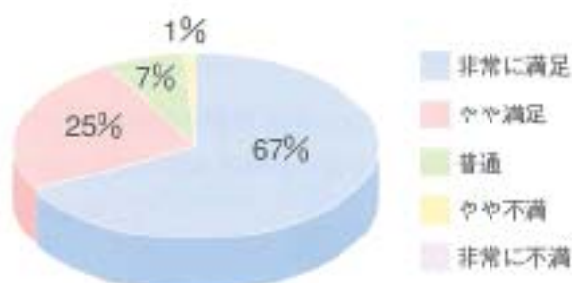
多忙な業務の中での研修会参加は、個人の努力のみでは困難であり、企業の理解と協力が必須となり、まさに個人を支援する環境づくりというヘルスプロモーション的な考えが求められることでしょう。

今後の健康教育や保健指導の実施が期待されます。

研修の内容を理解できたか



研修の内容に満足であったか



研修の内容は業務に役立つか

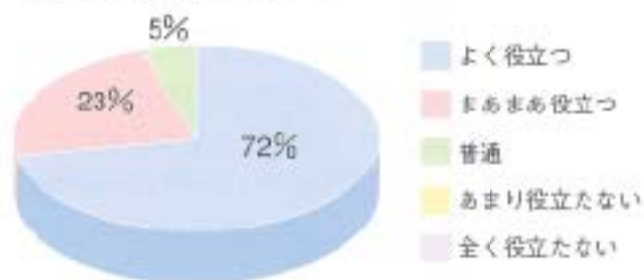


図3 平成15年度産業看護職アンケート結果