

スマイル Smile

みづかる
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 12
2016
春号



Interview **くらしにスパイス**

よく知ればもっと快適に生活できる！

アレルギーと 上手につきあうために

**あなたの職場でもはじまる
ストレスチェックって何？**

**2016春 アレルギー検査を
受けてみませんか？**

協会通信

よく知ればもっと快適に生活できる！ アレルギーと上手につきあうために

今やすっかり国民病の様相を呈してきた「アレルギー」。その原因は様々でハウスダスト、ペット、花粉、食品と多岐にわたり、私たちの生活環境とともにあるものばかりです。今回は河北診療所耳鼻咽喉科院長の高坂知節先生にアレルギーの基礎知識と上手につきあい方を伺いました。

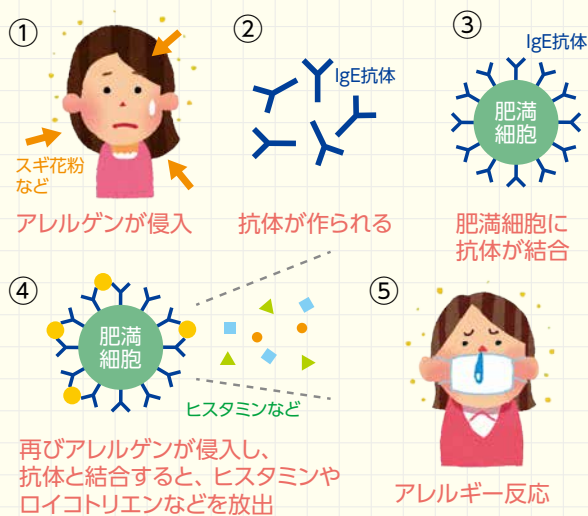
戦後の経済復興とともに増えたアレルギー

—— 基本的な質問なのですが、そもそもアレルギーとはどのような仕組みで起こるのでしょうか？

アレルギーには様々なタイプがあるのですが、一般的に身近なものはⅠ型というものです。これにはIgE抗体という免疫の役割を持つ体内のタンパク質の一種が大いに関係しています。まだ反応を示す前からアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）は体内に侵入しています。何も無ければ無害なアレルゲンであっても、これが異物であると体が認識すると特異的なIgE抗体がどんどん作られます。

このIgE抗体は肥満細胞などの細胞膜と結合します。これがアレルゲンと結合すると、ヒスタミンやロイコトリエンなどの炎症を起こす物質を放出し、かゆみや炎症などの症状をひき起こすのです。IgE抗体はどんどんと作られますので、一度反応が起きると、以後はアレルゲンが体内に入る度に症状が現れます。

アレルギー発生の仕組み



—— 私たちの身の回りにはどのようなアレルゲンがあるのでしょうか？

100種類以上のアレルゲンがあるとされていますが、タン

パク質を含んでさえいれば、どんなものでもアレルゲンになり得ます。代表的なものではダニなどを含むハウスダストやペットのフケ、花粉などは吸入することによってアレルギー反応を起こしますし、食品も様々なアレルゲンとなっていることは皆さんもご承知のことと思います。

—— アレルギーを訴える人というのは昔から日本に多かったのでしょうか？

いいえ、かつてはほとんどおりませんでした。実はこれには日本の戦後の経済復興と生活様式の変化が関わっています。

—— 経済の発展とアレルギーに関わりがあるのですか？

私は戦前の生まれで終戦後の貧しい食糧事情なども経験していますが、当時はご飯を食べることすら困難でした。それは体内でIgE抗体が作られにくい環境だったとすることができます。逆に感染症は大変多かったですね。当時アレルギーは欧米の病気という認識が一般的でした。一方で経済が復興し、ライフスタイルが変わっていくに連れ、高タンパクで栄養価の高い食事ができるようになったことで、感染症は減少しましたがアレルギーの患者が増えていったのです。

—— 経済の成長のメリットの陰で、こんなデメリットもあったのですね。

今では妊婦さんが質の高い食事ができるようになったので、胎児の頃から過敏な体質を備えているというケースも稀ではないのです。

アレルギーとの上手につきあい方とは

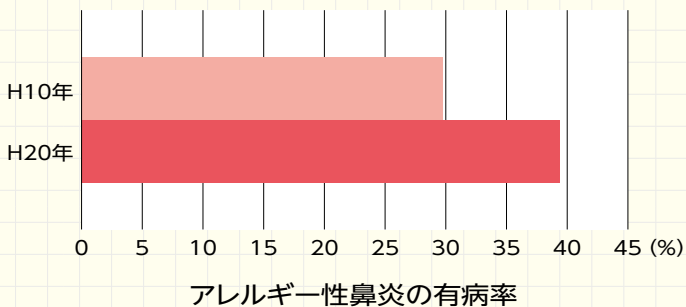
—— アレルギーの患者というのは現在も増加傾向なのですか？

私の周りでアレルギーの症状を訴える人が出始めたのが1970年代、そしてアレルギー外来を始めたのが80年代です。以来、アレルギー患者は増加の一途をたどっています。

—— これだけ増えた原因というのは、先ほどの経済成長以外にもあるのですか？

そうですね、例えばより高气密になった住宅であるとか、室内

でペットと同居するようになったとかありますが、いずれも経済の成長とともにあったものですね。



出典：花粉症環境保健マニュアル2014、環境省

——一方で、アレルギーが身近になったことで軽視する怖さもあると思うのですが。

そうですね、アレルギーで怖いのはアナフィラキシーです。これはI型において過激な反応が全身で起こるもので、最悪の場合死に至ることもあります。

——アレルギーと無縁であり続けることはできるのでしょうか？

これだけ豊かになった日本で生活していれば、体内でIgE抗体が作られていますので、誰でもある日突然症状が現れるという可能性は否定できません。最近では高齢になってからアレルギーを発症するのは珍しくありません。また両親にアレルギーがあれば、遺伝子を受け継いでいますので、気をつけるに越したことはないでしょう。

——ではアレルギーにならないため、アレルギーの症状を緩和するためにはどんなことに気をつけたら良いでしょうか？

アレルゲンを近づけない、に尽きると思います。現在症状がない、自覚が無いという方も、自分が反応しやすいアレルゲンを知り、予防に努めることも大切です。

——いざ症状が現れたら、まずは身近なかかりつけ医に相談して良いものでしょうか？

入り口はそれで良いと思います。より専門的な相談が必要になった段階で専門医を紹介してもらえば良いのです。

——アレルギーを発症すると、そこからは長い付き合いになると思います。

そうですね、ですので専門医の先生とのコミュニケーションをしっかりとって欲しいと思います。特に最近は薬が改良され、どんどん進歩しています。ですが薬との相性もあるので、市販薬でしのごうとせず、ぜひ専門医と相談しながら、その人にあった処方してもらったほうがずっと症状が和らぎます。

自覚がなくてもアレルギー検査を

——先生のところには自分がアレルギーかどうかかわからずに受診される方も多いですか？

最近ではアレルギーの知識が周知されましたので、自らアレルギーを訴える方もいますが、例えば鼻炎の場合、細菌感染もアレルギー反応も症状が似ています。この場合鼻汁内の細胞成分を調べることでどちらかを見分けるのです。

——先ほど、自分が反応しやすいアレルゲンを知る、というお話がありました。

多くの方が症状が出た際にアレルギー検査をやられると思うのですが、症状がなくても、血液を検査すればどのアレルゲンに反応しやすいかは簡単にわかります。それを目安にして、なるべくそのアレルゲンに近づかないよう生活することができます。

——ということは、アレルギーの症状が出る前に対策ができるのですね。

ええ。自分が反応しやすいアレルゲンを知ることで、症状が出る前であっても出た後であっても、快適に生活する工夫の余地はあるのです。

——読者の皆さんにメッセージをお願いします。

アレルギー対策はアレルゲンを吸い込まない、食べないというのが鉄則です。そのためにも自分が何に対して過敏なのかを検査しておく重要さを知っていただきたいですね。そして症状が出たら放置せず、市販薬を多用せず、とにかく専門医と相談することをお勧めします。

——ありがとうございます。



河北診療所耳鼻咽喉科 院長
東北文化学園大学名誉学長
東北大学名誉教授
医学博士

高坂 知節 (たかさか とものり)

昭和 37 年 東北大学医学部卒業
昭和 52 年 東北大学助教授
昭和 60 年 東北大学教授
平成 12 年 仙台通信病院院長
平成 17 年 東北文化学園大学学長
平成 23 年 1 月 河北耳鼻咽喉科院長



あなたの職場でもはじまる ストレスチェックって何？

今冬義務化となったばかりの事業所でのストレスチェック。導入する企業としてもチェックを受ける側としても、わからないことや不安なことが多々あるのでは。ストレスチェックとは一体どんなもので、どんな準備をして取り組むべきなのか、宮城県予防医学協会事業部の塚本英典部長に聞いた。

ストレスチェック義務化の背景

2015年12月から、「労働安全衛生法」の改正に伴って50人以上の従業員がいる事業所ではストレスチェックを行うことが義務化となりました。これは正規雇用者だけでなく、派遣労働者も対象となっており、かなり広い範囲の事業所でストレスチェックを行うこととなります。

事業所は毎年1回のストレスチェックを行う必要があり、初回は今年2016年の11月30日までに実施することとなっています。

義務化となった背景には、国内の自殺者数が非常に高水準であることがあります。平成25年度に自殺者数は約2万7千人と3万人を下回りはしましたが、依然として働き盛り世代の死因第1位であり続けているのが現状です。

これは一概には言えませんが、労働者の心理的な負担に起因していることは否定できないところです。そこで政府は事業所単位で毎年労働者の心理的負担の度合いをチェックすることを義務化することに踏み切ったのです。なお、50人未満の事業所については当面は努力義務ということになっています。

ストレスチェックの実際

そもそもこのストレスチェックですが、一体何をチェックし何に利用するものなのか、それがわからないという方もいらっしゃるかもしれません。

簡単に言いますと、厚生労働省が定める57の設問に答えることで、一人ひとりのストレスのかかり方をチェックし、また職場環境の改善につなげようという

ものです。詳しく説明しましょう。

まずストレスチェックを受ける一般の従業員の側としては、自分が今の職場環境や家庭生活などにおいて、どの程度のストレスにさらされているのかを知るきっかけとなります。

次に各事業所の社長さんなどの経営者、管理者の皆様にとっては、個別ではなく統計としての結果を受け取ることができ、職場の中でストレスのかかっている部署や仕組みなどを把握し、職場環境の改善につながる判断材料にすることができます。

そして最後に、ストレスチェックを通して実際にメンタルヘルス上に不調があると分かった場合、医師の面接指導を受けることができます。さらに専門的な相談が必要な場合は精神科医や心療内科医を紹介してもらえ、実際にその方の症状の改善につながる治療へと導くことができます。

このような流れで、メンタルヘルス上の不調を緩和することを助け、職場環境の改善によって労働者の心理的負担の要因を減らすことに最終的には結びつけられるというものなのです。

自分の心理的負担を数値で確認

今回から義務化となったストレスチェックは、うつ病等の精神疾患の発見ではなく、ストレス状況の理解によるメンタル不調を未然に防止する一次予防を目的としております。用意されている57の設問は多岐にわたっていて、ストレスの要因やストレスの感じ方がスコア(数値)として算出される仕組みとなっています。

ストレスチェックを受ければ、結果票を受け取ることができます。この結果票は今現在あなたが高ストレ

スの状態であるかどうかだけでなく、前述の通り数値化されたスコアとして出てきますので、どんな項目で負荷がかかっているかが一目でわかるようになっていきます。

産業医や専門の医師に相談するレベルでない状態でも、自分自身のストレスのかかり具合を知ることで、あらかじめその負担を回避する方法を考えるには十分な材料となり得ると思います。

また、ここがややこしいところですが、事業所はストレスチェックの実施が義務化となりますが、従業員はこのストレスチェックを受けるかどうかの選択権が各自に与えられています。さらにストレスチェックは受けるけど、不調が見つかった際に設けられている医師の面接指導も選択制です。受けなくても良いという選択肢が与えられているのは、健康診断とは違う部分ですので、これは覚えておいて良いと思います。

そして気になるのはプライバシーの部分だと思うのですが、個別の結果票は事業者の手には渡りません。制度上、面接指導を希望した場合にそれをもとにした解雇、退職勧奨、不当な配置転換または職位の変更等を禁止しています。

ただし、従業員の同意が得られた場合には、事業者は実施者から検査の結果を提供してもらい医師による面接指導を行い、また集団ごとの集計・分析結果についても職場環境の改善など適切な措置を講じなければなりません。

ストレスチェック実施のポイント

ストレスチェックが義務化となり半年近くが経過しようとしています。皆さんの事業所、職場では対応が進んでいるでしょうか？もしこれからという事業所がありましたら、次のことをポイントとして押さえていただければと思います。

まずストレスチェックを実施するにあたって、職場の衛生委員会等において調査審議しなければなりません。ある程度中身について知っておく必要があります。厚生労働省はマニュアルを公開していますので、これに従えば実施は可能ですが、これがなかなかのボリュームで、片手間で行うのは困難かもしれません。自社単独で実施するのであれば、しっかりと担当を決めて時間をかけて準備をすることをお勧めします。

そして実施にあたって、会社として「メンタルヘルス不調の未然防止のためのストレスチェック制度を実施する」旨の方針を話し合い、その結果を社内規程として明文化し、全労働者に知らせることが必要となります。

ここで話し合うべき主な項目としては、ストレスチェックを誰に実施させるか、いつ実施するのか、どんな質問票を使って行うのか、どうやってストレスの高い人を選ぶのか、面接指導の申し出先は誰か、面接指導はどの医師が行うか、集団分析（職場の統計データ）をどのように行うか、結果の保存方法と場所はどうするかなどです。

さらに実施にあたって気をつけるべきなのは、労働者の個人情報の適切な取り扱いについてです。

ストレスチェックは、労働者の個人情報が適切に保護され、不正な目的で利用されない前提が無ければ、労働者も安心してストレスチェックを受け、適切な対応や改善につながりません。そこで、面接指導に関することやストレスチェックを受けない選択をした事実などを理由に労働者に不利益な扱いをすることや、面接指導の結果を理由にした解雇や雇い止め、配置転換なども禁止されています。

扱う個人情報の管理方法なども十分に話し合い決めておくことで、後々のリスクを回避することになりますので、しっかりと検討を進めておきましょう。

厚生労働省のウェブサイトなどを閲覧すると、実施にあたってのマニュアルなどの膨大な資料が閲覧できますので、担当者はこうした資料に目を通しておくことで正しく実施する上での助けになるとと思います。



あなたの職場でもはじまるストレスチェックって何？

外部委託を検討する

ストレスチェックの実施は厚生労働省が公表しているマニュアルに従えば、会社独自でも産業医の協力を得て実施することができます。しかし、この対応に追われて本業が疎かになってしまうことがあってはいけません。

当協会は2011年より、事業所における従業員へのストレス調査・ストレスチェックを支援しており、今まで多数の官公庁様や地方自治体様、一般事業者様にご利用いただいている実績があります。産業医や保健師が実施者となるストレスチェック制度の実施において、当協会は委託先共同実施者として実務面を支援しております。

具体的には事業者側実施者によるストレスチェック

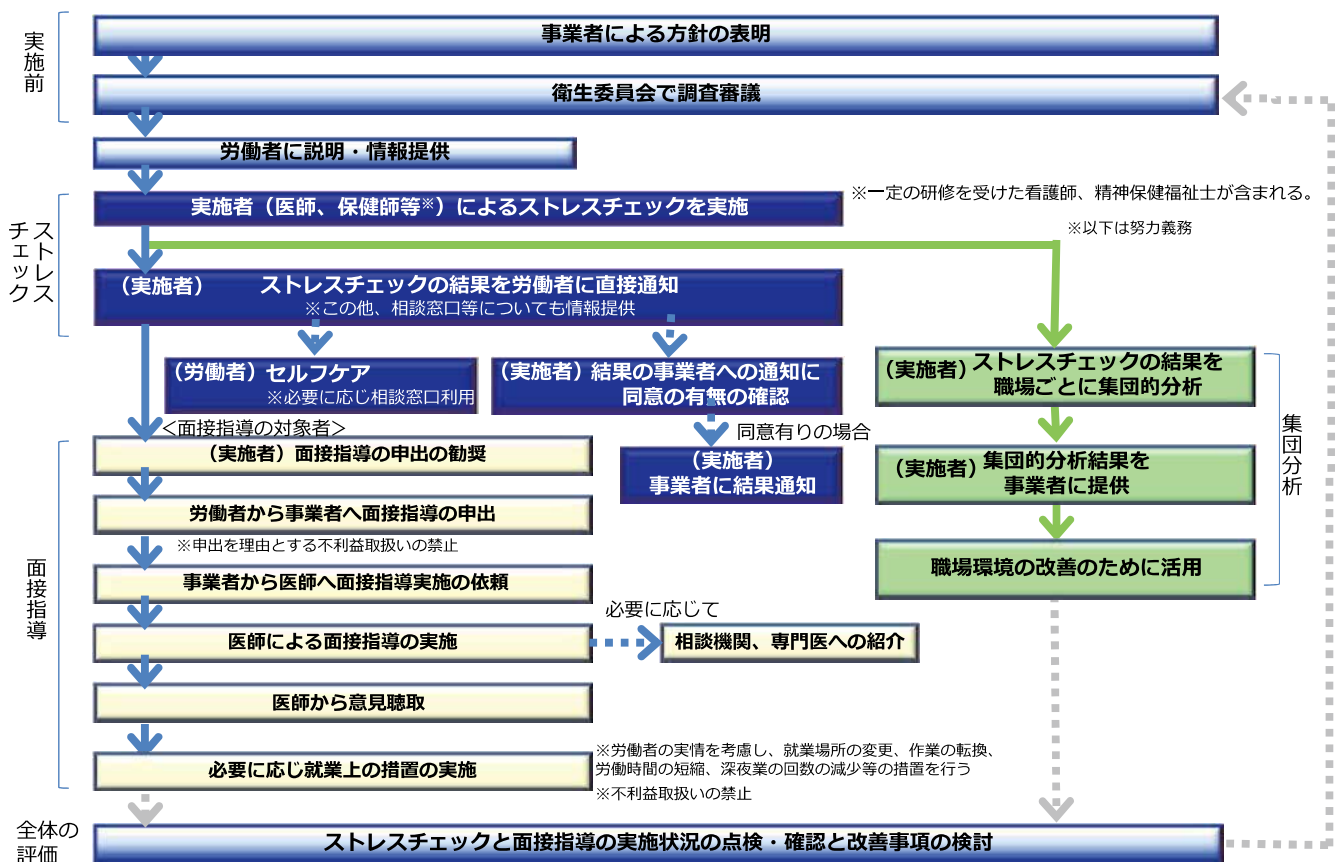
結果確認業務をスムーズに実施いただく為、すべての結果と共にストレスチェック実施マニュアルにより例示された高ストレス者基準で面接指導対象候補者をリストアップし、ご報告いたします。実務面を当サービスがサポートすることで、実施者様によるストレスチェック制度への関心を必要、かつ最小限に最適化し、高ストレス者への面接指導やフォローにご集中いただけます。

実施にあたっては各事業所で押さえるべきポイントが変わってきますので、まずはお気軽に相談していただくのが良いのではないのでしょうか。

「Smile」をお読みの方であれば、ぜひ当協会にご相談いただき、共に職場改善に繋がるストレスチェック実施のお手伝いをさせていただければと思います。

(事業部 部長 塚本英典)

ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



厚生労働省 HP 「こころの耳」 より抜粋

2016 春 アレルギー検査を受けてみませんか？

誰にでも起こる可能性がある“アレルギー”。

子どもから大人まで、花粉、ハウスダスト、食物（牛乳・そばなど）といったさまざまな原因からアレルギー疾患を持つ方が増えています。

アレルギーが疑われる場合、まずは原因を特定することが大切です。当協会では血液を検査することで、増加傾向にある食物アレルギーだけでなく、ハウスダスト、昆虫、ハチなどのアレルギー検査ができます。また、一度に36種類のアレルギー原因を知ることができる「View36」もご準備させていただきました。

■ まずは下記のアレルギーチェックをしてみましょう♪

- 決まった季節や掃除、衣替えなどで目のかゆみ・充血、くしゃみ・鼻水が出る
- 肌が乾燥しやすく、湿疹がやすい、荒れやすい
- ひじやひざの裏など曲げ伸ばしする箇所に湿疹がでる
- 特定の食べ物を食べた後、お腹が痛くなることもある、蕁麻疹がでる
- 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- 特定の食べ物を食べた後、飲み込みにくくなる
- 嫌いなものではないが、食べられないものがある
- 息苦しい時がある（ゼイゼイ・ヒューヒュー）
- 咳が8週間以上続いている
- 家族にアレルギーの人がいる



チェックに心当たりのある方はアレルギーかもしれません。
アレルギー検査のみの実施も可能ですが、
健康診断と一緒に検査を受けてみませんか？
詳しい内容・料金等は健診センターまでお問い合わせください。

■ アレルギー検査 アレルゲン名

花粉（樹木）	スギ、ヒノキ、マツ
花粉（雑草）	カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ
動物上皮	ネコ、イヌ、マウス
室内塵（ダニ）	ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニ
昆虫	ゴキブリ、ガ、ヤブカ
ハチ	アシナガ、ミツバチ、スズメバチ
食物Ⅰ	牛乳、卵白、小麦、ピーナッツ、大豆
食物Ⅱ	牛肉、マグロ、サバ、イクラ、エビ
穀物	ゴマ、ソバ、米
野菜・果物	トマト、セロリ、リンゴ、バナナ、キウイ
View アレルギー36	ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ、スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、アルテルナリア、アスペルギルス、カンジダ、マラセチア、ネコ、イヌ、ゴキブリ、ガ、ラテックス、牛乳、卵白、小麦、ピーナッツ、大豆、ゴマ、ソバ、米、オボムコイド、リンゴ、キウイ、牛肉、鶏肉、エビ、カニ、サバ、サケ、マグロ
非特異的IgE	IgE抗体



協会通信

2016
春号

TOPIC 1

循環器精度向上委員会開催

と き：平成28年1月13日(水)
ところ：健診センター

当協会では、検診精度の保持向上を図るため、精度向上委員会を設置しております。循環器検診について、専門の先生方と症例の検討・意見交換を行い、検診の精度向上に努めています。



TOPIC 2

どんと祭 参拝

と き：平成28年1月14日(木)
今年も仙台の風物詩「どんと祭」に、協会の更なる発展と職員の健康及び交通安全を祈願して職員有志が大崎八幡宮へ参拝いたしました。



TOPIC 3

平成27年度学術専門委員会

と き：平成28年1月26日(火)
ところ：健診センター

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。調査研究助成実施要項に基づき、平成28年度の研究助成申請内容について審査・検討した結果、7団体へ研究助成金を交付する予定です。

TOPIC 4

平成27年度 予防医学技術研究会議

と き：平成28年2月25日(木)～26日(金)
ところ：仙台市情報・産業プラザ(AER)

公益財団法人予防医学事業中央会主催の「第50回予防医学技術研究会議」が宮城県で開催され、全国33支部から200余名が参加しました。当協会からは12演題の発表を行いました。



TOPIC 5

平成27年度 第二回理事会・評議員会

と き：平成28年3月3日(木)
ところ：ホテルメトロポリタン仙台

平成28年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
FAX 022-233-7104
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

