

県南さんぽだより 第35号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL: 0297-79-1066 FAX: 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「戦国武将と現代人が力くらべをしたら」

キヤノン（株）取手事業所

取手安全衛生課健康支援室看護師 石田明美



ここ数年はよく歴女ブームだと言われている。20代の女子が戦国武将を好きになり、史跡を巡っているのによく遭遇する。原因は漫画やゲームでの戦国武将のイケメンぶりからだというのが、はるか昔から歴女の私としては、少し面白くない気もする。

それはさておき、「歴女」いや「歴おばさん」である私はNHK大河ドラマ「天地人」で人気が出た上杉景勝や直江兼続らを更に探求したくなり山形を旅した。

戦国武将たちの甲冑を見ると、その人の体のサイズが見えてくる。あの当時の男性の身長は150-160cmが標準と言われている。その中で直江兼続は背が高い方で180cm以上あったそうだ。上杉景勝の側近である直江兼続の甲冑は落ち着いた藍色だったが、確かにテレビでよく見た愛の字がついた本物の兜も甲冑も、ほかの武将のものより一回り大きく立派なものだった。また、上杉景勝を尊敬し上杉家で晩年を過ごした前田慶次郎はおしゃれな赤い甲冑で目を引いたが、それより目を引いたのが、3m以上はある螺鈿の飾りのある長い槍である。愛用していたというその槍は、確かに使用していた跡があった。

20kg以上はある甲冑を着て、その槍を振り回しながら戦場を馬に乗り駆け抜けていたかと思うと相当な体力があったらろうと想像できた。

また山形の山寺にも足を伸ばしたが、山寺には松尾芭蕉と弟子の曾良が訪れた跡があった。山上にあるその寺まで行くと中国の水墨画のような風景が楽しめるが、かなり歩くのでくたびれた。昔は車も自転車もなく歩いて旅をしたのだから、松尾芭蕉もこれまた相当な体力があったと考えられる。

さて、前置きがだいぶ長くなったが、何を言いたかったかという、昔より現代の方が身長や体格はだいぶ良くなったはずである。しかしながら体力面はどうだろうか？

3m以上ある槍を振り回していた戦国武将と現代人だと、体格は一回り以上大きく勝っていても、体力的にはしなやかで引き締まった筋肉が付いている戦国武将に負けそうな気がするのである。

弊社社員の2010年度の定期健康診断の結果をみると、日本全国の衛生統計と同じく、一番有所見率が高かったのは血中脂質で断トツに高く、次に尿酸、血圧、肝機能、血糖の順であった。

定期健康診断と一緒におこなっている健康調査で、運動習慣のある社員が22%で、毎日ではないが不定期に運動習慣のある社員が35%、全く運動習慣のない社員が42%であった。

取手事業所には製造部門と事務部門と半々ぐらいあるので、事務部門の方だとほとんど1日中パソコンの前で座り作業の方も多いただろう。毎年9月から11月末まで3ヶ月間キヤノングループ全体でウォーキングイベントを実施している。3ヶ月で1日平均1万歩を歩こうというイベントである。ふだんあまり歩かない方はむりに何か運動すると続かないので、このようなイベントを利用して、ウォーキングに励みながら健康増進をしてほしい。

また2010年から3年計画で、キヤノングループ全体で野菜キャンペーンも開始した。

目標は2012年定期健康診断の健康調査で、「野菜を1日当たり350g（両手のひらにのる位の量）食べると回答する社員が15%を越すのを目指している。2010年の事業所現状が8.9%でまだまだ目標値よりは少ない数である。そして、あまり野菜を食べないと答えた社員が26%もいたのには驚いた。その中には野菜が嫌い、肉しか食べていないと言っていたいぶ偏食の方もいた。

昔はというと、ご飯と野菜が中心の食事の質素な食事だっただろうと考える。今は飽食の時代で食べ物は町にあふれているし、お肉やスナック菓子などつつい食べ過ぎてしまい、それと運動不足や野菜不足も相まって、血中脂質や尿酸・肝機能・血糖などが高くなっていき、生活習慣病になりやすい。戦国武将が見たら、今の日本人は物質には恵まれて体格はいいのに体力はなく、なんとも嘆かわしい事かと唾然としてしまうかもしれない。戦国武将 VS 現代人で相撲を取ったら、あっけなくまわしを取られて現代人は負けてしまいそうだ。

これからも社員の話を聞きながら、上記のようなイベントなどいろいろなアプローチを通して、有所見の社員が少しでも改善していけたらと思う。

2011年も社員の皆さんが無事故無災害で過ごし、いつも健康で元気よく働けたら、とてもうれしいと思う。私などは微力だがこれからもお手伝いしていきたいと思っている。

【県南地域産業保健センターから】

●国民健康・栄養調査について

～平成21年国民生活基礎調査より 厚生労働省資料より～

1. 歯の健康に関する状況

《80歳(75～84歳)で自分の歯が20本以上ある人は4人に1人。子供のむし歯予防対策も大幅に向上》

- ・自分の歯が20本以上ある人は「80歳(75～84歳)」で26.8%。前回調査に比べ、3.8ポイント増加。
- ・何でも噛んで食べることが出来る人は、「70歳以上」で59.2%。前回調査に比べ、4.8ポイント増加。
- ・むし歯予防にフッ化物を歯に塗ってもらったことのある幼児(1～5歳)は57.6%、フッ化物配合の歯磨剤を使用している子供(6～14歳)は86.3%。前回調査と比べそれぞれ14.7ポイント、29.8ポイントと大幅に増加。

2. 朝食の習慣、体重管理に関する状況

- ・習慣的に朝食を食べない人は、男性10.7%、女性6%男女とも20・30歳代では比率が高くなっている。
- ・朝食をとらない人のうちその習慣が「小中学校」の頃から始まった人では比率が高く。さらに、朝食を毎日食べるつもりがない人は、男性38.1%、女性30.3%。
- ・朝食をとらない人が、朝食を食べるために必要なことは、男女とも「早く寝る、よく眠る」が最も多い(男性29.8%、女性31.%)。男性は女性に比べ「家族や周りの人の支援」、「残業時間の短縮など労働環境の改善」との回答も多い。
- ・体重管理を実践しようとしている人は、男性67.8%、女性75.6%で、前回調査に比べ男性で7ポイント、女性で5.8ポイント増加。
- ・メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況は、男性27.5%、女性24.2%。

●タバコ煙が病気を起こすメカニズム(連載)

米国公衆衛生局長官報告(2010年12月)
 タバコ煙への曝露にそれ以下なら害がないという安全なレベルはない。たまたまタバコを吸うだけであろうと、受動喫煙であろうと、いかなるタバコ煙への曝露も有害である。

- ・大量のタバコを長年吸わなくとも、喫煙関連疾患を発病し、タバコ煙曝露によって心臓発作や暗息発作が起きる危険がある。
- ・受動喫煙のようなタバコ煙を少ししか吸い込まない状況でも、動脈の壁が急激に固く細くなり、炎症が起きて、心臓発作や脳卒中が起きやすくなる。
- ・紙巻きタバコ煙には7千種類以上の化学物質や化合物が含まれている。明らかな有害物質は数百種類、発ガン物質は70種類以上含まれている。タバコ煙それ自体がヒトに対する発ガン物質であると(国際ガン研究機関に：訳注)認定されている。
- ・タバコ煙に含まれる化学物質は、卵管が正常に働くことを妨害するため、子宮外妊娠、流産、低体重出生などの妊娠関連障害を増やす。タバコ煙に含まれる化学物質は精子のDNA傷つけるため、男性不妊を増やし、胎児の発育に悪い影響を与える。タバコ煙にさらされるとすぐに影響が出る。
- ・タバコ煙に含まれる化学物質は呼吸のたびに肺の中に入り込む。有害物質は血液に入り込んで体中に運ばれる。
- ・タバコ煙に含まれる有害物質はDNAを傷つけ、ガンを起こしやすくする。毎年ガンによる死亡の3分の1近くが喫煙で引き起こされている。米国では肺ガンの約85%は喫煙が原因である。
- ・タバコ煙を吸い込むとすぐに全身の血管がダメージを受け、血液が固まりやすくなる。このダメージによって心臓発作や脳卒中そして突然死も起きやすくなる。
- ・タバコ煙に含まれる化学物質は繊細な構造を持つ肺や気管支に不可逆的な損傷を与えて換気機能を損ない、肺気腫や慢性気管支炎などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)を発病させる。

●去る12月11日 市民健康教室を実施しました

主 催：龍ヶ崎済生会病院
 共 催：竜ヶ崎市・牛久市医師会、
 県南地域産業保健センター
 講 演：「全身麻酔について」麻酔科部長
 青木康司先生
 ・今後も定期的実施しますのでご参集ください。

●龍ヶ崎市役所公開保健相談コーナー(無料相談会)

平成23年1月～3月(各午後3時～5時)
 ・1月20日(木)
 山村医院 山村 邦男 先生
 ・2月15日(火)
 細井クリニック 細井 大二 先生
 ・3月25日(金)
 いがらしクリニック 五十嵐 栄治 先生