



## 今

年度からミサワホーム健康保険組合の相談医になりました。大森真理子です。ミサワホーム株式会社には、2年前から産業医として勤務していますので、見覚えがある方もいらっしゃるかと思います。

## 私

は、岡山県にある医療法人ウナデ会にて、地域医療や介護の仕事に携わってまいりました。現在は、企業での産業医のほか、医療機関にて健診後の生活習慣指導や、大学の診療所にて診察を行っています。

## 長

年の経験の中で、まれではあります。前年度の健診では何の問題もなかった方が、1年の間に心筋梗塞や脳血管障害を発症されたケースに遭遇したことがあります。その方にお話を伺っていると、仕事が忙しかった、生活が不規則になった、ストレスが溜まっていた、喫煙量や酒量も増えたということでした。健診結果は悪い数値にだけ目が行きがちですが、健康な人を健康な状態で守る生活

習慣指導の大切さを実感させられました。ミサワ健保においても、

お一人お一人の健診結果を細かく見て、生活習慣指導にも重点を置き、加入者の皆様の健康を守る活動を行っていきたいと思います。

## ま

た、少し目線を変えると、健康はご家庭の環境によっても大きく左右されます。高齢化や認知症が社会問題となっていますが、ご家族のことでそのような心配事を抱えている方には、ウナデ会の経験を生かしてアドバイスができるのではないかと考えています。

## 最

後に、私の唯一の健康法をご紹介します。週3日のママ友達とのウォーキングです。夜9時に目白駅に集合、早足で目白駅と椿山荘を往復し約50分・8千歩。子育ての悩み、夫の愚痴、親の介護やグルメ、美容の話。歩き終わった後はすっきり爽やかな気分になります。"これからは、アラフィフの世代を楽しみたいね"と話しています。それでは、今後とも宜しくお願いいたします。

ミサワホーム健康保険組合の

**新**相談医をご紹介します!

ミサワホーム株式会社 産業医  
医療法人ウナデ会 理事  
新宿三井ビルクリニック内科  
早稲田大学保健センター診療所内科

大森 真理子 先生