

『労災二次健診の保健指導』

関西労働衛生技術センター医師 三井 剛

平成 28 年より当センターで労災保険二次健康診断（以下労災二次健診と略す）の診察と特定保健指導を担当しております。職場での定期健康診断で腹囲・血圧・脂質・血糖値に所見が見られ産業医が必要と判断した方が来所されます。健診の流れは受付～問診表の記入→血圧→（検尿）→採血→頸動脈エコー検査→診察→運動負荷心電図→特定保健指導となります。

診察室ではまず最近の体調をお聞きし、一次健診の結果を見ながら産業医の先生が二次健診を勧めた経緯を確認します。既往歴と現在治療中の病気や服薬の確認をします。胸部聴診などの診察後に運動負荷心電図に移ります。

【頸動脈エコー検査】ベッドに横になり頸部にゼリーを塗りプローブを当てて体の表面に近い頸動脈の状態を観察する検査で痛みはありません。血管壁の厚さ測定とプラークと呼ばれる動脈硬化の兆候の有無や血流の状態を見ていきます。血管壁の厚さが年齢ごとの基準値以上であったり、プラークが見られた場合でも日常生活での習慣を見直すことで血管の状態を改善して行くことが可能です。長い目で見れば脳卒中や心筋梗塞のリスクを減らすことが出来ますので生活習慣改善へのきっかけとして捉えます。



【運動負荷心電図検査】安静時の心電図を取り、異常無ければ3分間の階段昇降に移ります。年齢と体重から算出された一定のリズム音が心電計から出ますのでそれに合わせて昇り降り続けます。息切れや胸部症状が無いかを観察します。運動終了後、再び横になり5分間心電図を記録します。検査終了後に血圧測定を行います。安静時の血圧より下がっている事が多いです。リズム運動によるリラックス効果と考えられます。この検査で大きな所見が無ければ日常生活で早歩きから階段を駆け上がる程度の運動は行っても良いと言えます。



【特定保健指導】以上の検査結果と一次健診の結果・問診票・働き方に関する質問票を見ながら御一緒に生活習慣の振り返りをしていきます。

- ① 食習慣…食事の回数とタイミング。早食への自覚。1日の後半に食事が集中していたり、21時以降の食事が週3回以上あるか。夕食時間が遅くなる場合はデスクで摂れる軽食の用意が効果的。営業職等で外勤が多いと外食が増え塩分や脂質の摂取が増えやすい。
- ② 飲酒習慣…1日の酒量や酒の種類、休肝日の有無などについてお聞きします。適量は純アルコール量で40g（缶ビール500ml2本程度）までとされている。ストレスの解消や寝酒として飲酒すると睡眠の質が下がり翌日の仕事の能率が落ちるので早めに切り上げるのが得策。
- ③ 普段飲む水分について…コーヒーや紅茶類に入れる砂糖。水分補給にスポーツドリンクを飲むか。缶コーヒーや清涼飲料水の量についてスポーツドリンク500mlには20～30gの糖分が含まれるので日常的に摂取する場合血糖値上昇とカロリー増加による脂質増加の原因になるので、量を減らしたり無糖のものへ置き換えていく様に勧めます。
- ④ 喫煙習慣…喫煙は動脈硬化の大きな原因です。ニコチンに対する依存から逃れるには会社の禁煙チャレンジを利用する事で遠ざけて行くことが可能です。より健康へ近付くと共に家計にも良い効果が出るでしょう。
- ⑤ 運動習慣…通勤での徒歩時間、デスクワークがメインか立ち仕事、外勤で歩くか。それ以外で体操や散歩などの運動習慣があるかなどをお聞きします。駅でエスカレーターに乗らずに階段昇降に替えたり、一駅手前で下車して歩くなどの通勤途上で運動量を増やす事は帰宅してから改めて運動時間を設ける事と比べると継続しやすいと思います。
- ④ 睡眠の量と質…食生活・運動習慣と同様に睡眠の量と質が健康維持に重要であることが分かって来ました。睡眠中に体の組織の修復や記憶の固定などが行われるからです。睡眠時間と起きた時のスッキリ感があるか、日中の眠気や仕事の能率の低下が無いかなどをお聞きします。



⑤ 働き方について…最近半年間の時間外労働時間・シフト制や夜勤の有無・出張の頻度など不規則な労働形態があるかなどをお聞きします。残業時間が増えれば、夕食時間が遅くなり睡眠時間も減り疲労の蓄積やこころの変調を来しやすくなります。

顧客とのトラブルや過大なノルマが課されている等、過度の精神的緊張が掛かっていないか、休憩時間や所定の休日、有給休暇が消化出来ているかどうかについてお聞きします。

【生活上の目標】以上の聞き取りの結果と各種検査の結果を見て食生活や嗜好品の摂取状況、運動習慣などについて受診者が自ら気付いた点を中心に生活上の問題点として継続可能な目標を立てます。例えば、どちらかと言えば大食い早食で肥満あり血糖値やコレステロール値が高い場合は「食事に時間をかけるようにする」など継続可能な目標を設定します。デスクワークメインで運動の時間が取れない場合は一駅手前で降りて歩く、エスカレーターを階段利用に置き換えるなど一度に立てる目標は1つにしています。

二次健康診断等給付 特定保健指導票

20240401 改訂

受診日: 2023年 8月 15日		生年月日: 大正 15年 8月 20日 (45歳)	
受診者氏名: 三井 明子		受診者住所: 東京都中央区	
① 検査項目 (検査結果を記入) ・身長 (158 cm) ・体重 (58 kg) ・BMI (23.5) ・血圧 (108/72 mmHg) ・空腹血糖 (100 mg/dL) ・HbA1c (5.7%) ・総コレステロール (194 mg/dL) ・LDLコレステロール (129 mg/dL) ・HDLコレステロール (69 mg/dL) ・中性脂肪 (69 mg/dL)		② 検査項目 (検査結果を記入) ・心電図 (正常) ・心臓超音波検査 (正常) ・腹部超音波検査 (正常) ・胸部X線検査 (正常) ・骨密度検査 (正常) ・尿検査 (正常) ・便潜血検査 (正常)	
③ 生活習慣に関する事項 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
④ 既往歴 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目) ・高血圧 (○) ・糖尿病 (○) ・脂質異常症 (○) ・肥満 (○) ・喫煙 (○) ・飲酒 (○) ・アレルギー疾患 (○) ・手術歴 (○) ・慢性疾患 (○) ・がん (○) ・その他 (○)			
⑤ 生活習慣に関する事項 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・食事 (○) ・運動 (○) ・睡眠 (○) ・ストレス (○) ・喫煙 (○) ・飲酒 (○) ・アレルギー疾患 (○) ・手術歴 (○) ・慢性疾患 (○) ・がん (○) ・その他 (○)			
⑥ 生活上の問題点 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○)			
⑦ 生活上の問題点 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○)			
⑧ 生活上の問題点 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○)			
⑨ 生活上の問題点 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○)			
⑩ 生活上の問題点 (※検査結果を参照して記入してください。○は該当する項目、△は該当しない項目、□は該当不明の項目)			
・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○) ・長時間の通勤 (○) ・長時間の残業 (○)			

【就労上の問題点】直近半年間での時間外労働時間が45時間を超えていたり、休憩時間・所定の休日・年次有給休暇が取れていない、職場での人間関係から過大なストレスを受け睡眠障害に陥っている等あれば問題点として挙げ受診結果の医師の所見欄に記入します。筆者が受診者となった場合の特定保健指導票を例として挙げます。

・以上で労災二次健診は終了となります。当日の採血結果などを含めた受診結果については後日郵送させて頂いております。

・当健診を担当させて頂き筆者も50代半ばとなりました。30代40代と比べれば体力も落ち疲労の回復にも時間が掛かる様になりました。当センターへ来られる受診者

の方々も 40～60 代が多く職場でも家庭でも果たす役割が大きくなっています。一方で日々の生活の中で自分自身の健康維持に使える時間や気力は不足し勝ちです。

- ・ 重い後遺症を残す脳卒中や命の危険が大きい心筋梗塞等に罹ってしまうと職場や家庭への寄与が出来なくなるだけで無く自分自身の残りの人生設計も大きく変わってしまいます。

- ・ 労災二次健診を通して御自分の生活習慣への振り返りと気付きを促し、まずはハードルの低い行動変容から始めてこの様な疾病予防～健康増進へのきっかけ作りになればと思っています。