

医療ルネサンス

No.6010

情報技術で支える

4/5

健診データを予防に活用

電線製造大手フジクラに勤める水野博之さん(62)は、アルコールの摂取量を計算しながらお酒を飲む。これまで1日36杯だったのが、適度とされる20杯までにした。アルコール度数5%のビール中瓶1本にあたる。宴会で2杯目をつがれないよう乾杯のビールは飲み干さずに置いたまま、耐ハイやハイボールをちびちびと進める。ビールを氷で薄めることもある。



フジクラ社内に設けられた「健康測定ルーム」で血圧を測る水野さん。部屋には体組成計や脳波計もある

同社とフジクラ健康保険組合による節酒プログラムを機に酒を控えるようになった。2013年9月、社内の健康担当に「肝機能の値が悪化傾向にある」と誘われた。飲み過ぎのつもりはなかったが、「値が良くなるなら」と参加した。広島大教授の森山美知子さんの指導で、摂取量を減らす目標をたてた。量を毎日書きとめ、月1回仲間へ報告。「飲み過ぎると肝

臓に脂肪がたまる仕組みを教わり、真剣になった」。12月に目標を達成した。

「生活にリズム感が生まれた」と水野さん。深酒をしなければ夜にピアノの練習や英語の勉強ができる。ぐっすり眠れ、職場の仕事もはかどる。摂取記録は今も続けている。

同社は健康診断や特定健診(メタボ健診)のデータを分析、プログラムの参加者を選び出した。生活習慣病のリスクが高い、中程度、低い、健康の4段階に分け、リスクに応じたプログラムを用意した。節酒プログラムは低リスク者向けだ。

社員の岩切博和さん(45)は高リスクで、糖尿病の重症化予防のプログラムに参加。保健師から月に1回電話があり、血圧、体重の計測や通院しているか確認された。「仕事中に電話が鳴っては困るので、再びプ

ログラムを受けることにならないように健診結果をよく見るようになった」と語る。

同社は生産性の向上や新事業への挑戦に重要だと、社員の健康作りに注力。血圧計や緊張具合を測る脳波計がそろった健康測定ルームを全4事業所に設け、測定結果も分析に生かす。

健診やレポート(診療報酬明細書)の情報を、健康管理や生活習慣病の予防に活用する取り組みは「データヘルス」と呼ばれる。政府は成長戦略に掲げ、健保組合などの公的保険運営者に新年度から実施するよう呼びかけている。膨らむ医療費を抑える狙いがある。

節酒プログラムに参加した計13人は、平均で体重や肝機能の値が下がり、改善した状態を保っている。「データ活用と専門家による助言を合わせ、個々人のやる気のスイッチを探り当て、入れることが大事」と同社の健康担当の浅野健一郎さんは指摘している。

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です



- 牛スジのポン酢しょうゆ仕立て (190kcal・塩分1.5g/1人)

【材料2人分】牛スジ肉200g/ショウガの薄切り1/2かけ分/ダイコン50g/レモン1/2個/小ネギの小口切り少々

蓋をして強火で加熱し、圧がかかったら弱火にして10分煮たら火を止める③圧が下がったら蓋を取り、スジ肉を出して2cm角に切る④小鍋に③のスジ肉とゆで汁1/2カップを注ぎ、しょうゆ、みりん、砂糖各大さじ1杯、ショウガを加える。火にかけて、強火で煮汁が1/4量になるまで煮る⑤ダイコンはおろして汁を切り、レモンの搾り