

KAO

2016.KAOヘルスケアレポート

HEALTH CARE REPORT

NO.
50



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、スマート・ライフ・プロジェクトと、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

生活環境の変化と ヘルスケア

- 50号を記念して 花王健康科学研究会のこれまでとこれから
- 職場でのこころの健康づくり
- うつを遠ざける食事の力

編集・発行:花王健康科学研究会

<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>

生活環境の変化とヘルスケア

春は入学・卒業や就職、異動などで生活環境に変化が訪れやすい時期です。新たな環境で生活リズムが変わり、心身の不調を感じることも多くなりがちです。今回の特集では、生活環境の変化の中で心身の健康をどのように保てばよいかを職場でのストレス対策と食事・栄養の側面から探っていきます。また、巻頭では『KAOヘルスケアレポート』50号の発行を記念し、板倉弘重先生にお話をうかがいました。

C O N T E N T S

- 04 **巻頭インタビュー 50号を記念して**
花王健康科学研究会のこれまでとこれから
茨城キリスト教大学 名誉教授 花王健康科学研究会 研究助成テーマ選考委員長 **板倉 弘重**
- 06 **研究・健康レポート 1**
職場でのこころの健康づくり
産業医科大学 産業生態科学研究所 精神保健学 教授 **廣 尚典**
- 08 **研究・健康レポート 2**
うつを遠ざける食事の力
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部部长 **功刀 浩**
- 10 **【連載】身近な暮らしのヘルスケア&ケア**
第7回 朝食を食べることから始めよう
管理栄養士 **熊原 愛**
- 11 **保健指導をもっとうまく進めるために（「食事相談」で引き出す人々の可能性①）**
第18回 栄養士の守備範囲を広げる「問いかけ」。
食コーチングプログラムス主宰／食コーチ® 管理栄養士 **影山なお子**
- 12 **行政トピックス**
2015年12月から始まった「ストレスチェック制度」について
- 13 **映画にみるヘルスケア**
「僕には貴女がいる。ハルさん、本当に有難う」
——ノンビリ妻に支えられたマジメ夫、二人三脚でうつ病治療
映画・健康エッセイスト **小守 ケイ**
監修：公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター センター長 **宮崎 滋**
- 14 **インフォメーション**
2016年度 第14回花王健康科学研究会 研究助成応募要項
2015年度 第12回研究助成成果報告会／第13回受賞者目録授与式 開催報告
- 15 **用語解説と参考資料**
 各ページの「*」をつけた内容に関して、詳しい説明を記載しています。



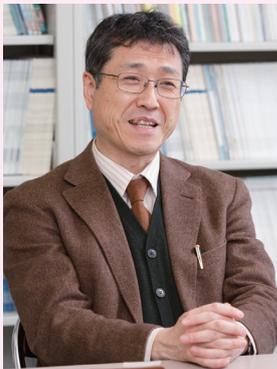
巻頭インタビュー

INTERVIEW

板倉 弘重 Itakura Hiroshige

茨城キリスト教大学 名誉教授 / 花王健康科学研究会 研究助成テーマ選考委員長

東京大学医学部卒業。医学博士。東京大学医学部第三内科助手、講師を経て、国立健康・栄養研究所臨床栄養部長、同研究所名誉所員。茨城キリスト教大学名誉教授。日本臨床栄養学会前理事長、日本ポリフェノール学会理事長、日本健康・栄養システム学会理事長、日本動脈硬化学会名誉会員、日本栄養・食糧学会名誉会員、日本老年医学会特別会員。2006年「瑞宝双光章」受賞。2009年度国際栄養学連合(IUNS) Fellowに認定。2010年日本栄養・食糧学会功労賞受賞。専門は脂質代謝、動脈硬化症、抗酸化物質など。著書に『血糖値を自力で下げる!』(宝島社、2015)、『“これから”の健康は40代に決まる 今なら間に合う 血管・血流は若返る!』(シーランド、2014)、『なるだけラクして内臓脂肪を減らす 最新の研究に基づくすぐできる55の方法』(角川書店、2014)など。



研究・健康レポート1

REPORT

廣 尚典 Hiro Hisanori

産業医科大学 産業生態科学研究所 精神保健学 教授

1986年産業医科大学医学部卒業。1986年日本鋼管株式会社入社(日本鋼管病院にて3年間の臨床研修後、産業医活動に入る)。1991年駒木野病院。1992年日本鋼管鶴見保健センター主任医員。1997年同センター長。2004年アデコ株式会社健康支援センターセンター長。2006年産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学助(准)教授。2010年同教授。医学博士、労働衛生コンサルタント、日本産業衛生学会指導医。日本産業精神保健学会常任理事、学会誌編集委員(副委員長)。著書に『要説産業精神保健』(診断と治療社、2013)、『チームで取り組む職場のメンタルヘルス』(監修、診断と治療社、2011)など。



研究・健康レポート2

REPORT

功刀 浩 Kunugi Hiroshi

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部長

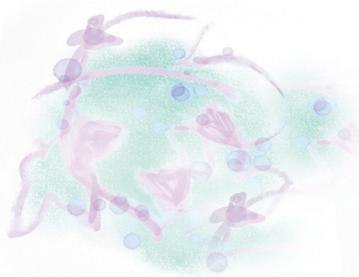
1986年東京大学医学部卒業。1994年ロンドン大学精神医学研究所留学。1998年帝京大学医学部精神神経科学教室講師を経て、2002年現職。早稲田大学、山梨大学客員教授。東京医科歯科大学連携教授。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会指導医、日本臨床栄養学会指導医。専門は精神疾患の脳科学。うつ病、統合失調症など精神疾患の治療に、これまで日本ではあまり注目されてこなかった食事や栄養といった要素を取り入れ、臨床研究に取り組んでいる。著書に『ここに効く精神栄養学』(女子栄養大学出版、2016)、『うつ病の毎日ごはん』(共著、女子栄養大学出版、2015)、『図解 やさしくわかる統合失調症』(ナツメ社、2012)、『精神疾患の脳科学講義』(金剛出版、2012)など。

● 巻頭インタビュー ●

50号を記念して

花王健康科学研究会のこれまでとこれから

2003年1月に設立された花王健康科学研究会では13年間以上にわたり、健康科学に関する研究助成や、『KAOヘルスケアレポート』の発行を行ってまいりました。今回、『KAOヘルスケアレポート』の刊行が50号を迎えるにあたり、研究会立ち上げ当初からご指導いただいている板倉弘重先生に日本の健康科学研究の時代的な変遷に加え花王や本研究会の関わりについておうかがいし、さらにこれからの展望などもお話しいただきました。



板倉 弘重

茨城キリスト教大学 名誉教授
花王健康科学研究会 研究助成テーマ選考委員長

花王健康科学研究会の活動の意義

私が花王の研究に関わるようになったのは、およそ20年前のことです。日常生活を豊かにするさまざまな商品を扱う同社が健康に着目した食品の研究開発をするとのことで、食品成分が健康に及ぼす影響などの指導を依頼されたのがきっかけでした。

13年前、花王健康科学研究会を立ち上げると聞いたときには、非常に価値のあることだと思いました。自社の商品開発のための研究や、自社商品を売るためのパンフレットづくりに力を入れる企業は多々ありますが、花王が取り組もうとしていたのは、広く健康科学関連の研究を進めるために花王以外の優れた研究活動を助成すること、最新の健康トピックスや健康科学分野のさまざまな研究成果を『KAOヘルスケアレポート』という形で世に広めることだったのです。『KAOヘルスケアレポート』は、現場で保健指導に携わる栄養士や保健師といった専門職の方や健康科学に関心を持つ一般の方がヘルスケアに関する最新情報に触れることができる、大変意義深い冊子だと思えます。

時代の変遷とともに

健康科学関連のトピックスは、時代とともに変遷し

ています。今では認知度の高い「メタボリックシンドローム」という言葉も、研究会がスタートした2003年当時はほとんど知られていませんでした。内臓脂肪の蓄積がさまざまな生活習慣病を引き起こすことが明らかとなり、2008年からは病気を予防することを目的とした特定健康診査(通称:特定健診)・特定保健指導が始まり、認知度も上がりました。

現在、内臓脂肪を測定する場合は、CTスキャンを用いるのが一般的です。そのため、町の診療所や開業医での測定は難しく、CTスキャンがある大きな病院に行く必要があります。特定健診では、腹囲を測定してメタボの危険性を提唱はしますが、内臓脂肪は測定していません。

そこで求められるのが、内臓脂肪の測定がより身近になる技術です。花王は内臓脂肪の測定技術に熱心に取り組み、腹囲に巻くだけで手軽かつ正確に測れる内臓脂肪計を開発し、それをを用いた健康支援サービスを展開しています*1。

高齢者では、サルコペニア*2やフレイル*3といった現象が問題になっており、筋肉量を測定することの必要性も高まっています。つまりこれからは、内臓脂肪や筋肉といった体組成の変化を指標として、それに応じた保健指導をしていくことが求められているのです。一般の方ももっと自分の健康指標に目を向け、自己管

理ができるようになることが理想です。

また、昨年4月に「機能性表示食品」制度*4が始まったのは記憶に新しいところです。しかし表示制度はできたものの、その活用はまだ十分にされていません。こうした場面で力を発揮するのは、栄養士・保健師といった現場で保健指導にあたる方々です。栄養や健康の専門職の方が率先して新しい制度について学び、その知識を国民みなさんの健康づくりに生かしていただきたいと思います。

発展性のある研究をサポート

私は、花王健康科学研究会の研究助成テーマの選考委員長をしておりますが、選考の際に重要視しているのは、独創的か、発展性があるか、人の役にたつか、の3点です。新しい視点や着想で研究を始めたいというこれからの方に助成できればと考えています。

きめ細かく実践的な栄養学に関する研究を選ぶことも特長です。日本ではまだ、栄養学を専門にしている先生も論文の数も少ないのが実情ですので、花王健康科学研究会は、非常に貴重な研究助成を行っていると思います。研究助成を受けた先生方からは、食事や栄養の摂り方と健康に関する報告が次々とあがってきています。厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」も、まだ外国の研究データを元にしていない部分が多分にあります。花王健康科学研究会の研究助成により、この食事摂取基準に反映できるような、日本人の栄養と健康に関するデータが多く集まることを期待しています。

活躍の場が広がる栄養士・保健師

これからより必要とされるのは、個人差に対応した保健指導です。人はみなそれぞれ体質も生活習慣も食生活も異なります。個人ごとにどういう保健指導をしたらよいのか、一人ひとりの特性を見極めながら行う保健指導が非常に大切であり、そういった力を持つ栄

養士・保健師が求められているのです。

また、私が最近注目しているトピックスの一つに、BDNF(脳由来神経栄養因子: brain derived neurotrophic factor)*5があります。BDNFは、うつ病、統合失調症、アルツ



ハイマー、パーキンソン病など、脳に関連した病気との関連が注目されている因子です。これらの病気の症状は、脳の神経細胞が減少・萎縮したり、シグナルの伝達があまくいかなくなるといった現象によって引き起こされています。以前は1回死んだ神経細胞は元に戻らないと考えられていましたが、BDNFが増加すると、神経細胞が復元され、新たな繊維ができてより複雑なネットワークができることがわかってきたのです。このBDNFを増やしてくれる食品成分としては、ビタミンC・E、茶カテキン、レスベラトロール、カカオポリフェノールなどが挙げられます。

今、あらゆる病気の治療に栄養学の知識が必要とされ始めているのです。栄養士・保健師の方の活躍の場は広がる一方です。保健指導の現場では、貴重なデータが集まっています。実践現場での観察研究が蓄積されると、新しい指導方法や健康に良い栄養の摂り方もわかってきます。

『KAOヘルスケアレポート』をお読みの方は、常に新しい情報にアンテナをはり保健指導に役立てようという意欲の高い方々です。ぜひ、研究助成に応募したり、このレポートを読んだ感想やご意見をお寄せいただいて、現場の声を発信してください。花王健康科学研究会には、これからもそうした現場の方々のサポートを行いつつ、日本人を健康にするという大きな目標に向かって活動してもらいたいと思います。

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

職場でのこころの健康づくり

春は新学期、新年度などで職場環境に変化が起こりやすい時期です。環境の変化がこころの負担となり、メンタルヘルス不調^{*6}などにつながることもあります。

そこで、不調の兆候の気づき方や職場での対策方法などを、産業医として活躍されている廣 尚典先生にお聞きしました。

廣 尚典

産業医科大学 産業生態科学研究所 精神保健学 教授

メンタルヘルス不調になりやすい時期

昔から季節とこころの不調の関連については研究が行われていて、たとえば冬季うつ病^{*7}などが知られています。うつ病より軽い症状では、昔から学生の5月病などもありますが、新しい環境に適應できないことでメンタルに不調を起こす傾向は、職場でも見られます。環境が変わった当初は、誰でも気を張っていますし、周囲からのサポートもあります。けれども5月、6月、7月と時間が経つにつれ、自分の判断で仕事を進めなければならなくなり、仕事量も増えてきます。さらに周囲の状況も見えるようになって、ストレスが高まってくるのです。夏以降は、そのまま調子を崩す人と、持ちこたえて元の安定した状態になる人に分かれます。そのときに職場でのサポートを効果的にできるかによって、メンタルヘルスを良い状態に保てるかどうかが変わってきます。しっかりしたサポートが入ると、冬には落ち着きを見せるようになります。こうしたことから、4月の入社や部署異動などから夏までの数ヶ月のサポートが重要だといえるでしょう。

この間の対策としては、受け入れる職場でどのようなサポートができるのかを考えることに加えて、特に新入社員にはセルフケアの方法を伝えていくことが挙げられます。「会社はこれだけのサポートをする用意はあるけれども、最低限のセルフケアをするのは自身の

責任でもある」ということを、早い時期に伝えて、認識をもってもらうことが重要です。

生活習慣を正すことが予防につながる

新入社員への教育で伝えることは、二つあります。一つは基盤となる生活習慣を正しましょうということ、もう一つは心身の注意信号に気づきましょうということです。

最近では生活習慣病の問題を誘因とする精神疾患が増えており、生活習慣を正せば一部のメンタルヘルス不調は改善するということが報告されています。社会人には所属する組織に対して自己保健義務という、自分の健康管理をしっかり行って健全な労働力を提供する義務があります。それを果たすためには、睡眠・食事・嗜好品の摂取・運動などの生活習慣に注意を払うのが当然だということを、やんわりと理解してもらうことが必要です。

もう一つの心身の注意信号に関しては、まずは自分で気づけるものがあります。ストレスの出方にはクセがありますから、胃の調子が悪いとか肩がこるなど自身のクセをつかんで、その状況によって休養をとる、睡眠を多めにとるなど工夫し、それでも改善しない場合は医師に相談することが大切です。

また、就学、就職、結婚、出産、転居、転職などの

ライフイベントがあったときには、自らを振り返る習慣をつけたいものです。良いことでもつらいことでも、大きな出来事はそれだけで強いストレスになります。就職や異動が多い4月は、数ヶ月の間に自分を取り巻く環境が大きく変わるわけで、まさにライフイベントのラッシュであり、メンタルヘルス面の危機が起きやすい時期といえます。この時期はもちろん、その後1年間ほどは注意して、意識的に休養を多めにとるなどしていただければと思います。

自らの状態の振り返りには、日記を活用するのも一案です。日記が難しければ、スマートフォンのカレンダー機能に笑顔のマークをつけるなどでも良いと思います。1週間を振り返って笑顔マークが多いのか、あるいは納得できないクエスチョンマークが多いのかなどをチェックすると、ちょっとしたことでストレスのサインに気づききっかけになります。

一方で、周囲の方が気づきやすいサインもありますから、本人に気兼ねなく「今日、元気がないね」「いつもより疲れているみたい」などと言ってくれる人を確保できるかどうかも重要です。新入社員だったら、学生時代の友達に会ったり、親元に帰省してみるなど、長く付き合いきた人に会うことがおすすめです。SNSなどではわからない小さな変化も、長年の付き合いがあれば気づいてくれますし、それは直接会ってこそわかるものです。

ストレスチェック制度の効果的な運用法

2015年12月にストレスチェック制度*8がスタートしました。労働者が50人以上いる事業所では義務化されたわけですが、ストレスチェック制度を職場でのメンタルヘルス対策の一環として効果的に運用できるかどうかの鍵は、企業の日頃の取り組みにあります。

ストレスチェックの努力義務として、職場環境改善があります。結果を集団的に分析し、問題を明確にしてそれを改善していくわけですが、この時にストレス

チェックの結果だけを元に改善に取り組むと偏った方向に行ってしまうかもしれません。やはり、日頃からいろいろな問題点を職場のみなが意識し、ストレスチェックによって判明した問題点と合わせて改善に取り組むことが必要でしょう。

さらに、もう一つ大事なのが職場の風土づくりです。メンタルヘルスの話をみなが日常的に語ることができると職場だと、ストレスチェックを病人探しに使うようなことも起きないでしょう。

ストレスチェック制度は、上手く運用されれば、健康診断と同様、メンタル面での健康維持につながる制度だと思います。そのために、各企業にあった設計をしていくことが求められています。

*

職場のメンタルヘルスが注目されるようになり、産業保健職のニーズも高まっています。こうした状況で改めてその存在意義を考えると、働く人の立場に立って健康障害を防ぐことが第一です。近年、経営者の視点からの健康経営*9という考え方が広まりつつありますが、産業保健職には、まずは職場の有害因子から働く人の健康を守るという基盤をしっかりと確保することが求められます。その上で、健康経営にどのような協力ができるかという視点を持つべきだと思います。

また、メンタルヘルスに興味を持つ産業医や産業看護職の育成も課題の一つです。病気を診断して治療し社会復帰させる精神科医に対し、産業医や産業看護職の場合は健康面からこころの問題にアプローチしていくわけです。健康な人が調子を崩していくのをいかに防ぐか、病気になった人にまたいい仕事をしてもらうにはどんなサポートが必要かというような、産業保健的見地からアプローチができるような産業医、産業看護師が育ってくれることを願っています。

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

うつを遠ざける食事の力

これまで日本では、うつ病や統合失調症などの精神疾患と栄養や食事の関係は、あまり注目されてきませんでした。長年精神疾患の治療に取り組み、その中で栄養学的側面や食事療法をいち早く取り入れてこられた功刀浩先生に食生活の改善が精神疾患の治療につながる理由と具体的に改善すべきポイントなどをお聞きしました。

功刀 浩

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部部长

食事と精神疾患には深い関連が

私は10年ほど前から、うつ病などの精神疾患と食事、栄養の関係に着目してきました。まだあまり知られていませんが、食生活を改善することで精神疾患の症状が改善したり、反対に食生活の乱れが精神疾患を引き起こす一因となることがあるのです。

毎日の食事から摂る栄養素が脳の機能に影響を与えることは、考えてみれば当然のことです。しかし従来、精神疾患の治療に栄養士がコメディカルスタッフ*10として参入し、食事の指導を行うという発想はありませんでした。うつ病の患者への問診で、食欲低下や乱れた食生活がみられても、それはうつ病になった結果として発生したものにとらえられ、うつ病の原因だと考えられることはなかったわけです。

しかし、実際には肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病といった食生活の乱れからくる生活習慣病を持つ人にはうつ病発症のリスクが高く、うつ病の人はこういった病気になるリスクが高いという双方向の関連

性があるのです*11。これらの病気では、食生活や生活習慣の乱れから体内組織に慢性的な軽度の炎症が起こります。それが糖尿病やうつ病という形として現れると考えられています。つまり、うつ病は生活習慣病の一つであり、「心の炎症」といえるかもしれません。うつ病などの精神疾患の治療を行う際には必ず、食事、栄養面を改善することも必要になってくるのです。

気をつけるべき食事のポイント

うつ病に効果的な食事とはどのようなものでしょう。その答えは「一般的に健康に良いとされるバランスのよい食事」です。何か特別なものを食べればよいというわけではありません。地中海式食事や日本式食事(表1)に共通する、野菜、魚介類、穀物の多い食事を摂っている人は、うつ病のリスクが少ないのです。栄養素としては、ビタミンB群、ビタミンD、葉酸、ミネラルでは鉄・亜鉛、アミノ酸ではメチオニン、トリプトファン、また脂肪酸ではDHA・EPAをしっかり摂取してく

表1 西洋式食事、地中海式食事、伝統的な和食の典型的な食品例

食事スタイル	典型的な食品
西洋式食事	ハム、ベーコン、ソーセージ、ピザ、ポテトチップス、ハンバーガー、砂糖の入った炭酸飲料、ビールなど
地中海式食事	野菜、果物、豆類、魚介類、オリーブオイル、穀類、赤ワインなど
伝統的な和食	野菜、果物、豆類、魚介類、海藻類、米、きのこ、緑茶など

※「国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える うつ病の毎日ごはん」(共著、2015、女子栄養大学出版部)より抜粋し作図。

ださい(表2)。食事から十分に摂取するのが難しい場合は、補助的にサプリメントを用いるのもよいでしょう。ただし、鉄や亜鉛などは過剰摂取にも注意が必要です。

また、うつ病の患者さんの血液を調べると、トリプトファンが減少していることがわかりました。トリプトファンは、精神を安定させる作用のあるセロトニンの元になるアミノ酸ですので、食品から積極的に摂るとよいでしょう。緑茶に含まれるテアニンも、リラックス効果や脳の神経細胞のネットワークを強化する作用があり、おすすめしたい成分です。

そして、非常に重要なのは、朝食をしっかりと食することです。朝食を抜く生活は、身体や脳の活動リズムが効率的な生活とはいえません。朝食をおいしく食べるために、早起きをする、夜早く寝る、長時間労働しない、夜は早めに帰ってリラックスする、そんな生活を送っていれば、うつ病になりにくいわけです。日本の社会全体がそう変わっていく必要があると思います。

積極的な栄養指導を

管理栄養士や保健師など栄養指導を行っている方の中には「精神疾患の方に栄養指導をしていいんだろうか、立場が違うのではないかと尻込みしている方がいるかもしれません。しかし、食事面の改善は精神疾患の治療には欠かすことができない要素です。食事指導が心のケアにもつながるという視点を忘れずに、積極的に栄養指導をしていただければと思います。うつ病の患者さんに栄養指導を行う際に気をつけるポイントを紹介しましょう。

①時間をかける：うつ病は回復するまで半年くらい、

表2 うつ病に関連する主な栄養素と食品

栄養素	多く含む食品の例	
ビタミン	ビタミンB1	豚肉(赤身)、ウナギ、玄米、ナッツ
	ビタミンB2	レバー、ウナギ、納豆、卵
	ビタミンB6	刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ
	ビタミンB12	貝類、レバー
	ビタミンD	きのこ類、魚介類
ミネラル	葉酸	緑黄色野菜(ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリー、かぼちゃなど)、納豆、レバー
	鉄	レバー、赤身肉、魚介類、海藻、青菜類、納豆
アミノ酸	亜鉛	牡蠣、ウナギ、牛肉、レバー、大豆製品、貝類
	トリプトファン	牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、バナナ
	メチオニン	牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、野菜(ほうれん草、グリーンピース)
脂肪酸	チロシン	牛乳、大豆製品、かつお節、しらす干し、乳製品、肉、卵、アボカド
	DHA、EPA	魚(マグロ、サバ、イワシ、サンマ、サケ、ハマチ、ブリなど)

※「国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える うつ病の毎日ごはん」(共著、2015、女子栄養大学出版部)、「今ある「うつ」が消えていく食事」(マキノ出版、2014)より抜粋し作図。

時には何年もかかる人もいますので栄養指導も繰り返し行います。一度食事習慣が改善しても、うつ症状が重いとときに逆戻りすることもあるので、根気強く。

- ②難しいことは言わない：症状が重いとカロリー計算などはできないので、「牛乳は1日1本に」「おやつは今の半分に」などと、わかりやすく伝えます。
- ③叱らない：患者さんには真面目すぎる方が多いので、否定するようなことを言うと追いつめてしまうことも。
- ④自炊しなくてもいい：自炊が難しい場合は、惣菜でもよいので、できる範囲でバランスよく食べてもらいます。

春先は進学や就職、転職、異動などが多く、ストレスがかかりやすい時期です。精神疾患の患者さんに限らず、すべての人の心のケアにつながるよう、食生活を整えていきたいものです。

※功刀先生の研究室では、臨床データを集める目的で、無料で詳しい栄養学的検査(血液検査と問診)を行っています。うつ病など精神疾患の方も、健康な方も、参加希望の方はメールにてお問い合わせください。E-mail: nkoga@ncnp.go.jp

*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

第7回

朝食を食べることから始めよう

新しい季節がやってきました。春といえば、卒業・入学・入社・部署異動・転勤・退職など環境が変わる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今までと違った環境に身を置くことで、生活リズムが乱れ、心身に不調をきたしてしまう場合もあります。今回はそんな新生活を支えるための食事、特に1日の活力になる朝食についてお伝えします。



管理栄養士
熊原 愛

宮城県出身。盛岡大学短期大学部食物栄養科卒業後、病院給食、製薬会社で生活習慣改善サポート業務を経験。2014年管理栄養士国家資格取得後、現在は特定保健指導業務に従事。食事・運動両面からの保健指導を行う。

朝食を食べることの意味

私たちの身体は毎日の習慣でできています。たとえば、健康な体を作るために余分な脂肪を落としたい！と思って今日の食事を抜いたとしても一時的にみかけの体重が落ちるだけで、根本的な解決にはなりません。健康な体を作り、維持するためには、良い生活習慣を継続することが一番の近道となります。

朝食についても、まずは食べる習慣を身につけることが大切です。1日のスタートである朝に食べる朝食は、1日元気に動くための貴重なエネルギー源となります。朝は食欲がないという場合は、コップ1杯の牛乳、野菜ジュースから始めてみるようお勧めします。胃に食物が入ることで腸が刺激され、便秘改善の効果も期待できます。また、朝食をしっかり摂ることはその後の間食を控えることにもつながりますし、なにより日内リズムに合わせて食事を摂ることで体が自然に目覚め、生活リズムを整えてくれる大きな助けになってくれます。

朝食をおいしく食べるために、夜は軽めに

保健指導の際、こんな声を聞きます。「夕食を食べる時間が遅いから朝食べられない」。夜遅くに夕食を食べると就寝中に消化することになり、朝すっきりと起きら

れないことがあります。その結果、朝食を食べられず、その分昼と夜に過食、朝胃もたれ……の悪循環を作ってしまうことも。体をしっかりと休めるためにも、夕食は遅くとも就寝2時間前には済ませましょう。もし寝る前に食べる状況でしたら、お粥や野菜スープ、湯豆腐などの消化の良いもの、もしくはお茶碗に盛るごはんの量をいつもの2/3にするなど、腹八分に抑えるだけで、翌朝に響きにくくなります。

継続できる習慣を身につける

生活習慣は一朝一夕でできるものではありません。1日1日の積み重ねが生活リズムを作り、調子を整え、健康な体を作ります。「手早く作れる朝食の定番メニューを決めておく」「毎日3食、できるだけ同じ時間に食べる」「毎日0時までには寝る」「休肝日を作る」「朝のバス通勤を徒歩に変える」「いつもの加糖の缶コーヒーを無糖に変える」「サラダのドレッシングをノンオイルに変える」等小さなことから続けてみます。すぐに効果は見えないかもしれませんが、続けることで着実に身体にいい変化が表れます。一人ひとりのライフスタイルに合った続けられる習慣を身につけられるよう応援しています。

食べる習慣づくりのための

朝食メニュー

主食、主菜、副菜のそろった朝食が望ましいですが、毎日つくるのは難しい人も多いでしょう。作り置きや市販品で補うことで手軽に食べられる朝食の例を紹介します。

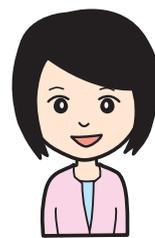
朝からごはんを炊くのが大変！という場合は、炊いておいたごはんを電子レンジで解凍したり、おにぎりを買っておくと良いでしょう。このとき、一緒に食べるインスタント味噌汁を鍋で作って、残り野菜や卵を落としてバランスを取ればベター。おかずを食べる余裕があれば、納豆や豆腐など調理しないで食べられるものがおすすです。



パンを買う場合は、菓子パンではなく食パンやバターロール、サンドイッチなどを選びましょう。ヨーグルトや野菜ジュースをプラスするのがおすすめです。



市販のグラノーラに豆乳や牛乳をプラスしたり、バナナ1本と牛乳だけなどの手軽なメニューでも、まずは朝食を食べることから始めてみましょう。



第18回

栄養士の守備範囲を広げる「問いかけ」。

食コーチングプログラム主宰／食コーチ® 管理栄養士
影山 なお子

健康意識を高め、ライフスタイルをより活性化させるサポートシステム「食コーチング」を創設普及中。食事や健康に関する相談、栄養士のスキルアップに関する講習をおこなう。女子栄養大学非常勤講師、東京療術学院講師。

「栄養指導」でクライアントから苦情

以前、ある栄養士から、こんなお話を聞いたことがあります。食事相談を行なう会社に勤めていたとき、ある会社の、男性社員の食事相談を担当しました。飲酒や喫煙、夜食などについて、いろいろと「指導」したものの、複数のクライアントから「厳しすぎる」とのクレームが出るようになりました。クライアントの食習慣をなんとか改善してあげたいとの、熱意のこもった指導が裏目に出てしまったのです。

相手の発言を促す「相談型」

私たち栄養士の世界や病院などでは「栄養指導」ということばが普通に使われています。食生活が一因となって生活習慣病を発症した患者さんに対しては、指導することがたくさんあるのは事実です。病院ともなれば、注意すべきことを怠ると、患者さんの病状や生命をも左右します。

ところが、特定保健指導の場や、職場の保健施設、スポーツ施設、学校など、人々の生活の場では、「栄養指導」の調子が強すぎると、クライアントは「叱られている」「決めつけられている」と感じる場合があります。改めたい生活習慣も、あまり強く非難されると、自分の人格まで否定されたよう



に思っ、「指導」を避けるようにもなります。あるいは、押しつけた生活習慣は長続きしなかったり、リバウンドを起こしたりもします。

近年は、教育の現場でもスポーツの世界でも、生徒や選手の自発性を促すことが有効であることが説かれることが多くなりました。

私の場合は、10年ほど前から「栄養指導」を「食事相談」と言い換えて使うようにしています。私たちが接する患者さんもクライアント（来談者）も、毎日、「食事」をしているのであって、栄養素をとっているという意識を持っていません。それが生活者の感覚でしょう。

「栄養」を「食事」と言い換えることで、栄養士の視野は広がります。話が栄養素の話に終始せず、生活全体に目が向くようになります。

「相談」というからには、相手が相談に乗ってほしい用件を持ち出すのが普通です。しかし、予備知識のない人には、質問そのものが出てこないことがあります。そこで、こちらが問いかけて相手の疑問点を引き出します。そういう意味では「食事相談」は、「栄養指導」よりも手間暇がかかるように見えますが、実行性に根拠のない10の指導をするよりも、問いかけによって引き出された自発的な一つの実行プランのほうが、ご本人の健康度をあげる可能性が高いのではないのでしょうか。

「指導」と「相談」は、ことばの問題というだけではなく、栄養士のこれからの活動の方向性を示す問題とも考えてよいのではないのでしょうか。

2015年12月から始まった「ストレスチェック制度」について

【監修】産業医科大学 産業生態科学研究所 精神保健学 教授 廣 尚典

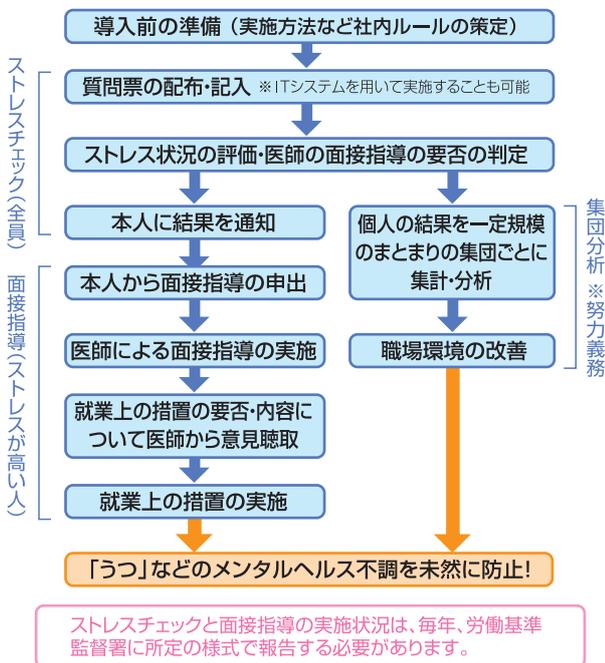
労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みとして、2015年12月から「ストレスチェック制度」が導入されました。今回は、この新制度について概要や実施手順をご紹介しますとともに、保健指導に携わる立場として留意すべき点などについてまとめました。

「ストレスチェック制度」とは？

仕事や職場環境に関して不安やストレスを感じている労働者が高率を続けている中、メンタルヘルス不調を未然に防ぐことが職場の重要な課題になっています。こうした背景を踏まえて「労働安全衛生法」が改正され、2015年12月より労働者が50人以上いる事業所では、労働者のストレス状況について検査する「ストレスチェック」を毎年1回実施することが義務付けられました。

「ストレスチェック制度」のねらい

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（多肢選択）に労働者が回答する簡単な検査です。その結果は個別に通知され、労働者が自分自身のストレス状態を知り、ストレスをためすぎないように対処するのに役立てます。また、高ストレスの判定をされた労働者には医師による面接指導（事業者負担です）が勧奨されます。こうした取り組みにより、メンタルヘルス不調を予防することが本制度のねらいです。



ストレスチェック制度の実施手順

厚生労働省「ストレスチェック制度導入マニュアル」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>より

〈参考情報〉

厚生労働省ウェブサイト：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

こちらから「ストレスチェック制度」の詳細内容を見ることができます。また<https://stresscheck.mhlw.go.jp/>では、ストレスチェックの受検、結果出力、集団分析等ができるプログラムを無料配布しています。

実施にあたり留意すべき点

「ストレスチェック」を円滑に実施するためには、体制や実施方法等について社内ルールを策定するとともに、事業者と労働者、産業保健スタッフ等が制度の主旨を理解して、協力・連携することが重要です。また、健康情報を適切に保護し、事業者が不正に入手したり労働者に不利益な取り扱いを行うことがないようにしなければなりません。ストレスチェックや面接指導で個人情報を取り扱った者には守秘義務が課されています。労働者が安心してこの制度を活用し、メンタルヘルス不調の予防や改善に取り組めるよう、さまざまな配慮が必要です。

「僕には貴女がいる。ハルさん、本当に有難う」

— ノンビリ妻に支えられたマジメ夫、二人三脚でうつ病治療

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「お弁当が作れない！頭が痛くて何も出来ない」。30代半ばの高崎幹男は外資系会社の苦情処理担当。リストラで社員減の下、増えた仕事のストレスで疲弊し、ネクタイを曜日毎に揃えるほど几帳面なのに今は寝癖の付いた髪で出勤する。1月の朝、日課の弁当作りも手が付かず、寢床の妻、“売れない漫画家”の晴子に泣きついた。



「心の風邪です。回復には半年から1年半」

「治療は休養が第一で次が薬」。入社前に心療内科を受診した幹男は、不安感などと不眠や食欲不振、体の痛みなどからうつ病と診断される。晴子も早速、病気を調べ、田舎の母にも聞く。「そうか、“頑張れ！”は禁句なのね」。

ところが翌朝、吐き気に襲われながら出社した幹男が部長に病気を告げると、「うつ病？泣き言いわないで頑張ってくれよ！」。絶望した幹男は帰宅後もコートのままソファーに倒れ込み、そのまま動けない。見かねた晴子は「ツレ、会社、辞めて！辞めないと離婚よ！」。

「暫くアルバイトに」。翌日、治療中の勤務変更を求める

も拒否された幹男は、2月末、退職し自宅療養へ。「健康は食事からよ」。晴子は自分が苦手な納豆も厭わず野菜中心の食事を作り、食後はバットのイグアナの横で昼寝を勧める。「私も頑張らないからツレものんびりしてね」。

「不可解な症状！まるで宇宙人の風邪ね」

「病気の自分を認識、受容するんです」。退職と薬で好調な日、医師に日記を勧められる。布団に潜り、晴子に内緒で書き始めるが、彼の症状は大きく揺れる。不眠と眠りっぱなし、また、「家事は任せて！」と意気込むや、逆に「こんな僕で申し訳ない」と泣き続けたり。

「仕事を下さい！」。失業保険生活も危うい4月、晴子はイラストの仕事を貰う。その追い込みの夜、傍で話しかける幹男に「少し黙ってよ！」。幹男は顔を歪めて消えて行く……。胸騒ぎがした晴子、急いで探し、間一髪、風呂場にいた彼を救い出す。「ツレ！ごめんね」。

その後、梅雨時は不調になるも、夏は風鈴や花火、秋は紅葉を楽しみ、翌年2月、夫婦は2年ぶりに教会の結婚講座の同窓会に遠出した。「実はうつ病に。でも、妻がいつも笑顔で支えてくれて……」。

■ 映画の見所 ■

やがて夫婦は日記を基にうつ病体験を出版する。その記念講演会、「この厄介な病気と今後も付き合うが」と前置きした幹男、「病気を恥と思ったことも。でも今は、妻のお陰で自分の姿に誇りを持てる」。人気俳優の堺雅人が幹男を、宮崎あおいが晴子を演じる夫婦の愛の物語。細川貂々の同名コミックエッセイの映画化で、うつ病を通してともに成長する夫婦の姿をほんわか温かにユーモラスに描く。



「ツレがうつになりまして。」
発売・販売元：キングレコード
税抜価格：3800円
©2011「ツレがうつになりまして。」
製作委員会

うつ病の治療には心身の休養

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター センター長 宮崎 滋

近年、うつ病は心の風邪とも言われ、身近で軽症な疾患と受け止められがちですが、放置すると生命にも危険が及ぶので適切な治療が必要です。うつ病の中核的な症状は抑うつ気分と興味や喜びの喪失です。加えて、思考力や集中力の低下、自責の念、死にたいと思うなどの精神症状と、不眠や食欲低下、頭痛、動悸、吐き気などの身体症状があります。考え方も些細なことにこだ

わる、ミスを気にするなど、悲観的、否定的になりがちです。

治療の目標は症状の解消、発症前の生活の回復、再発と自殺の予防で、精神療法と薬物療法を併用すると効果的です。精神療法には、辛くなった時の気持や考えを日記などに記録し省みること、柔軟でバランスの良い考え方や前向きな行動を身につける認知行動療法があります。完治したと誤解して治療を中断すると再発しやすく、自殺の危険性が高まります。本人は心身共に休養を取り、周囲の人は本人の苦痛を傾聴し、気持や考えに共感し温かく見守ることが大切です。

2016年度 第14回花王健康科学研究会 研究助成応募要項

■ 助成対象とする研究の範囲：(1)～(3)および 学術研究助成金(合計1000万円)

- (1) エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する研究
(生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等)
- (2) 食育、栄養指導、運動指導などに関する活動および研究
- (3) 以下の二つの特定研究テーマに関する研究
 - ① 脳機能と生活行動に関する研究
 - ② 生活場面での衛生、感染予防に関する研究

※内容に応じて、1件につき50～200万円/年。
※原則として特定の商品化研究を除きます。

■ 応募資格者

日本国内で上記の助成対象とする研究に取り組む(取り組もうとする)個人またはグループ。活動実績は問いません。応募者は50歳未満(2016年7月20日時点)とします。

■ 申込方法

応募希望者は花王健康科学研究会ホームページ(<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/index.html>)から申請書をダウンロードし、(1)要旨(和文1000文字程度)、(2)最近の活動内容、または、最近5年以内に発表した原著論文などを記入のうえ、**2016年7月20日(水)必着**で、当事務局宛に郵送ください。

■ 送付先

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 花王株式会社
ヘルスケア食品研究所内
花王健康科学研究会 事務局(担当:吉本)
TEL:03-5630-7478 FAX:03-5630-7260
E-mail:kenkou-rd@kao.co.jp

■ 申し込み期限 2016年7月20日(水)必着

■ 選考について 本研究会選考委員会で行います。

■ 採否の通知 2016年9月中旬予定
(11月26日に授与式を予定)

第12回研究助成者による成果報告会を開催しました(2015年11月14日)

2015年11月14日に、第12回研究助成者による成果報告会が行われました。また、成果報告会に先立ち、平成27年度の第13回研究助成の受賞者に対しての目録授与式も合わせて行われました。第13回は、12件のテーマが採用されました。



第13回研究助成受賞者の方々へ目録が授与されました。

— 報告会の総評 —

今回の成果報告会では、生活習慣病予防、エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する分野から9題、メタボリックシンドローム対策、食育、栄養指導、運動指導に関する分野から2題、特定研究テーマ：高齢期の健康設計の分野から2題の計13題が報告されました。



成果報告会では、最新の研究について活発な意見交換が行われました。

多岐にわたる幅広い研究分野で非常に興味深い成果が報告され、研究助成テーマ選考委員会名誉顧問である東北大学名誉教授の木村修一先生からは「幅広い分野の研究成果を聞くことは研究者にとって非常に有意義であり、さまざまな分野の研究者が一堂に集まり議論を交わすこの場は貴重なものである。日本から発表される原著論文の本数の減少が嘆かれる昨今だが、みなさまには日本の研究者たちを盛り立てていただきたい」という総評がありました。研究のさらなる発展と成果に期待が寄せられました。

p.4-5

- *1 花王の内臓脂肪計の開発については、花王の「食と健康ナビ」サイト内の記事「花王が開発！短時間で正確に内臓脂肪を測定できる技術」(<http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/999/>)を、内臓脂肪の測定会や健康支援サービスについては、同サイト内記事「内臓脂肪を『見える化』して、生活アドバイスを行っています」(<http://health-food-bev.kao.com/practicereport/1007/>)をご参照ください。また、レポート44号の特集「内臓脂肪測定を用いた新しい保健指導」も、ぜひあわせてご覧ください。
- *2 **サルコペニア**
全身の筋肉量と筋力が低下していくことを特徴とする症候群。身体機能障害、生活の質(QOL: Quality of life)の低下、さらには死のリスクも伴う。主な要因は加齢。他にも栄養不良や不活発な生活スタイル、慢性疾患等によって引き起こされる。
- *3 **フレイル**
高齢者の健康な状態と要介護の状態の中間を示す。体重の減少、疲れやすさ、意欲の低下、歩行速度の低下、筋力低下などが現れる。
- *4 **「機能性表示食品」制度**
「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」に次ぐ第三の食品の表示制度。食品の機能性に関する科学的根拠などの情報を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、事業者の責任において機能性を表示できる。「トクホ」とは異なり、国が安全性と機能性の審査をしたものではない。レポート49号の行政トピックス「2015年4月にスタートした『機能性表示食品』制度について」もご参照ください。
- *5 **脳由来神経栄養因子(BDNF: brain derived neurotrophic factor)**
脳内の神経細胞や神経伝達物質を増やしたり、シナプスの機能を亢進する液性たんぱく質。うつ病、統合失調症、アルツハイマー、パーキンソン病などの患者の脳では減少が見られる。有効な栄養素の摂取のほか、運動によっても増加する。

p.6-7

- *6 平成24年「労働安全衛生特別調査(労働者健康状況調査)」の概況によると、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1ヶ月以上休業または退職した労働者がいる事業所の割合は8.1%となっている。
http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_05.pdf
- *7 日照時間などの影響で冬場のみ発症するうつ病。冬期の日照時間や日射量の不足によって体内でセロトニン(精神を安定させる作用がある)が十分に分泌されないことが関係しているともいわれている。
- *8 p.12「行政トピックス」参照。
- *9 **健康経営**
「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。経済産業省は、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し、公表している。http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/2016newsrelease.pdf また、健康経営については、『KAOヘルスケアレポートNo.41』にも掲載されています。

p.8-9

- *10 **コメディカルスタッフ**
医師と連携して病気の治療にあたる医療従事者。看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、保健師、助産師など。
- *11 出典：肥満研究,2015;21(3),155-160.

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、健康科学研究および生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の健康と生活の質(QOL)の向上および健康寿命の延伸に貢献することをめざし、健康科学に関する研究助成や、KAOヘルスケアレポートの発行(4回/年予定)を行っています。

◆ホームページ&既刊のレポートについて

ホームページでは、研究助成や既刊のレポートの内容をご覧いただけるとともに、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>)。勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <http://www.kao.co.jp/rd/eiyo/> で紹介しています。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりについてなどを、同封のFAX送信用紙またはE-mail(kenkou-rd@kao.co.jp)にてお寄せください。

【お問い合わせ】

花王健康科学研究会事務局(担当：吉本) TEL：03-5630-7478 E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp



自然と調和する
こころ豊かな毎日をめざして

KAO HEALTH CARE REPORT
No.50

2016年4月15日発行

編集・発行:花王健康科学研究会

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3