ヘルス・ビュー
Health・View

一般財団法人　北陸予防医学協会
富山市西二俣277-3　☎(076)436-1238
https://www.hokurikuyobou.or.jp

No.124
2026.11

ドクタコラム

一般財団法人 北陸予防医学協会
医師　**生越 亜希子**

添加物「リン」、注意すべし

リンで老化が進む!?



皆様は、添加物として食品に入っている「リン」に注意を払ったことはありますか。

「リン」を摂取すると腎臓に負担がかかったり、ミネラルの吸収が阻害されたりするため、腎機能が低下気味の方やミネラル不足の方に対して「とりすぎないように」とお話ししています。しかし、どうして腎機能が低下するのかわからなかったので、Gemini（AI）と深堀りしてみると、想像していたよりも、「リン」は生きるという根幹にかかわっていてびっくり。

リンが血管内で過剰になると、なんと「老化が進む」のです。

骨粗しょう症が進行する。心臓に負担がかかる。全身で炎症や石灰化が生じる。特に、血管が硬くなっていくのは見過ごせません。老化抑制遺伝子Klotho（クロトー）の重要な働きが、腎臓でのリン排泄であることも納得です。

現代社会にあふれる添加物リン

残念なことに、現代は、ヒトの歴史上でもっともリンの害を受ける時代になりました。プリプリ、しっとり、コシ、なめらかさといった食感の向上、変色予防、乳化などの効果を求め、加工食品には添加物としてリンが多く含まれているのです。

この添加物に含まれている「リン」は「無機リン」で、野菜などに含まれている「有機リン」とは違い、ほぼ100%、体内に取り込まれてしまいます。そして、急激なリンの血中濃度の上昇を引き起こし、血管を傷つけていきます。

食生活の変化にKlothoは対応しきれません。気にも留めていなかった身近なものが、知らず知らずのうちに老化を加速させていることに恐怖を感じます。

今日からできるリン対策

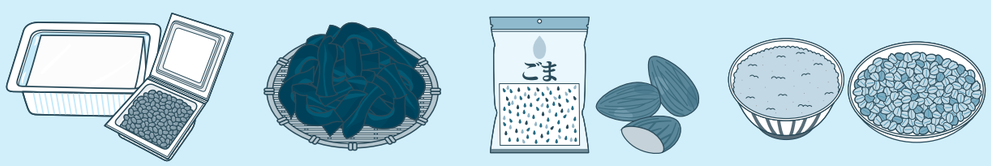
それでは、どのような対策をしていけばよいでしょうか。

簡単に思いつくのが、「リン」が添加物として加えられている加工食品を避けることです。しかし、これがなかなか大変です。避けがたいほど多くのものにリンが添加されているからです。乳化剤、pH調整剤などの名前で表示され、一見しただけではリンが入っているとわからないものもあります。菓子パンや清涼飲料水に「リン」が入っているなんて思わないですよね。



それでも少しずつでよいので、食事を加工食品でないものに変えていきましょう。その食事にマグネシウムが多く含まれているとなおのことよいですよ。マグネシウムはリンの害を減らしてくれます。

マグネシウムが多く含まれる食材



豆腐・大豆製品　海藻類　ゴマ・アーモンド　玄米・オートミール　など

第54回（令和8年度）富山県産業安全衛生大会が開催されました

第54回（令和8年度）「富山県産業安全衛生大会」が7月17日（金）「ボルファートとやま」において開催されました。
第一部では表彰式典、第二部では事例発表、特別講演が実施されました。

大会の内容

富山労働局長表彰

安全衛生水準が良好で他の模範と認められる事業場として、今年は3社が奨励賞を受賞されました。

また、長年にわたり安全衛生関係の業務に従事し、安全衛生水準の向上発展に多大な貢献をされた、元一般社団法人富山県労働基準協会高岡支部事務局長の柴三知夫氏が安全衛生推進賞を受賞されました。

奨励賞	・株式会社KEC ・株式会社トヤマTKX ・株式会社サンリッツ
安全衛生推進賞	元一般社団法人 富山県労働基準協会 高岡支部事務局長 柴三知夫氏



事例発表

株式会社タカギセイコーによる、安全衛生活動についての事例発表がありました。

特別講演

産業医科大学産業医実務研修センター副センター長教育教授 柴田喜幸氏による特別講演では、「動機づけ面接を活用した不安全行動指導法～『わかっちゃいるけどつい』をどうする～」と題し、行動変容を引き出すためのヒントをお話しいただきました。

会話時の少しの工夫で、相手との信頼関係が築きやすくなることや、一方的な提案や説得ではなく、最終的に今後どう行動していくかを「相手の言葉」で引き出すことの重要性を、改めて実感する機会となりました。

講演後半のペアワークでは、会場内で積極的な意見交換が行われていました。



講演する柴田喜幸氏

富山県THP推進協議会による企画

事務局である北陸予防医学協会富山市角川介護予防センターの健康運動指導士による「ストレッチ体操」の実演があり、参加者全員で取り組みました。

また、「健康づくり相談コーナー」では、血管年齢測定機器を用いて、健康チェックを行いました。血管年齢を確認することで、日ごろの生活習慣の見直しに役立てていただくよう、体験された方にアドバイスを行いました。



健康運動指導士による「ストレッチ体操」

メンタルヘルスセミナーのご案内

～職場の「知りたい」「困った」に合わせたセミナーをお届けします～

働く人の心の健康を守るために、職場におけるメンタルヘルス対策はますます重要になっています。一人ひとりの価値観や働き方、背景などが多様化するなかで、個人が抱えるストレスや悩みも多岐に渡ると同時に、職場が直面する課題も複雑化しています。

メンタルサポートセンターでは、こうした多様な課題に対応するため、心理職がセミナーを実施しています。事業場の状況や対象者や課題、ご希望などを詳しくお伺いしたうえで、資料を作成します。掲載されていないテーマについても「こんな内容を取り上げてほしい」「実際の職場で活用できる内容にしたい」など、お気軽にご希望をお聞かせください。

セミナーテーマ

テーマ	内　容
メンタルヘルス	ストレスやセルフケア、心の健康についての基礎知識、メンタルヘルス不調の予防･早期発見など
新入社員セミナー	新しい環境で働き始める際に知っておきたいストレスとの付き合い方やセルフケア、職場でのコミュニケーションなど
管理職･ラインケアセミナー	部下の「いつもと違う様子」に気づくポイント、相談を受けた際の対応、管理職に求められるメンタルヘルス対応など
コミュニケーション	話しかけ方、話の聞き方、言葉以外のコミュニケーションなど

［その他の対応可能テーマ］このほかにも、ご要望に合わせてさまざまなテーマに対応しています。

●ストレスチェック導入セミナー　●ハラスメントセミナー　●アンガーマネジメント　●大人の発達障害
●休職･復職支援の実際　●働く女性のメンタルヘルス　●睡眠と心の健康 など



心理職の専門性を活かしたテーマ

テーマ	内　容
中年期（ミドルライフ）の心のケア	仕事上の役割やキャリア、家庭、健康など、さまざまな変化を迎えやすい中年期ならではのストレスや心の健康について取り上げます。
安心して働ける職場環境作り	職場の力関係、多数派の「特権」について考えながら、ハラスメントを防ぐために一人ひとりができることについて取り上げます。
ハラスメント･クライシス対応	職場におけるハラスメントへの理解や対応、メンタルヘルス上の重大な危機が生じた際の対応など、より実践的な内容を取り上げます。

人気セミナー TOP3!

1 管理職･ラインケアセミナー
若手職員との関係性構築のヒント、部下への理解を深めるワーク、管理職が抱えるストレスやその対処について学びます。

2 セルフケアセミナー
自分自身のストレスに気づき、上手に付き合っていくための知識や対処法を学びます。

3 コミュニケーションセミナー
職場で起こりやすいコミュニケーションのすれ違いや人間関係について学びます。

注意事項　セミナー内容の打ち合わせや資料作成等の準備期間が必要となるため、**原則として実施希望日の1ヵ月前までに**お申し込みください。

資料請求･お問い合わせ　**北陸予防医学協会 メンタルサポートセンター**

労災二次健康診断のご紹介

定期健康診断の結果、血圧･血糖･脂質･肥満度などの異常の所見がある従業員が、脳血管･心臓の状態を把握するための二次健康診断および脳･心臓疾患の発症の予防を図るための特定保健指導を１年度内に１回、無料で受診することができる労災保険の制度です。

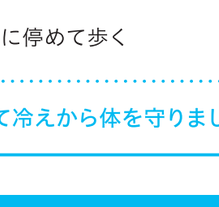
■事業所のご担当者様へのお願い

健診結果一覧表に同封された「労災二次健康診断対象者名簿」をご確認のうえ、以下のご対応をお願いいたします。

- 対象となる可能性のある従業員への制度周知
- 受診勧奨
- 請求手続きのご案内

対象者への制度周知 → 受診勧奨 → 二次検診受診 → 請求手続きのご案内

従業員の皆様の健康確保と職場の安全衛生向上のため、ぜひ本制度の積極的な活用をご検討ください。



⚠ 対象外となるケース
・中小事業主、自営業者、一人親方など
・医師により脳･心臓疾患の症状を有すると診断された従業員

保健師コラム
一般財団法人 北陸予防医学協会
保健師　井田 千明

冷え症予防と対策のポイント

これから寒くなってくる時期。寒いから冷えるのは当然！と思っていませんか？男女問わず、冷えを訴える方が年々増加しています。「冷えは万病のもと」といわれています。今回は冷え症をテーマにお伝えします。

■そもそも「冷え症」とは

血流が悪くなることで起こる症状のひとつです。血流が悪くなる原因としては、加齢に伴う筋肉量の低下や、基礎代謝の低下、食生活、ストレス、喫煙などがあげられます。血流が悪くなると、酸素や栄養素がうまくいきわたらず、老廃物が出ていかないため、体に不調が出やすくなります。

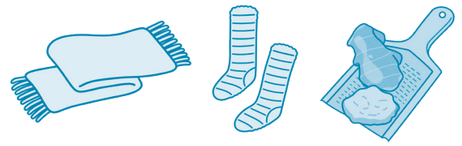
■冷えの諸症状

・手足が冷える
・お腹を触ると冷たい
・風邪をひきやすい
・手足や顔がほてる（冷えのぼせ）など



■「冷え症」解消のための、温活のススメ

①首、手、足から冷えるので、「首」とつく部位をよ～く温める。
②ぬるめ（38℃～40℃）のお風呂に入り、少し汗ばむくらいまで温まる。
③体の内側から温める食材を食べる（根菜類、しょうがなど）。



■「冷え症」解消のための、温活のススメ

・1日5分ウォーキングやストレッチを行う
・ラジオ体操を行う
・階段を使う
・少し遠くの駐車場に停めて歩く

寒い時期だからこそ、日々の習慣に取り入れることで、新陳代謝を高めて冷えから体を守りましょう。

広報誌に関するご意見･ご要望等は健康推進課 上田･森までご連絡ください。
TEL 076-436-1281　FAX 076-411-9075