

和歌山県警の健康管理に 関わった22年間

小池クリニック
小池廣昭

和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 当時の県警の現状、問題点の分析
- 解決策
- 取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後

和歌山県警との関わり

• 産業医就任のきっかけ

- 当時の県警の現状、問題点の分析
- 解決策
- 取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後



新毎日 新聞日

発行所 新潟県新潟市東区17-44 電話 950-1100 FAX 950-1101
毎日新聞大阪本社 編集局 950-9-400
C 950-9-400



NEWSLINE 6-6

青酸カレー事件関連記事

- 2面 捜査断頭、過去に主な毒物検入事件
 - 3面 ドキュメント
 - 26面 検証 対応遅れた民権機関
 - 29面 宮城天久選別
 - 4、5面 争点論点 サッカー事件
 - 6面 検証 自民総裁選
- 囲碁と将棋は15面

きょうの天気

27日は西日本付近に梅雨前線や低気圧が伸縮し、雨脚上から降りた夜雨が降れ込む。太平洋側を中心に広い範囲でわか雨がある。

10時	12時	14時	16時	18時	20時
晴	晴	晴	晴	晴	晴
20	25	28	25	20	15

カレーに青酸 4人死ぬ

和歌山・夏祭り ルーなどから検出

無差別殺人の可能性

なべの一本に混入か

62人手当て、39人入院



現場に残されていたカレーライス
→和歌山市警察で25日、検出の様子

【本紙記者 高橋 隆之】和歌山県和歌山市で25日、夏祭りに参加していた約600人の市民が、カレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。警察はカレーライスに青酸が混入したと判断し、無差別殺人の可能性を指摘している。

和歌山県警によると、25日午後、和歌山市の夏祭りに参加していた市民約600人が、カレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。警察はカレーライスに青酸が混入したと判断し、無差別殺人の可能性を指摘している。

警察はカレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。警察はカレーライスに青酸が混入したと判断し、無差別殺人の可能性を指摘している。

警察はカレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。警察はカレーライスに青酸が混入したと判断し、無差別殺人の可能性を指摘している。

警察はカレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。警察はカレーライスに青酸が混入したと判断し、無差別殺人の可能性を指摘している。



和歌山県和歌山市で25日、夏祭りに参加していた約600人の市民が、カレーライスを食べた後、体調を悪くし、病院に搬送された。



「毒母婦」

和歌山カレー事件
20年目の真実

田中ひかる

和歌山県警始まって以来の過労死、亡くなる直前の残業、240時間/月

相航下接餌ス機近慮7る第06あ 兎んか示个厳ト資のタ品ほの 旬別

捜査員が過労死?

和歌山・毒物カレー事件

連日、深夜の帰宅

和歌山市園部地区で起きた毒物カレー事件や、事件前に男性2人が多額の生命保険をかけられ、第三者に

入院給付金が流れた疑惑などを捜査している和歌山県警捜査本部の捜査1課警部、村井常弘さん(47)が2日午前6時半ごろ、同市粟の自宅居間で倒れているのを家族が見つけた。村井さんは救急車で病院に運ばれたが、間もなく死亡した。心臓発作を起したらしい。県警などによると、村井さんは捜査本部で主に庶務を担当。事件後の帰宅時間は早くても午後11時、遅くなると午前3時を回っていたという。2日は午前0時40分ごろに帰宅。過労が重なっていたとみられる。村井さんは1975年、県警に入り、93年、警部に昇任。今年3月から凶悪事件を担当する捜査1課の捜査班班長になっていた。妻と子供2人の4人家族。

毎日新聞社のホームページ
<http://www.mainichi.co.jp/>
Jam Jam AULOS
<http://aulos.mainichi.co.jp/>

全国学生英語弁論大会
カセットテープ発売!!

第52回全国学生英語弁論大会
(主催:毎日新聞社)の全講演を収録したカセットテープ(全2巻、スピーチ全文を掲載したパンフレット付)を販売致します。

販売価格 ¥3,500 (消費税・送料含)
(テープのみの場合は ¥3,200)

お申し込みは、郵便振替にて郵便局でご入金下さい。ご入金確認後、発送いたします。

2日 正午	奈良	29.0	59	福岡	27.4	64	山陽	28.6	55	名古	29.3	54
気場	和歌山	30.6	50	山陽	29.8	49	徳島	29.4	53	福岡	29.1	60
湿度	和歌山	28.1	65	山陽	30.0	46	徳島	29.3	61	福岡	31.0	62

振替番号 00100-9-5078
 (株)毎日新聞社 東京本社

産 業 医 嘱 託 書

小 池 廣 昭 殿

あなたを警察本部の産業医として嘱託
します

ただし、嘱託の期間は平成11年3月31日まで
とします



平成10年7月1日

和歌山県警察本部長

警視長 米 田

壯



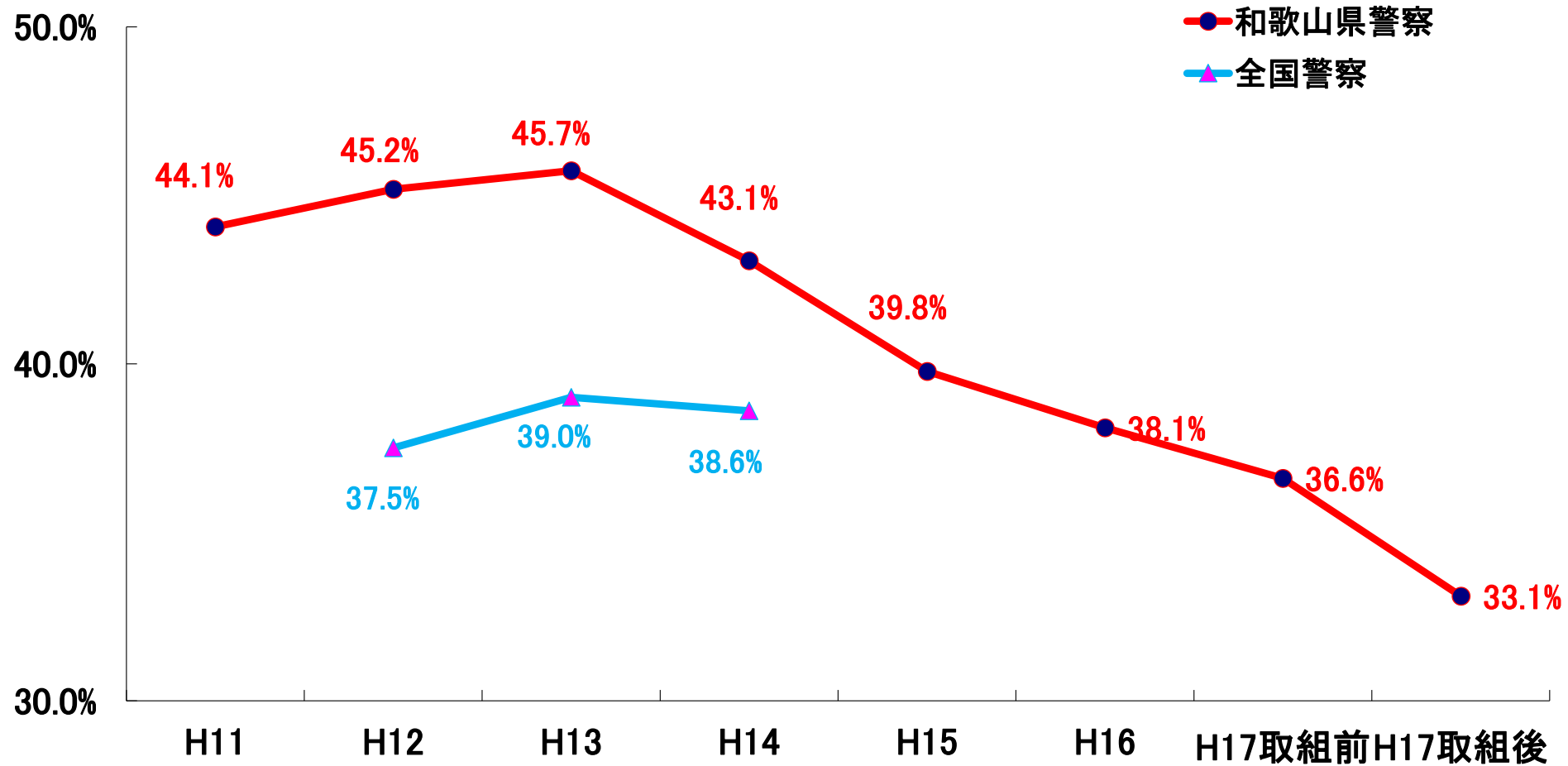
和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 当時の県警の現状、問題点の分析
- 解決策
- 取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後

職員本人の一人当たり年間医療費(円)

年度	和歌山	全国平均	ワースト
H 5	147,636	102,458	<u>1位</u>
H 6	133,605	106,845	3位
H 7	145,266	112,536	<u>1位</u>
H 8	144,919	118,329	<u>1位</u>
H 9	131,900	113,365	5位
H 10	115,643	105,217	10位
H 11	123,556	106,095	5位

肥満者の推移



和歌山県警の問題点

- 1) 休業率、外来保健点数が、
全国警察でほぼワースト1
- 2) 喫煙率、肥満率が全国警察
の平均以下
- 3) 精神疾患の割合が多い

産業医の仕事

職場巡視 過重労働者の面談

- 健康診断の結果等による
生活習慣病指導
- メンタル対策

和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 和歌山県警の現状、問題点の分析

• 解決策、

- 取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後

和歌山県公安委員会

和歌山県警察本部

警務部

総務課
会計課
警務課
監察課
教養課
厚生課
情報管理課
警察相談課
留置管理課

生活安全部

生活安全企画課
地域指導課
少年課
生活環境課

刑事部

刑事企画課
捜査第一課
捜査第二課
組織犯罪対策課
鑑識課
科学捜査研究所
機動捜査隊

交通部

交通企画課
交通指導課
交通規制課
運転免許課
交通機動隊
高速道路交通警察隊

警備部

公安課
警備課
機動隊

警察学校

14署

警察署

橋本警察署
かつらぎ警察署
岩出警察署
和歌山東警察署
和歌山西警察署
和歌山北警察署
海南警察署
有田警察署
湯浅警察署
御坊警察署
田辺警察署
白浜警察署
串本警察署
新宮警察署

交番

駐在所

職員総数 2500名

43 所属

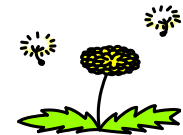
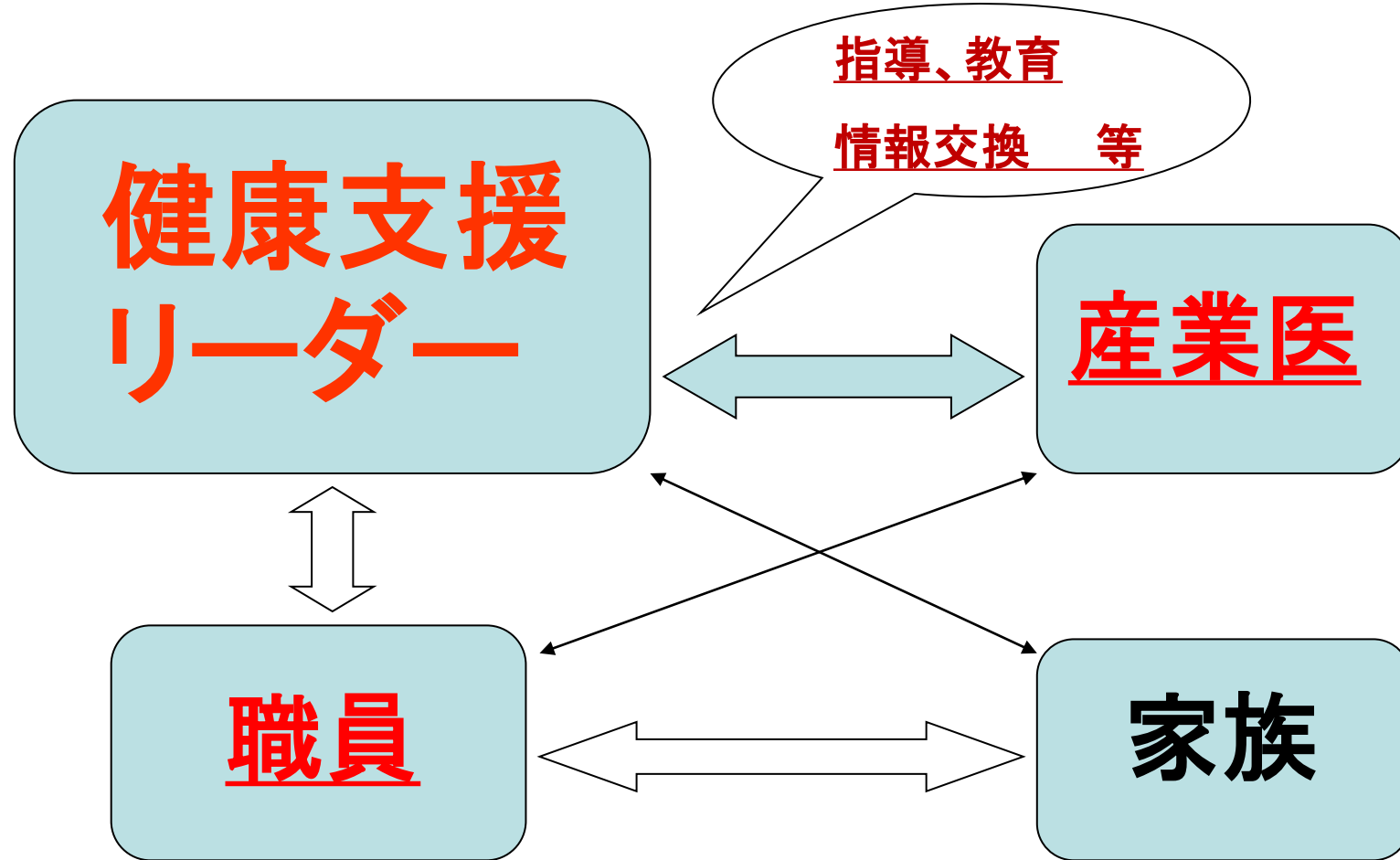
H15年（生活習慣病対策）

健康支援（指導）リーダー事業開始（5月～12月）

（H20年～ 五十六事業）

毎年度の始め（5月）、各所属（43所属）ごとのリーダー（ナンバー2）が、1年間の生活習慣病予防の目標設定（喫煙、肥満、運動不足対策etc.）を考え、それに向かって下の職員の先頭に立ち指導し、その年の12月にその評価を行う。

リーダーと産業医との関係を密に...



健康支援リーダーの役割とは

■健康支援リーダーの活動

- 自身が生活習慣を見直し、**健康生活の模範者になる**
- 職場内コミュニケーション活性化の起爆剤を仕掛ける
- 1年間の目標、取組みを考え、結果を出す

■職場での活動

- 個々職員の心身の健康状態の把握に努める
- 部下の声に耳を傾け、勤務能率向上のために改善を図る**

常在戦場

<常在戦場>
五十六の郷里・長岡藩の
藩風の第一。
常に戦場にいる心構えで
事に臨めというこの四文字を、
五十六は好んで揮毫した。

聯合艦隊司令長官

山本五十六

わかってみせ
言って聞かせて
やせてみて
言めよからねば
人は動かじ

山本五十六



和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 和歌山県警の現状、問題点の分析
- 解決策
- **取り組み**
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後

20年間のリーダー事業の取り組み

(毎年6月1日～12月31日の210日間)

- ・喫煙対策
- ・肥満対策
- ・運動不足対策
- ・働き方改革

職場の完全分煙化の開始

H14年～ 本部の完全分煙

当時、本部1課の部屋に入った時、煙で入り口から奥の窓が見えなかった。現場の刑事の猛反対を押し切り2階、4階の廊下の突き当りに分煙室を設置した。

H15年～ 交通センターの完全分煙

免許書更新時の講習場所(2Fの講義室)で、講義の休憩時間に廊下、階段で喫煙する人が多い。

妊婦さんも同じ場所にいた為、翌日に交通部長に進言した。

続いて、部外者の一般市民が出入りする各署の受付の分煙から順次、指導を行う。

健康増進法（H15年5月～）

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的として定められた法律。**2003年5月に施行**された。身近な問題として、同法第25条において、「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、**受動喫煙を防止するため**に必要な措置を講ずるよう努めなければならない」がある。つまり、受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、不特定多数の者が利用する施設を管理する者に対し、受動喫煙を防止する措置をとる努力義務を課すこととし、これにより、国民の健康増進の観点からの受動喫煙防止の取り組みを積極的に推進することになった。



現在の本部喫煙所



**肩身が狭い！
犯罪者並み？**





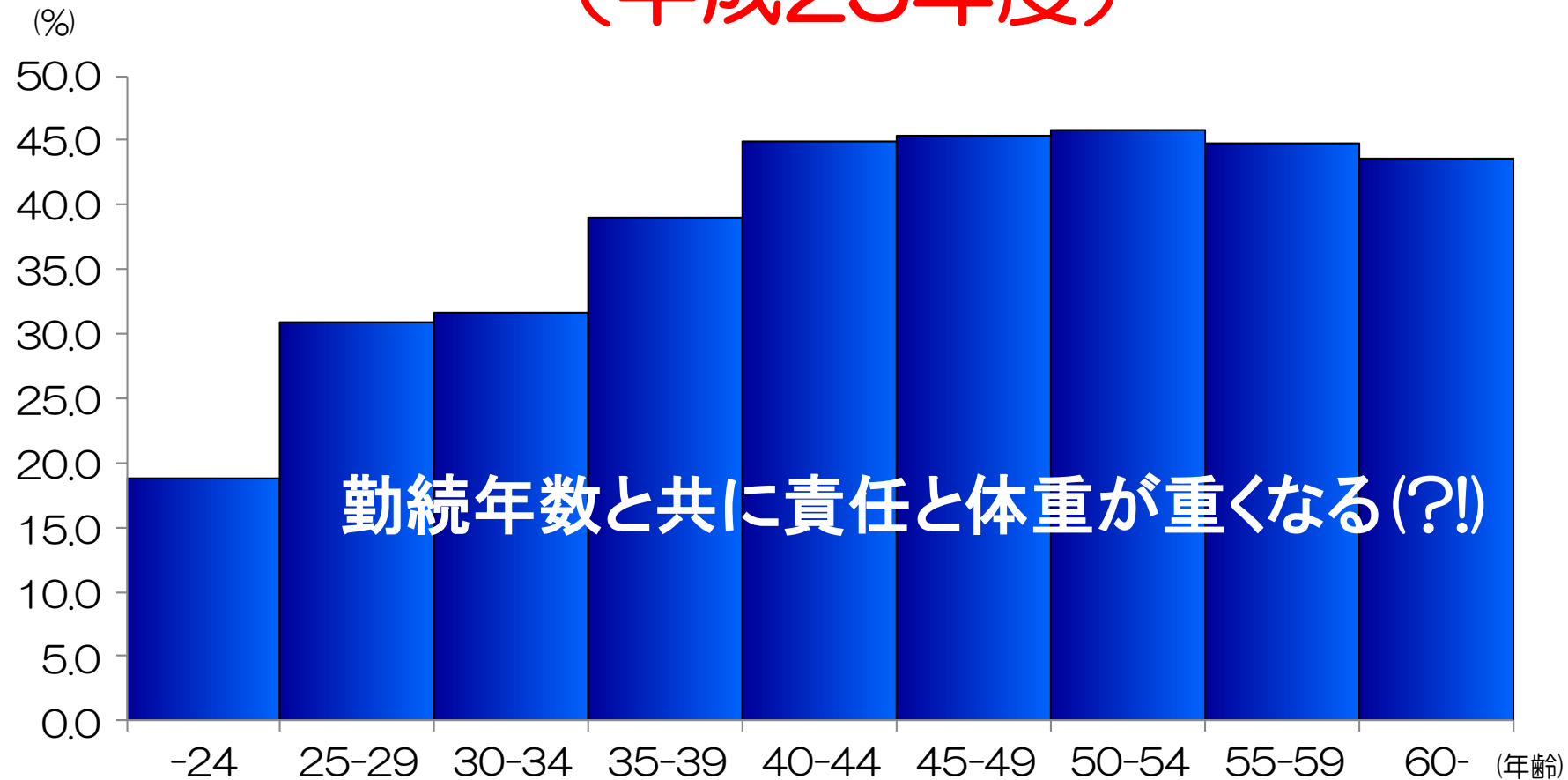
交通センターの喫煙所

20年間のリーダー事業の取り組み

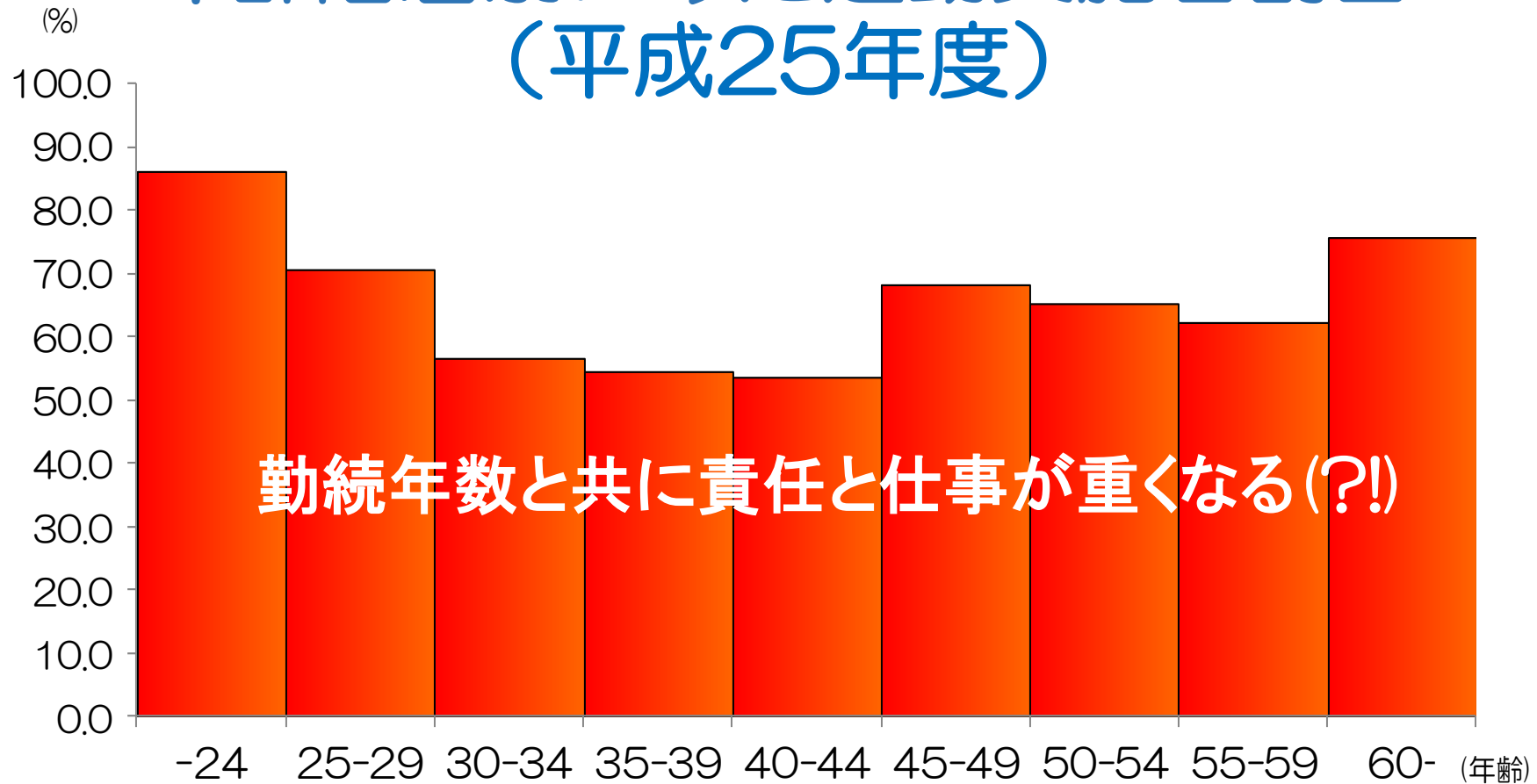
(毎年6月1日～12月31日の210日間)

- ・喫煙対策
- ・肥満対策
- ・運動不足対策
- ・働き方改革

年齢階層別に見た肥満者割合 (平成25年度)



年齢階層別に見た運動実施者割合 (平成25年度)



注1：運動実施者割合は、週1回以上の運動実施者数を年齢階層別人数で除したものの

注2：平成25年度定期健康診断問診を基に算出

注3：年齢基準は、平成26年3月31日現在

20年間のリーダー事業の取り組み

(毎年6月1日～12月31日の210日間)

- 喫煙対策
- 肥満対策
- 運動不足対策
- 働き方改革

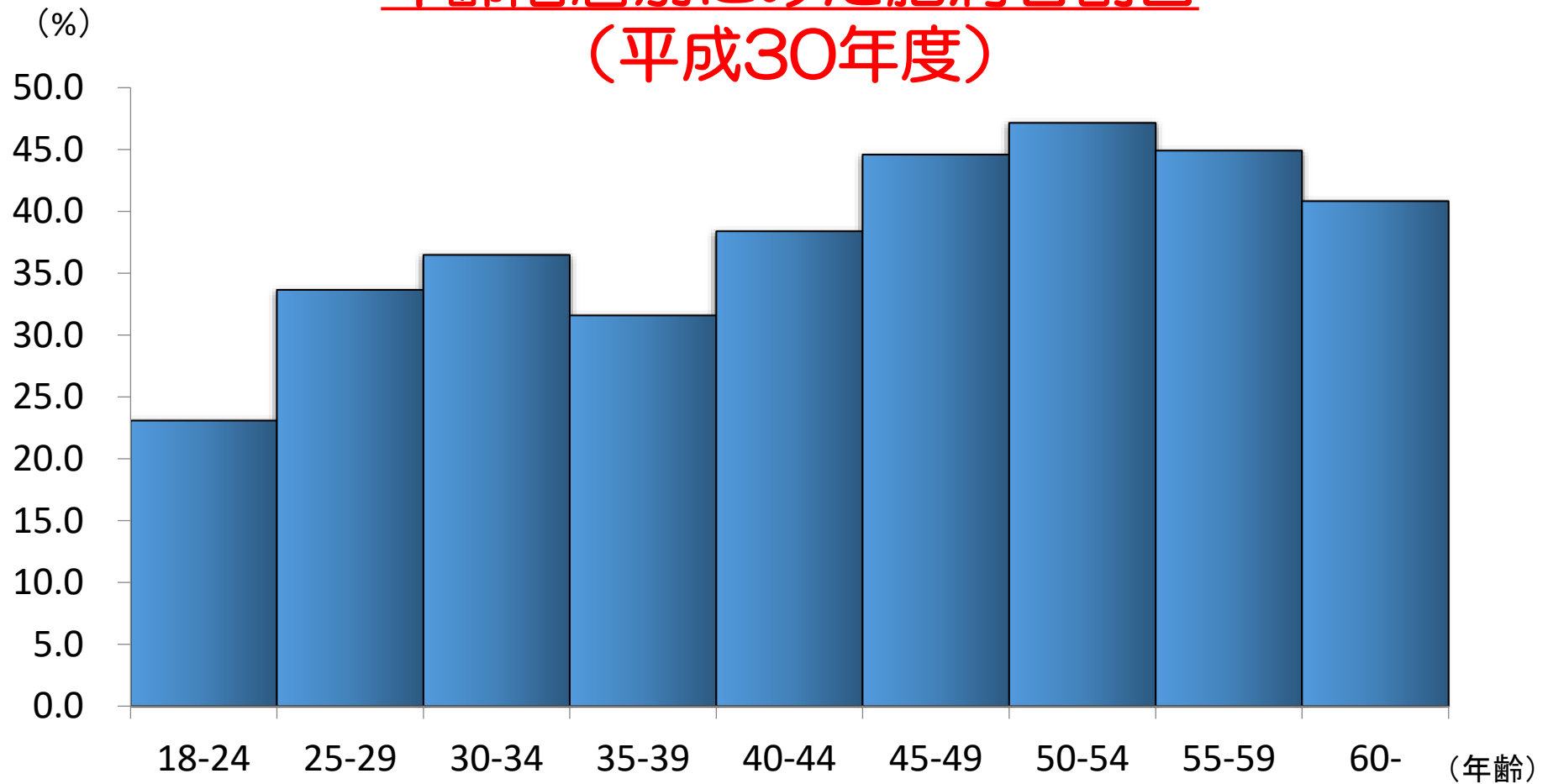
運動不足対策としてのウォークラリーの取り組み

支援リーダー事業 : 6月1日 ~ 12月31日 : 210日間
ウォークラリー : 共済組合の事業として同じ期間行う
開始 H20年ごろ

ウォークラリー : 運動不足対策を目的に2カ年連続実施
(共済組合の協力のもとに行う)

開始 H25年4月~
第1回 H25年4月~26年12月 : 640日間
第2回 H27年4月~28年12月 : 640日間
第3回 H29年4月~31年12月 : 640日間

年齢階層別に見た肥満者割合 (平成30年度)

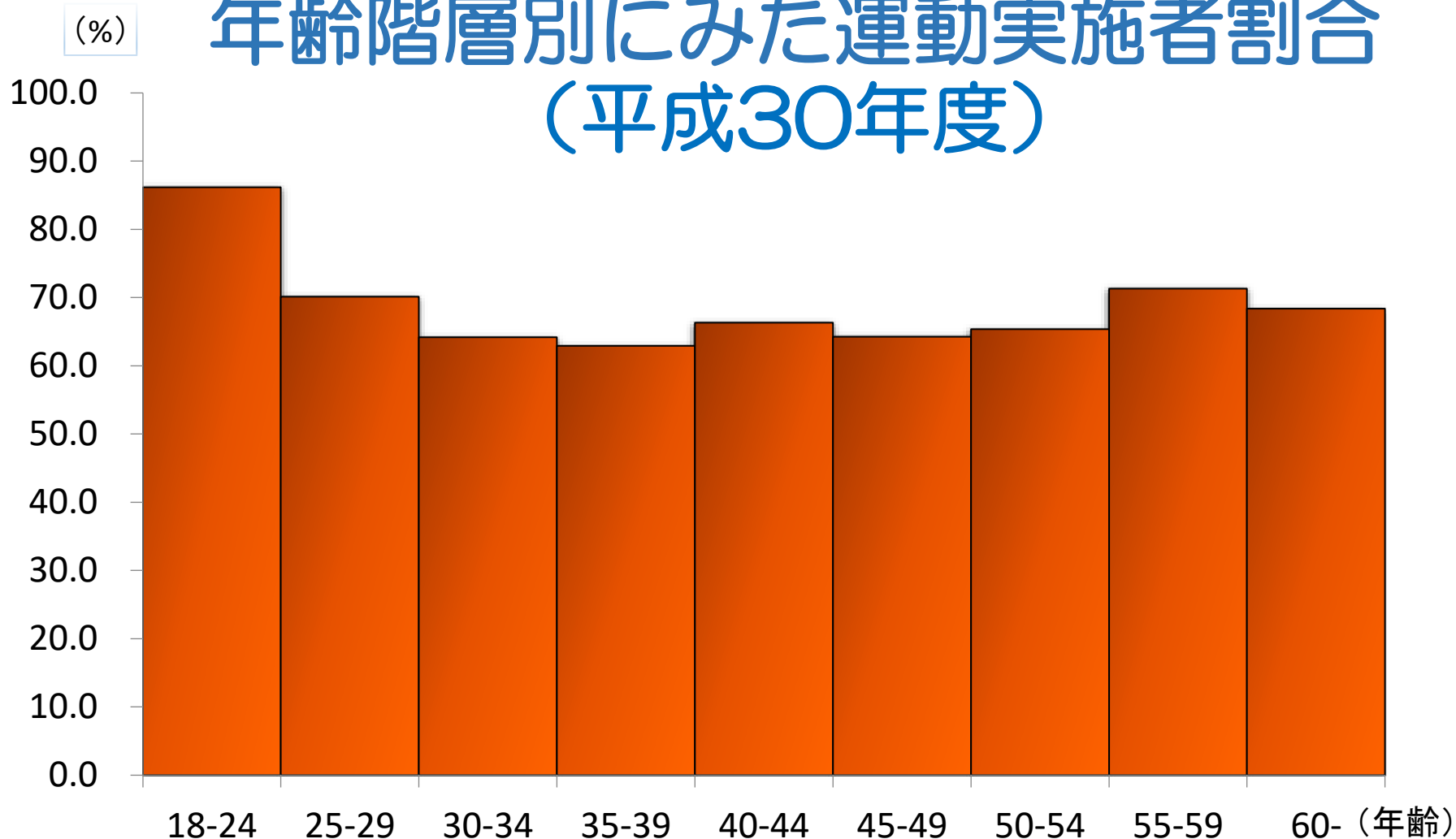


注1：肥満者割合は、BMI25以上者数を年齢階層別人数で除したものの

注2：平成30年度定期健康診断結果を基に算出

注3：年齢基準は、平成31年3月31日現在

年齢階層別に見た運動実施者割合 (平成30年度)

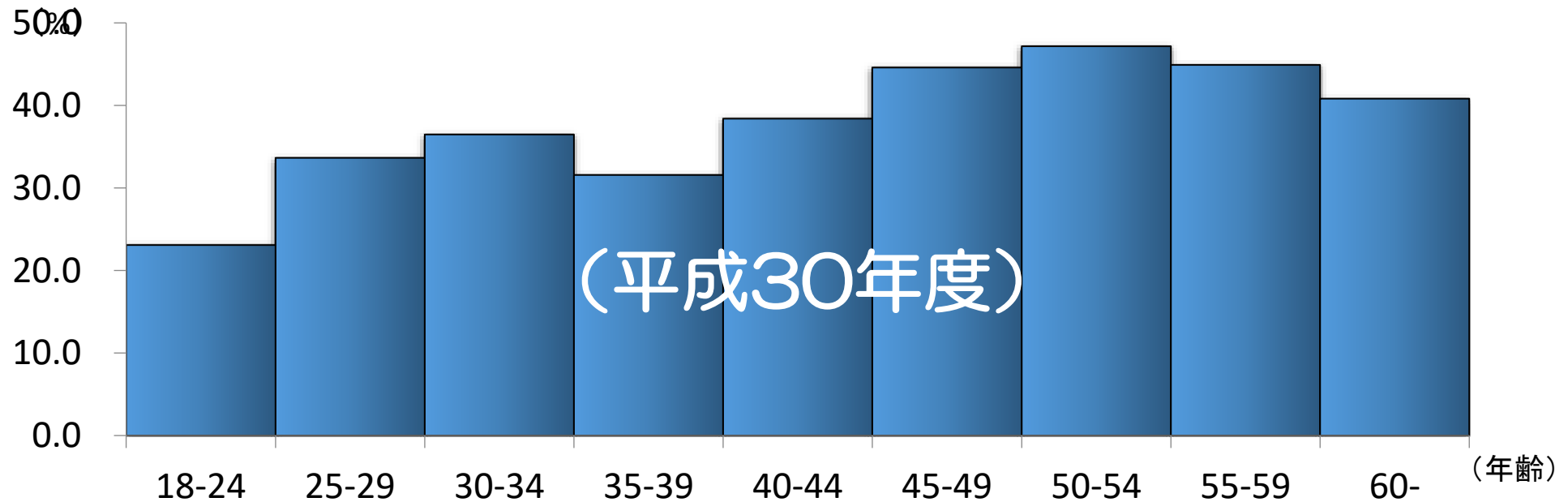
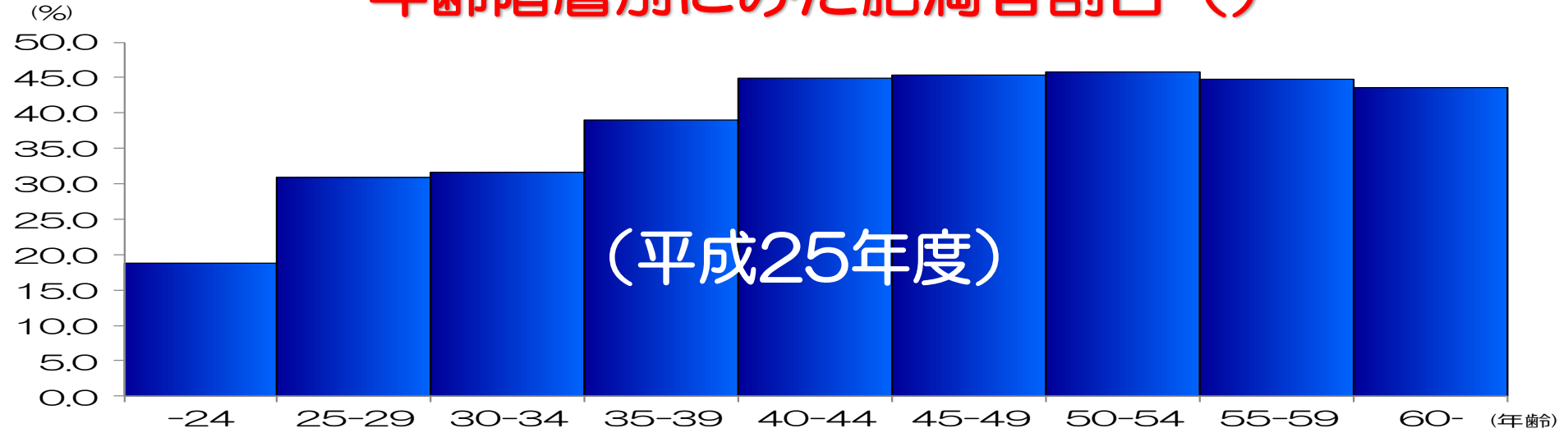


注1：運動実施者割合は、週1回以上の運動実施者数を年齢階層別人数で除したもの

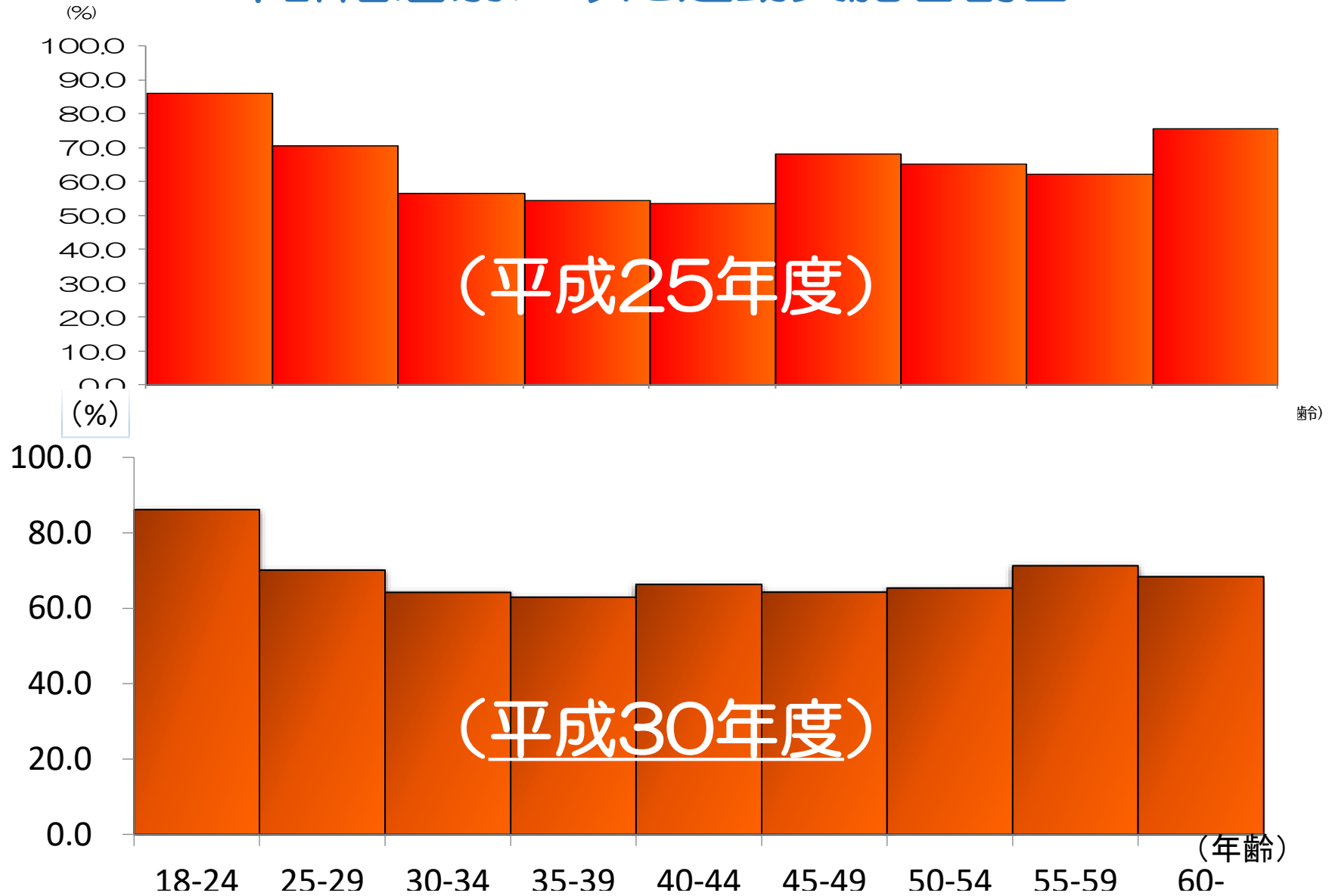
注2：平成30年度定期健康診断問診を基に算出

注3：年齢基準は、平成31年3月31日現在

年齢階層別に見た肥満者割合 ()



年齢階層別に見た運動実施者割合



注1：運動実施者割合は、週1回以上の運動実施者数を年齢階層別人数で除したもの

注2：平成25年度定期健康診断問診を基に算出

注3：年齢基準は、平成26年3月31日現在

20年間のリーダー事業の取り組み

(毎年6月1日～12月31日の210日間・

- ・喫煙対策
- ・肥満対策
- ・運動不足対策
- ・働き方改革

平成27年秋の和歌山国体 過重労働による自殺者発生

残業200時間 警官自殺

和歌山

国体担当 公務災害と認定

2015年秋に和歌山県内で開催された国体で、交通規制などの責任者だった県警警備部の男性警視(当時54歳)が自殺し、地方公務員災害補償基金県支部が長時間勤務と自殺との因果関係を認めて「公務災害」と認定していたことが明らかになった。超過勤務は月200時間を超えていた。

県警によると、警視は14年4月から、国体開催に伴う交通規制の立案や交通整理の人員配置などの統括責任者を務めていた。残業が午前2〜3時に及ぶこともあり、15年6、7両月の超過勤務はいず

れも月200時間を超え、同年6月11日から1カ月間では239時間に上った。また、同年5月以降の約3カ月間は2日しか休みがなかったという。

同年8月16日、自宅で自殺しているのを家族が発見した。周囲には生前、「(仕事の)重圧が大きい」との趣旨の話をしていたという。国体は同年9月26日〜10月6日に開かれた。警視の遺族が同年12月、職場での過労が自殺の原因だとして公務災害の認定を請求し、昨年11月に認められた。県警の調査では、残業時間はほぼ正しく

申請されており、上司によるパワハラなどは確認されなかった。

県警厚生課は「職員全員が心身とも健康に働ける職場環境作りを徹底していきたい」とコメントしている。

【最上和喜】

井関正昭さん89歳(いせき・まさあき)美術評論家、東京都庭園美術館名誉館長)6日、病氣のため死去。葬儀は13日午前10時、東京都品川区西五反田5の32の20の桐ヶ谷斎場。喪主は妻房子(ふ

◇群馬県の
ちが、地元で
た3種類の「
△」を発売し
1カ月の期間



雑記帳

働き方改革

ワークライフバランスの推進

ノー残業デーの徹底
H27年～

ノー残業デー等の徹底（H27年度）

上司（健康支援リーダー）が職場全体の仕事を把握、理解、
サポートすることが必要

- 仕事の効率化、合理化、付き合い残業廃止
 - 超過勤務、仕事負担の減少
- 仕事のオン、オフによりストレスの減少

→ 職員の仕事に対するモチベーションアップに繋がる。

→ モチベーションが、アップすればメンタルは、減少する

上司のマネジメント一つで 部下のモチベーションは、向上？

「**やってみせ**、言って聞かせてさせてみて、
褒めてやらねば、人は動かじ」

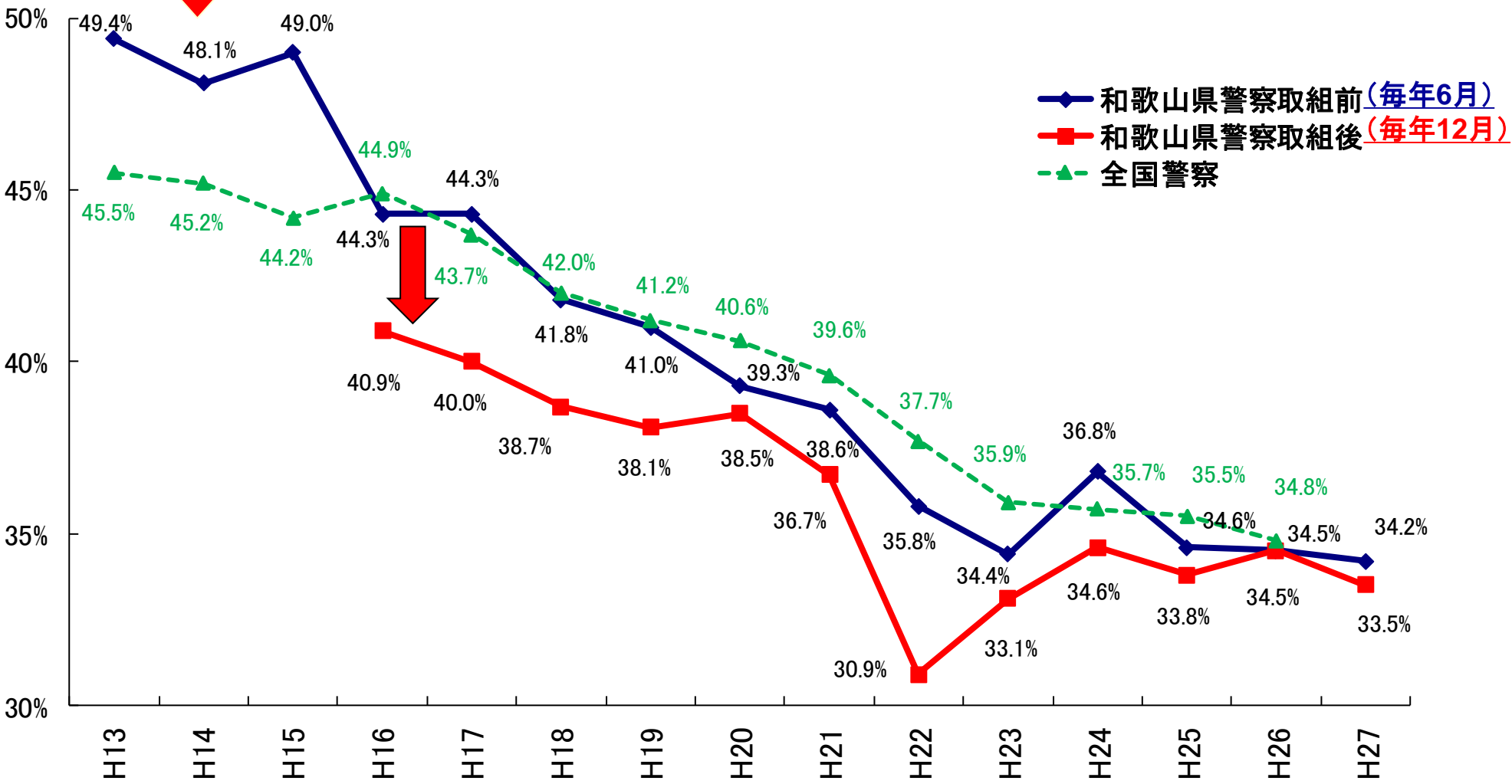
… 五十六事業

和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 和歌山県警の現状、問題点の分析
- 解決策
- 取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察
- 今後

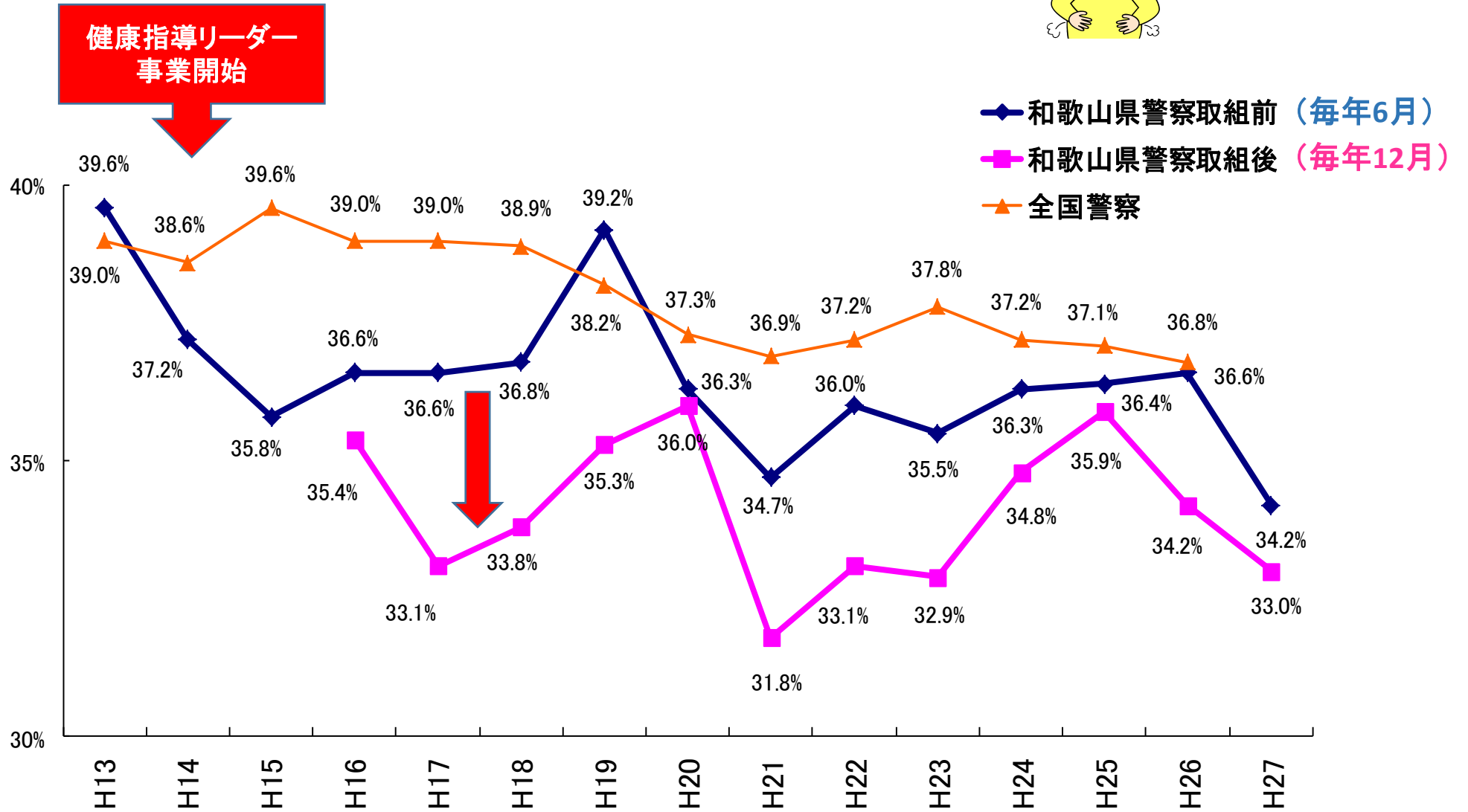
健康指導リーダー
事業開始

喫煙率の推移



注1：喫煙とは1日1本以上喫煙していることをいう
注2：和歌山県警察取組前H13～H15については、定期健康診断結果を基に算出

肥満率の推移



注1: 肥満とはBMI25以上をいう

注2: 和歌山県警察取組前H13~H15については、定期健康診断結果を基に算出

働き方改革

ノー残業デーの徹底
H27年～

その他の取り組み

- ヘリコバクターピロリの検査、治療の導入
(H23年～)
- 前立腺癌の腫瘍マーカー(PSA)の
定期健診への採用
(50歳以上)
- インフルエンザワクチン費用の補助

和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 和歌山県警の現状、問題点の分析
- 解決策、取り組み
- 取り組み後の結果

• 考察

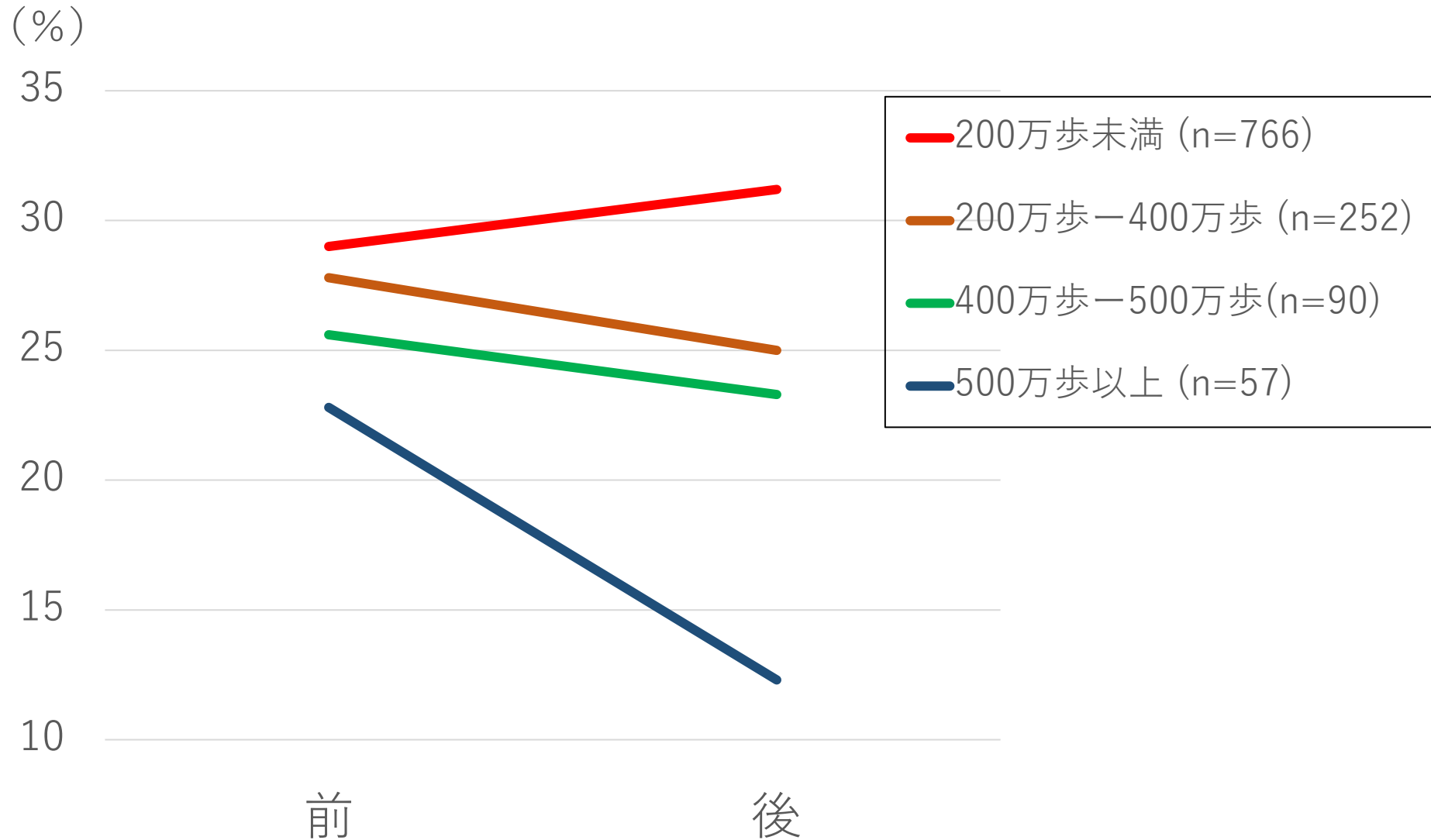
- 今後

この職場の皆さんの
身体を健康を
守るには？

ウォークラリーへ積極参加させる。

ウォークラリー前後（2年間）

喫煙率の変化



リーダー事業の取り組み

- 喫煙対策

- 肥満対策

- 運動不足対策

- 働き方改革



この職場の皆さんの
心の健康を
守るには？

ノー残業デーを徹底させる。

ノー残業デー等の徹底

上司が職場全体の仕事を把握、理解、サポートすることが必要

- 仕事の効率化、合理化、無駄の廃止
- 超過勤務、仕事中の休憩の確保
- 職員への理解

職員のメンタルを減らす
には
職員の仕事に対する
モチベーションをアップ
させることがキイ

上司のマネ
部下のモチ

「やってみせ、言っただけで聞かせてさせてみて、
褒めてやらねば、人は動かじ」

… 五十六事業

常在戦場

<常在戦場>
五十六の郷里・長
藩風の第一。
常に戦場にいる心
事に臨めというこの
五十六は好んで揮

聯合艦隊司令

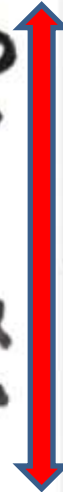
山

五十六

叱ってもいい
褒めるのがもっとうい

このとき
叱っても理由を伝える
十分に理解をして褒める

叱る



リーダー事業の取り組み

- 喫煙対策
- 肥満対策
- 運動不足対策

- 働き方改革

ノー残業デー → メンタル対策

私が行ってきた 産業医の仕事とは？

- 1) 職場~~巡視~~
- 2) 健康診断の結果~~等~~による個別相談
過重勤務者の~~健康~~相談
- 3) 1次予防・・・生活習慣病予防のきっかけ作り
・・・メンタル対策

健康支援リーダーの役割とは

■健康支援リーダーの活動

- 自身が生活習慣を見直し、**健康生活の模範者になる**
- 職場内コミュニケーション活性化の起爆剤を仕掛ける
- 1年間の目標、取組みを考え、結果を出す

■職場での活動

- 個々職員の心身の健康状態の把握に努める
- 部下の声に耳を傾け、**勤務能率向上のために改善を図る**

常在戦場

<常在戦場>
五十六の郷里・長岡藩の
藩風の第一。
常に戦場にいる心構えで
事に臨めというこの四文字を、
五十六は好んで揮毫した。

聯合艦隊司令長官

山本五十六

わかってみせ
言って聞かせて
やせてみて
言めよからねば
人は動かじ

山本五十六





小池産業医

和歌

小



5年リーダー事業： 6月1日

クォーターラリー：

～ H24年度 単年 6月1日

H25年度～ 2ヶ年過年 4月1日

第1回 H25年4月～26年12月

第2回 H27年4月～28年12月

第3回 H29年4月～30年12月

和光山本堂
住持 先生

和光山本堂
住持 先生



賞

和歌山県警察

貴警察は衛生委員会の活性化を
始めとする職員の健康増進対策を
組織を挙げて積極的に推進した
その業績は顕著である
ここにこれを表彰する

平成十六年六月二十一日

警察庁長官官房長

警視監 吉村 博人



感謝状

小池 廣昭様

あなたは和歌山県警察の健康指導
リーダー事業に積極的に協力され
警察職員の健康増進に多大の
貢献をされました

ここに深く感謝の意を表します

平成十六年六月十八日

和歌山県警察本部長

警視長 宮内

勝



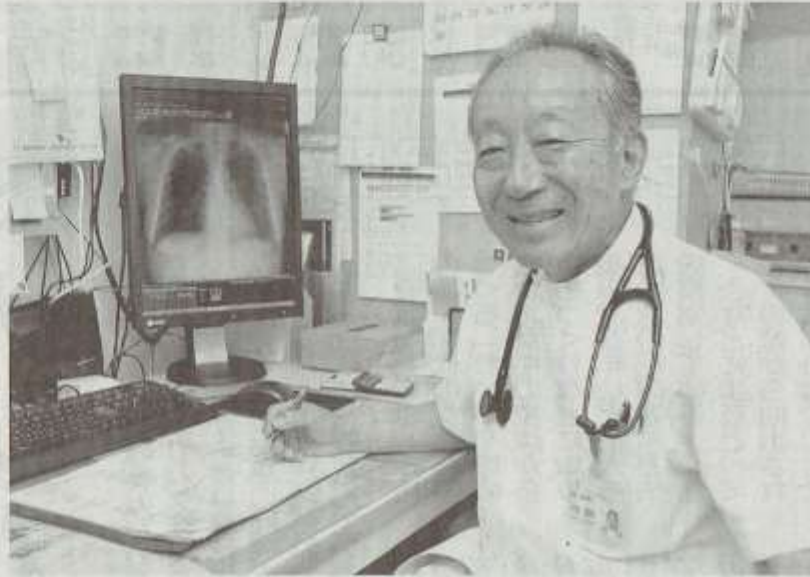


健康指導リーダー事業のあゆみ

年度	第1回(取組前)		第2回(取組後)	
H14	H14.5.23	①「労働衛生の概要」 森岡郁晴 先生 ②「百まで生きてポックリ死のう！」 小池先生	H15.1.23	○「生活習慣病とその予防」山本康久 先生
H15	H15.5.8	①「職場の健康管理の在り方」 森岡郁晴 先生 ②「健康になるための耳寄りな話」 本山貢先生	H16.2.19	○「健康管理とリスクマネジメント」宮下和久 先生
H16	H16.5.26	○「生活習慣病の予防」南條 輝志男 先生	H17.2.24	○「心筋梗塞にならないために」上野 雄二 先生
H17	H17.5.19	①「血液と尿の検査で何が分かるか？」三家登喜夫 先生 ②「リーダーの役割」 森岡郁晴 先生	H18.2.23	○「卒煙講座」池上達義 先生
H18	H18.5.18	①「過重労働対策」 森岡郁晴 先生 ②「喫煙と肺がんについて」 西山秀樹 先生	H19.2.13	○「心のSOSを見逃さないために」遠藤瑞江 先生
H19	H19.5.30	○「運動によるメタボリックシンドロームの改善はどこまで期待できるのか？」 本山貢 先生	H20.2.13	○「こころの元気アップカ！セミナー」皆川芳弘 氏
H20	H20.5.16	○「新・卒煙講座」 高橋裕子 先生	H21.2.5	○「心身ともに強靱な警察官づくり」富永なおみ 先生
H21	H21.5.21	○「ほとんどの病気が無症状・健康意識をもたせるコツとは？」 山本 康久 先生	H22.2.25	○「ストレスを逮捕しろ・ええ加減にせんかエ！」 菊岡弘芳 先生
H22	H22.5.20	①「健康は最強の装備」 富永なおみ 先生 ②「リーダーの役割」 森岡郁晴 先生	H22.2.10	○「やり甲斐を感じるチームづくり」 畑埜義雄 先生

年度	第1回(取組前)		第2回(取組後)	
H23	H23.6.16	①「健康指導リーダーの役割と必要性」 森岡郁晴 先生 ②「健康は最強の装備～危機管理の側面から～」 富永なおみ 先生	H24.2.2	○「いつまでも能力(脳力)を保つために！」 林靖二 先生
H24	H24.5.24	①「健康指導リーダーの使命」 畑埜義雄 先生 ②「健康指導リーダーの役割と必要性」 森岡郁晴 先生	H25.2.7	○「動脈硬化とは？～糖尿病は血管病～」 江川公浩 先生
H25	H25.5.23	①「最近の若者の気質とその対応」 畑埜義雄 先生 ②「健康寿命を延ばすために、“脳を鍛えよう”」 林靖二 先生	H26.2.6	○「楽しいウォーキングの勧め～次なるステップに向けて～」 森岡郁晴 先生 ○「災害発生時における心の健康づくり～東日本大震災時の取組及び今後の惨事ストレス対策～」 藤代富広 先生
H26	H26.5.15	①「警察幹部に求められる新しいリーダーシップ」 畑埜義雄 先生 ②「パワハラになる指導方法とパワハラにならない指導方法」 津野香奈美 先生	H27.2.5	○「喫煙と肺の病気について」 山本信之 先生
H27	H.27.5.20	①「健康支援リーダー(五十六事業)の役割」 森岡郁晴 先生 ②「今こそ必要とされるコーチング流マネジメント」 畑埜義雄 先生	H28.2.4	○「動脈硬化を防ぐには～健診結果をみてますか？～」 江川公浩 先生
H28	H28.5.19	①「健康支援リーダーの果たすべき役割」 森岡郁晴 先生 ②「健康管理と安全配慮義務～危険予知と結果回避～」 富永なおみ 先生	H29.2.8	○「生き生き健康職場づくり～攻めのメンタルヘルス対策～」 津野香奈美 先生
H29	H29.5.31	○「日本一の健康組織として勝ち抜くために～共感的振り返りを、今に活かす～」 山本康久 先生		

県警産業医・小池クリニック院長 小池廣昭さん(69)



輝き集人しゅう

和歌山

すしきり 「フィット」

で、不規則な生活に陥りやすい警察官の体調管理のため、これまでさまざまな「改革」に取り組んできた。

県警の産業医となっても、今年、20年目を迎えた。和歌山の警察官約2800人の健康を守り続けてきた「赤ひげ先生」だ。糖尿病をはじめとする生活習慣病予防の専門家

が、2002年に提案した健康支援リーダー事業だ。県警では、「五十六事業」と呼ばれている。事業は、県警本部の各課の次席や、所轄署の副署長ら各所属の「ナンバ

肥満や喫煙「改革」で減少

て、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」という名言に着想を得たという。

「最初の頃はどれだけ口を酸っぱくして生活習慣病の怖さを説明しても、同じ人が何度も私のもとに指導を受けに来たと振り返り、「それなら上司に先頭に立ってもらいましょう」と考えたのです。効果はつきめんでした」と笑う。県警の完全分煙化にも尽力し、産

業医に兼任して以降、喫煙率は約15%下がった。和歌山市出身。名古屋市立大医学部を卒業し、1989年に和歌山市内に内科の「小池クリニック」を開業した。98年に同市園部で起こった毒物カレー事件で、多忙を極めた県警の警察官が亡くなったのをきっかけに、産業医の依頼を受けた。クリニックでの診療も続けている。

重視するのは、病気の発生を未然に防ぐ「1次予防」だ。「費用対効果という考え方があ。病気になるらないよう普段から健康に気をつかうことで医療費負担は大きく減り、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)も延びる。若いからといって病気が人ごとなどと考えないことが大切」と説明する。趣味は山歩き。診察の合間を縫って週に6回、市内の小高い山に登る。「県警のみなさんが元気に活躍する姿を見るのは気持ちいい」。和歌山の治安は、こんなところからも守られている。

「健康を守るには1次予防が大切」と語る小池廣昭さん(和歌山市太田2の小池クリニックで

【最上和喜】

日野原重明先生について

習慣に早くから配慮した者は、おそらく人生の実りも大きい。
医師としては、日本でいち早く予防医学に取り組み人間ドックを導入。
「生活習慣病」という捉え方を普及させました。

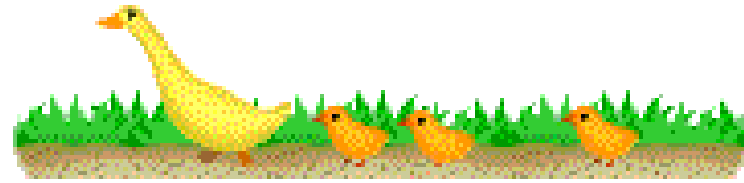
- 朝食はコーヒー、ジュース、ミルク、オリーブ油を摂取され、昼食はミルクとクッキー2個だけ。
- 朝は、ジュースにオリーブオイルスプーン1杯(15g)を入れて飲む。
- 夕食は茶碗半分のご飯、たっぷりの野菜、それにヒレ肉か魚で1日1300キロカロリーに制限。
- 運動のためエスカレーターを使わず階段を使うという。時には2段跳びも階段で登りエスカレーターを追い抜くと達成感もある。

佐久総合病院

- 1959年、全国に先駆けて行われた八千穂村(現佐久穂町)全村民の健康管理および集団検診を手がけたこと
- 「農民とともに」をスローガンに地域のニーズから出発して第一線の医療を担いながら発展を続けた。

高いヒューマニティを持って農村部に特有の健康問題を解決しようというところから農村医学という学問もうまれた。

長野に学ぶ



- 「PPK(ピンピンコロリ)」
- 須坂市の保健指導員制度の戦後過程が示すものは、住民自身による「実践」と「学習」を2つの柱として、
自覚と誇りが集团的に形成され、OB会の組織化と活動に見るようにそれが継承・蓄積されることで、行政とも協働関係を構築していく、そのような実例として学ぶべきものが多い。
- 「自主的に学び、自主的に行う」ことを基盤としてこそ、健康づくりとその中における「生きがいづくり」が現実のものとなる。

長野県

長野県と和歌山県警

ボランティアの主婦と

健康指導リーダー

医

とあ
した。

A scenic view of a lake and mountains from a high vantage point, with text overlaid. The image shows a vast landscape with a large lake in the center, surrounded by green hills and mountains. The sky is blue with some clouds. The text is in a dark blue, sans-serif font.

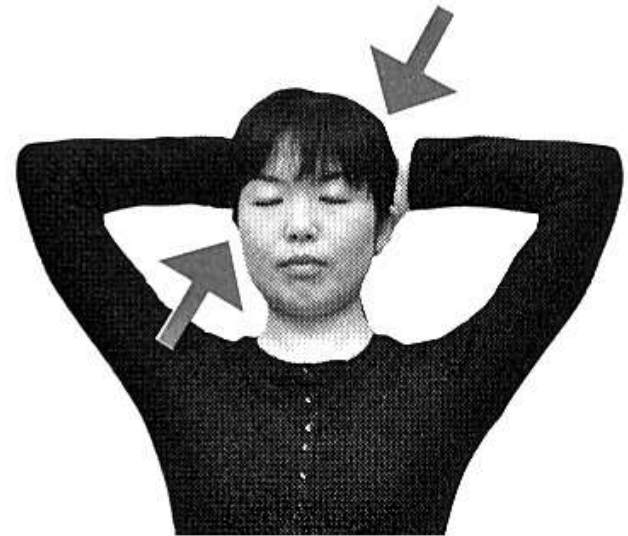
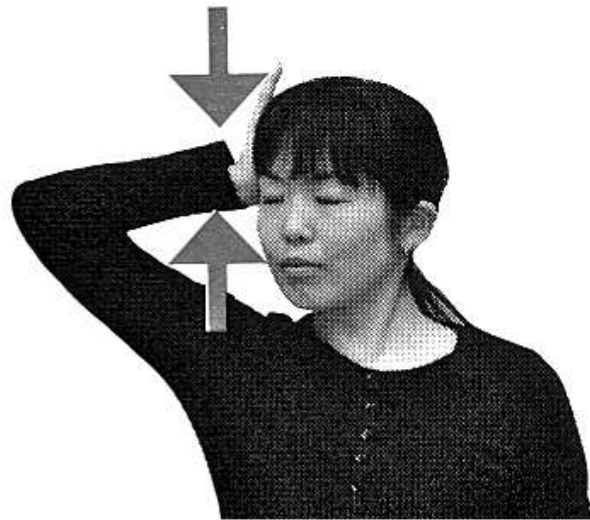
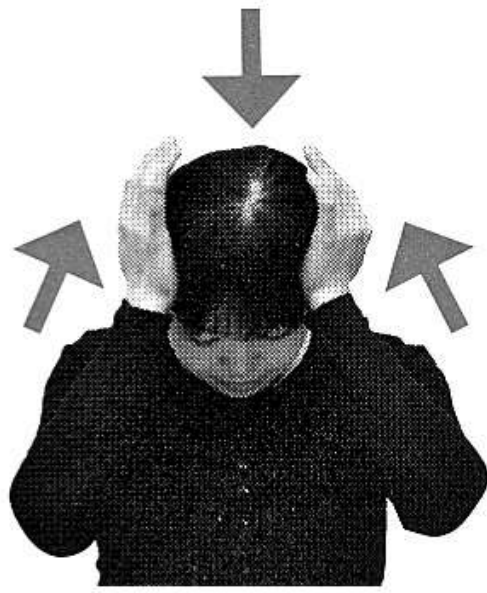
ここで一息入れたいと思います。

**2年前から習っていますヨガ体操の
一部を、皆さんにやって頂きます。
よろしく御願い致します。**

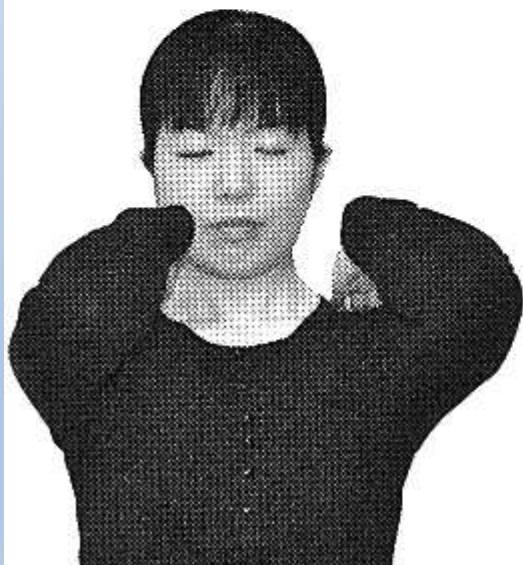
首の運動



首の運動



肩の運動



和歌山県警との関わり

- 産業医就任のきっかけ
- 和歌山県警の現状、問題点の分析
- 解決策、取り組み
- 取り組み後の結果
- 考察

• 今後

今後の和歌山県警保健師としての仕事(前野澤部長に提出)

H30年3月 県警産業医 小池廣昭

健康支援リーダーについて (H15年 事業開始)


- 指導リーダー → 支援リーダー にタイトルの変更。
- 五十六事業 の サブタイトルをつけた。
(健康管理でも、仕事でも、上司 の やってみせ・・・ がいい。)
- ウォークラリーを積極的に(2か年通年に)指導。(運動させると、肥満、喫煙対策にもつながる。)
- ノー残業デー(ワークライフバランス)を徹底
(上司のマネジメントが必要で、このことによりパワハラを防ぎ、職員の仕事へのモチベーションをアップ、さらに、メンタル発生の芽を取り除き、風通しの良い職場環境作りにつながる。)

ウォークラリーに関しては、運動効果のデータをまとめ、結果を職員に示し、運動することの意味を説明し、

学会でも発表しその評価を問う。

個別面談について、

- 貴重な医師の時間を有効に利用するには、まず面談対象者をきっちり事前に選択をする。
面談後 面談記録の内容(医師が指導し記載した)を把握して、個別に必要な事項を本人に定期的に電話で確認、指導をする。その内容も残し、産業医に報告をする。

A photograph of a traditional wooden cabin with a stone base and a shingled roof, situated in a mountainous landscape. The cabin has a white door and windows. In the background, a large, rugged mountain peak is visible, partially covered in snow and surrounded by green vegetation. The sky is overcast with grey clouds. The text is overlaid on the image in a bold, yellow font with a black outline.

ウォークラリーの運動効果
学会発表報告による評価



第56回 日本糖尿病学会 近畿地方会

第55回 日本糖尿病協会 近畿地方会

和歌山の歴史・文化・観光

青洲に学ぶ糖尿病医療の将来 ～基礎、臨床、教育・啓発の融合～

2019年

会期 **11月9日(土)**

会場 大阪国際会議場

学会会長 佐々木秀行 和歌山県立医科大学みらい医療推進センター
サテライト診療所本町

協会世話人 近藤 溪 和歌山県糖尿病協会会長

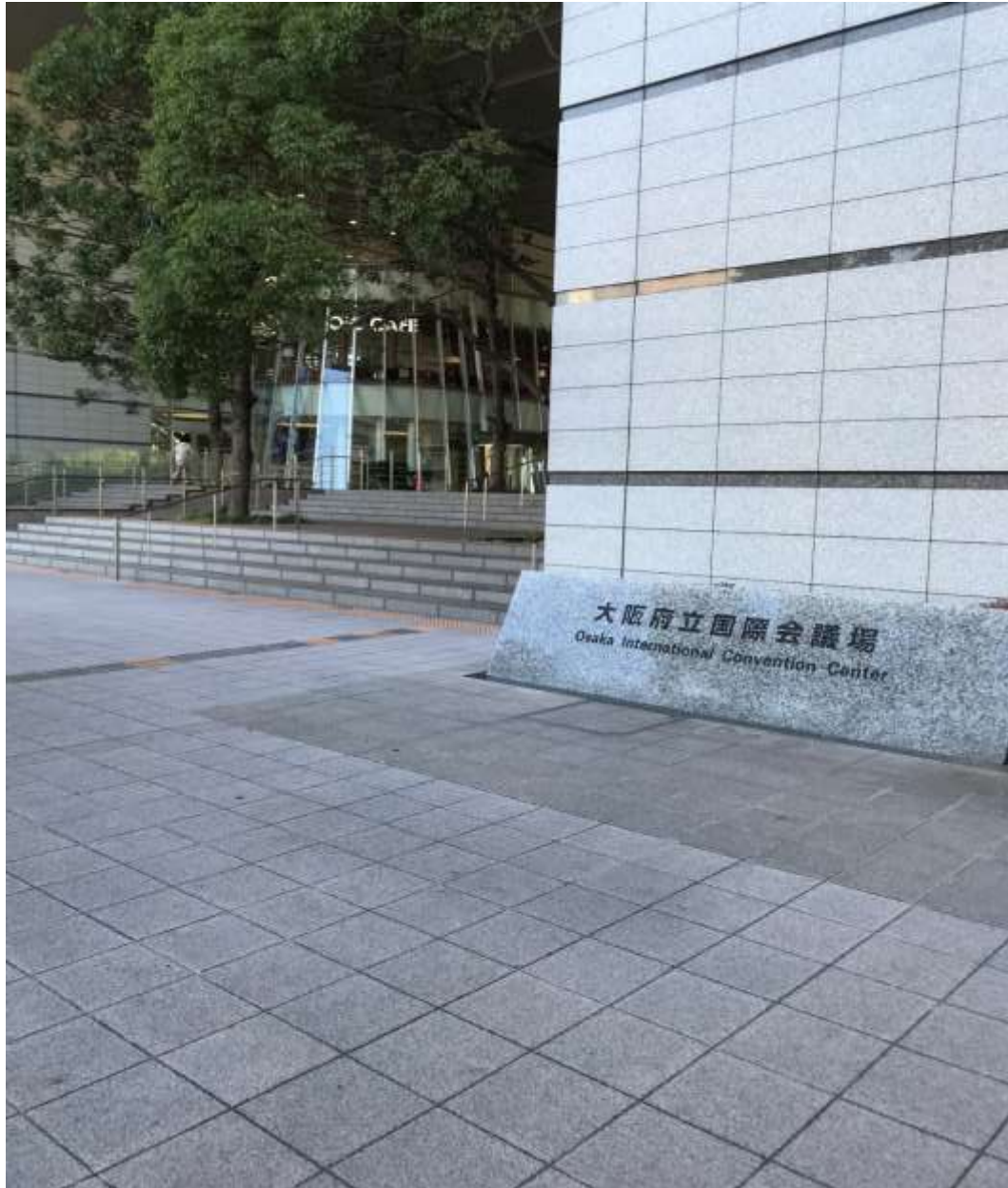
11月14日和歌山城が
ブルーに染まります

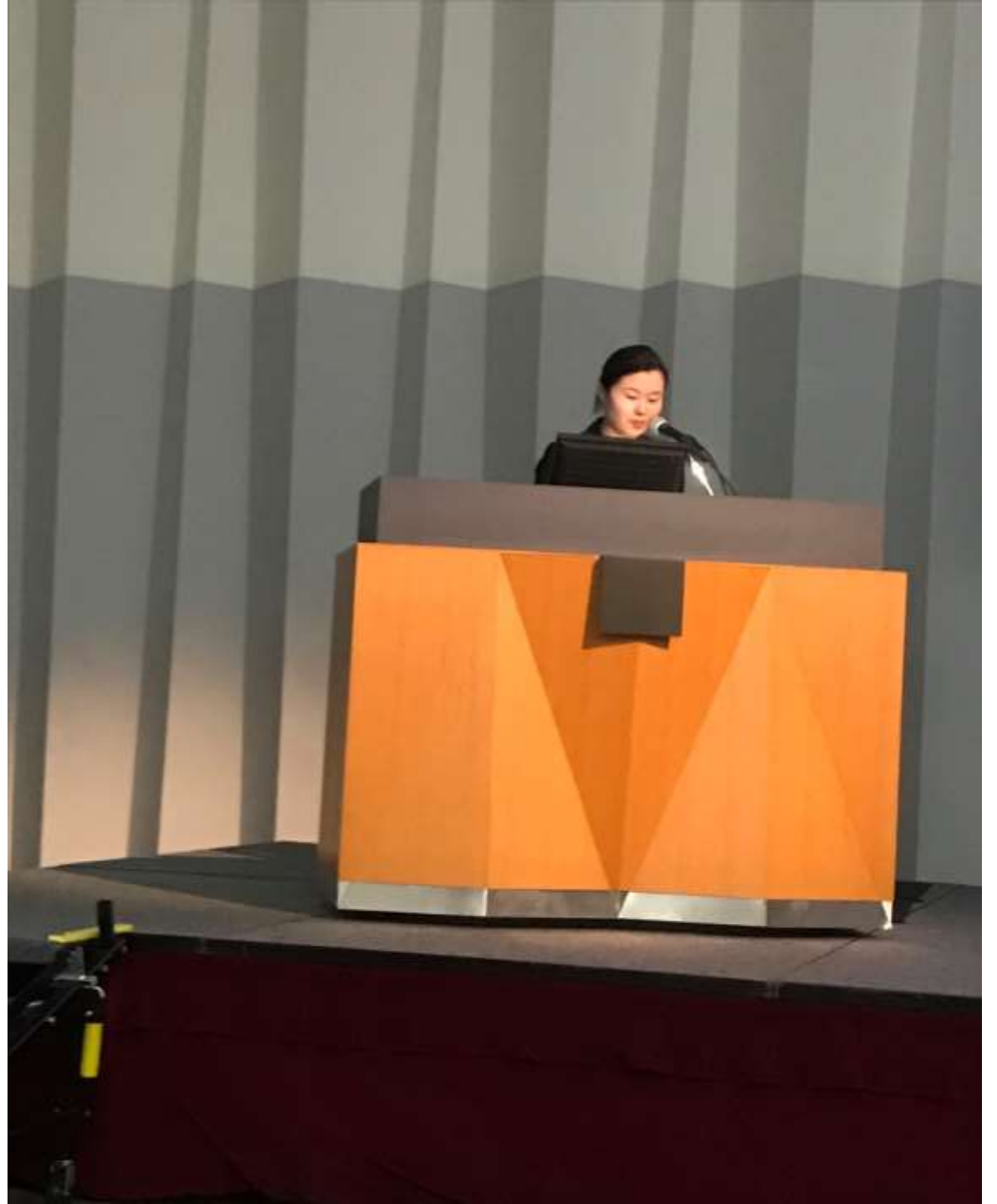


事務局 和歌山県立医科大学みらい医療推進センター
サテライト診療所本町 糖尿病・代謝部門
〒640-8033 和歌山県本町2丁目1番地フォルテワズメ5階

運営事務局

日本コンベンションサービス株式会社 関西支社
〒541-0942 大阪府中央区南船場4-4-7 京阪神堂屋ビル2階
TEL: 06-6221-5933 FAX: 06-6221-5999
E-mail: 56jbskink@convention.co.jp







日本糖尿病学会 COI 開示

発表者名：川口つまき、平山純二、大萩晋也、山本康久、◎小池廣昭
(◎研究代表者)

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

生活習慣病危険因子に及ぼす歩行、体重変化の影響 — 2年間ウォークラリーによる検討—

和歌山県警察本部厚生課 川口つまき

平山内科皮膚泌尿科 平山純二

おおはぎ内科 大萩晋也

那智勝浦町立温泉病院 山本康久

和歌山県立医科大学 森岡郁晴

小池クリニック 小池廣昭

背景

- 警察官は、交代制勤務や超過勤務などにより生活習慣病のリスクがある。
- 和歌山県警察では、生活習慣病予防の目的で、職員が1日の歩数を毎日記録している。

2年間の健診結果と歩数計データの分析 (H30年度日本産業衛生学会発表)

	7000歩未満	7000-8000歩	8000歩以上
BMI	悪化	変化なし	変化なし
収縮期血圧	悪化	変化なし	変化なし
空腹時血糖	悪化	悪化	変化なし
LDL-C	悪化	悪化	変化なし
HDL-C	変化なし	変化なし	変化なし
クレアチニン	悪化	悪化	悪化

目的

- この結果には、歩行の効果以外に歩行による体重減少の効果も含まれている可能性がある。
- 歩行の効果を確認するためには、運動による体重減少がみられやすい肥満者を除いて検討する方がより適切である。
- そこで、今回は、非肥満者（BMI 25未満）を対象に、2年間の体重変化と歩行量が生活習慣病の危険因子にどのように関与するのかを検討した。

対象

- 2016年度、2017年度に毎日の歩数を全て登録し、2016年度健診結果で非肥満（BMI25未満）であった629名を対象とした。

方法

- 2年間の体重の増減（0kgを基準）と前回の結果から1日歩数8000歩を基準に、対象者を4群に分けた。
- 測定値は2016年度及び2018年度の健康診断の結果を、1日歩数は2年間毎日登録した歩数の平均値とした。
- 各群で、収縮期血圧、空腹時血糖、中性脂肪、LDL、HDLコレステロール、クレアチニンの変化を検討した。

ウォークラリー記録表

氏名	和歌山太郎	職員番号	〇〇
職種	②職員	勤務形態	①日勤制

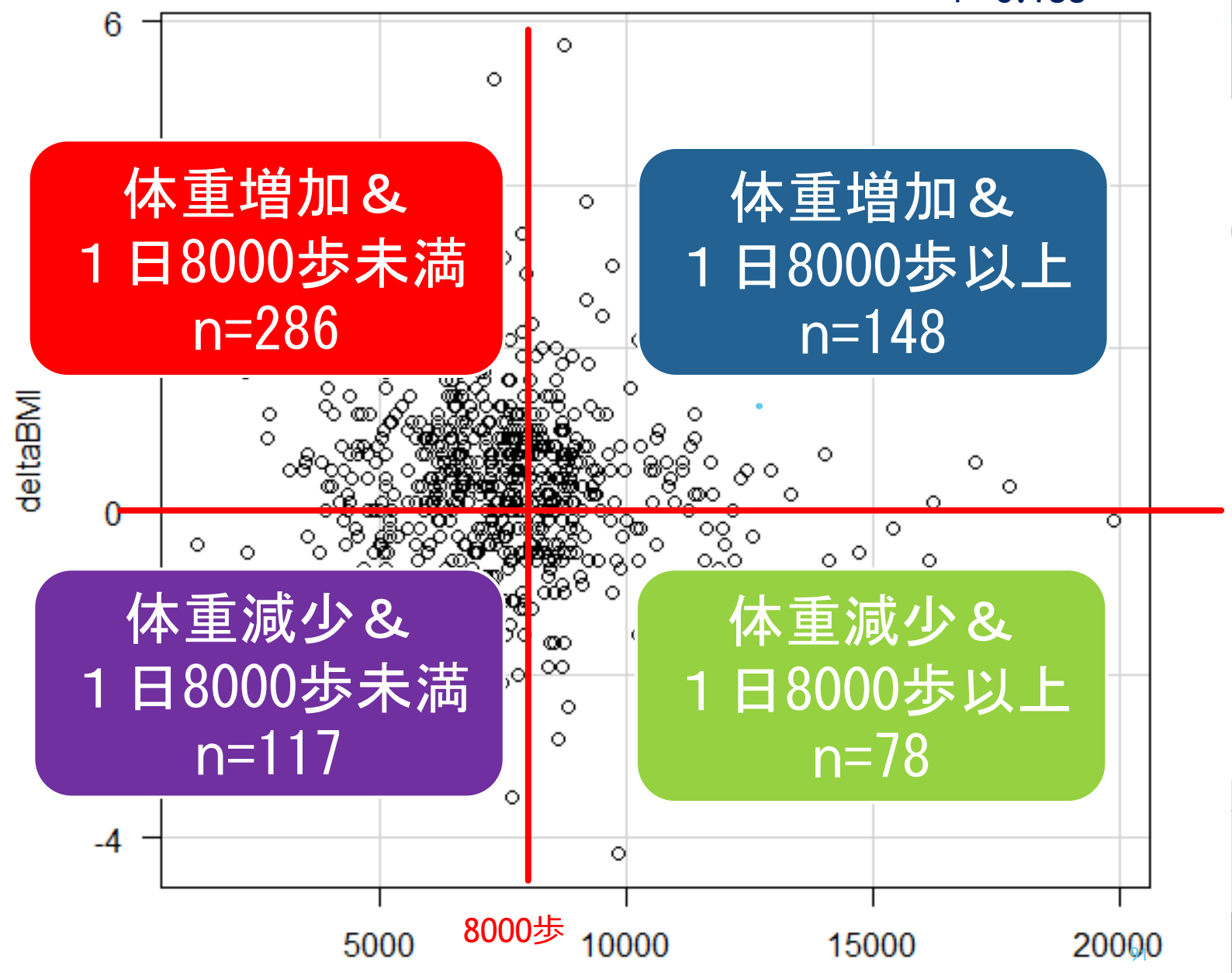
実施期間	自：	平成30年4月1日(日)	累計歩数	
	至：	平成30年12月31日(月)		117,465
	至：	平成31年3月31日(日)		117,465

累計歩数は 117,465 歩で、累計距離は 76.4 kmです。
 一日平均は 7,831 歩で、平均距離は 5,000 mです。

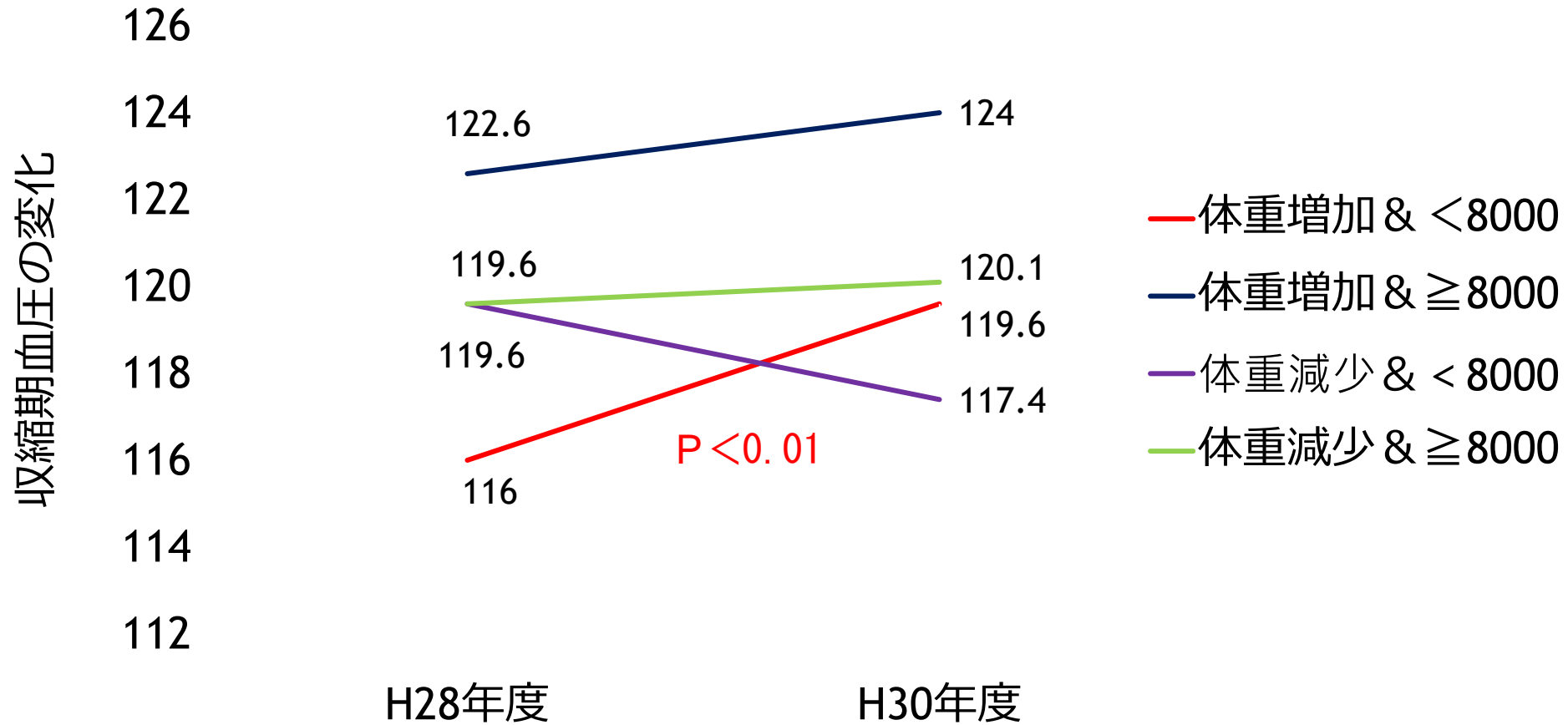
4月1日、JR和歌山駅を出発した和歌山太郎さんは、
 4月15日、紀勢本線の **和歌山県・切目駅** を
 通過しました。

4月					
日	日	曜	当日歩数		累計歩数
1	1	日	7,827	△	7,827
2	2	月	8,856	○	16,683
3	3	火	6,257	△	22,940
4	4	水	8,234	○	31,174
5	5	木	5,564	×	36,738
6	6	金	6,890	△	43,628
7	7	土	7,827	△	51,455
8	8	日	8,856	○	60,311
9	9	月	6,257	△	66,568
10	10	火	8,234	○	74,802
11	11	水	5,564	×	80,366
12	12	木	6,890	△	87,256
13	13	金	7,827	△	95,083
14	14	土	8,856	○	103,939
15	15	日	13,526	◎	117,465

P=0.188



収縮期血圧の変化



収縮期血圧

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	上昇 ($P < 0.01$)	有意変化なし
体重減少	有意変化なし	有意変化なし

空腹時血糖

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	有意変化なし	有意変化なし
体重減少	有意変化なし	低下 ($P < 0.05$)

Paired t-test

中性脂肪（対数変換後）

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	上昇 ($P < 0.01$)	有意変化なし
体重減少	有意変化なし	有意変化なし

Paired t-test

LDLコレステロール

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	上昇 ($P < 0.01$)	有意変化なし
体重減少	低下 ($P < 0.05$)	有意変化なし

Paired t-test

HDLコレステロール

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	有意変化なし	上昇 ($P < 0.01$)
体重減少	上昇 ($P < 0.01$)	上昇 ($P < 0.01$)

Paired t-test

GPT（脂肪肝の指標）

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	上昇 ($P < 0.01$)	上昇 ($P < 0.01$)
体重減少	有意変化なし	低下 ($P < 0.05$)

Paired t-test

クレアチニン（腎機能の指標）

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	上昇 ($P < 0.01$)	有意変化なし
体重減少	有意変化なし	有意変化なし

Paired t-test

結果のまとめ

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	<ul style="list-style-type: none">・収縮期血圧 ↑・中性脂肪 ↑・LDL-C ↑・GPT ↑・クレアチニン ↑	<ul style="list-style-type: none">・HDL-C ↑・GPT ↑
体重減少	<ul style="list-style-type: none">・LDL-C ↓・HDL-C ↑	<ul style="list-style-type: none">・空腹時血糖 ↓・HDL-C ↑・GPT ↓

結果のまとめ

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	<ul style="list-style-type: none">・収縮期血圧 ↑・中性脂肪 ↑・LDL-C ↑・GPT ↑・クレアチニン ↑	<ul style="list-style-type: none">・HDL-C ↑・GPT ↑

非肥満者（BMI25未満）の人であっても、体重増加かつ1日8000歩未満であると、生活習慣病危険因子の数値が悪化する。

結果のまとめ

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
体重増加	<ul style="list-style-type: none">・収縮期血圧 ↑・中性脂肪 ↑・GPT ↑・LDL-C ↑・クレアチニン ↑	<ul style="list-style-type: none">・HDL-C ↑・GPT ↑

逆に体重増加した場合であっても、1日8000歩以上であると、いくつかの生活習慣病危険因子の数値の上昇を抑制することができる。

結果のまとめ

	1日8000歩未満	1日8000歩以上
<p>体重減少することで、いくつかの生活習慣病危険因子を改善することができるが、加えて、1日8000歩以上歩くことで更に改善することができる。</p>		
体重減少	<ul style="list-style-type: none">・LDL-C ↓・HDL-C ↑	<ul style="list-style-type: none">・空腹時血糖 ↓・HDL-C ↑・GPT ↓

結語

非
に
体
示
が

通常は、加齢とともに、色々な身体的異常が、発生するが、歩くだけでそのような生活習慣病の発生を、防ぐことが、可能になる。

増加

が
要性

A photograph of a traditional wooden cabin with a stone chimney, situated in a mountainous valley. The cabin has a sign that reads "SEE ALPKASEREI". The background features steep, rocky mountains with patches of snow and green vegetation. The sky is overcast with clouds. The image is framed by a blue geometric pattern on the right side.

最後に僭越ながら、

私自身の今後について

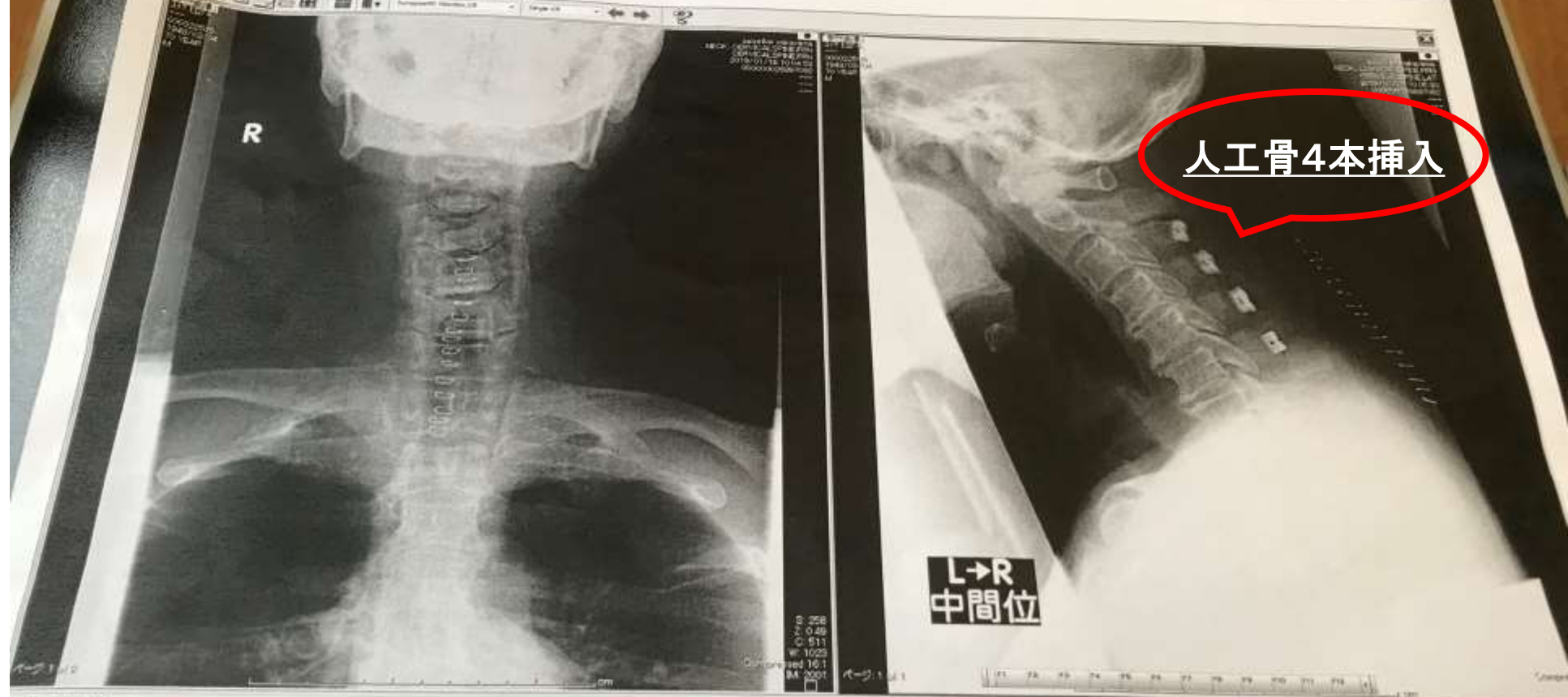
平成31年、和歌山済生会病院にて、脊柱管狭窄症の手術を行う。
の手

・1月
こ
万
登
抜
見

口コモからの回避
骨・関節の手術の進歩
低侵襲手術
顕微鏡下・内視鏡手術

る、

・6月 椎管狭窄症の手術を行う。腰椎4番5番の黄色靭帯を削る。
相当な痛みがあったようである。



人工骨4本挿入

L→R
中間位

258
0.49
0.511
1022
16.1
M 2001



脊柱管の狭窄





紀伊風土記
の春



紀伊風土記
の秋



名草山の
はさみ池



名草山の
夕暮れ



名草山頂

2015/04/18 15:54



H30年度 山登り歩数460万歩/年



最終的に

私が目指していかうと
したことは？

“少子高齢化の将来展望”

• 和歌山県警 健康警察日本一

• **職域** **健康経営**

• **地域** **コミュニティー(助け合いetc.)**

最終ゴールは、高齢元気村

高齢者同士が助け合う社会、

若者が将来に夢が持てる社会を

目指したい。和歌山県警の仕事が、

そのモデルケースになることです。



以上です。

ご静聴有難うございました。

和歌山県警産業医
小池クリニック 小池廣昭