

第55号



健康さんぽ



目次



- ❖ 産業保健とドクターヘリ ... 2
- ❖ 熱中症について... 3～5
- ❖ 虫さされ ... 6
- ❖ KKS 交通安全活動
セーフティドライブス'ちば ... 6
- ❖ H24 年度 職員紹介 ... 7
- ❖ ケルズ'ズのお知らせ ... 7
- ❖ 我が家のペット自慢... 8
- ❖ 編集後記 ... 8

一般財団法人君津健康センター

基本理念と基本方針

■基本理念■

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

■基本方針■

- 〈法令遵守〉 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- 〈個人情報保護〉 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- 〈品質保証〉 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- 〈自己研鑽〉 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

＜巻頭言＞



産業保健 と ドクターヘリ

産業保健部 吉田 明子

ご安全に！

私は、平日は産業医として君津健康センターで、週末は救急医として君津中央病院と成田赤十字病院で働いております。休日はほとんどなく、過重労働面談をしている自分が過重労働なんて、お恥ずかしい限りです。

産業保健と救急医療なんて、ずいぶんとかけ離れた仕事のように思われることが多いのですが、例えば、働く人が元気に過ごしていけるように予防する。そういう産業保健をしっかりとやっていると、心筋梗塞や脳卒中が予防できるので、救急医療の対象となる患者さんは減ります。もちろん、産業医職場巡視をしっかりとって、安全衛生の向上に努めると労災が減るので、外傷救急の患者さんも減るので。この経験をしているからこそ、自分の産業医活動を振り返ることができ、もっとよい活動をしていこうという気持ちになれるのですよ。



さて、今回は、『健康さんぽ』を読んでくださっているみなさんに、ドクターヘリのことを少し紹介し、疲弊している医療現場へのご理解をお願いしたいと思います。

ドクターヘリは、消防がその必要性を判断して要請します。対象患者さんは、私傷病から労災外傷まで多岐にわたります。しかも、小さい子供からお年寄りまで年齢層も幅広いです。一方、ヘリには基本的には医師一人、看護師一人しか搭乗していません。そのため、毎回出動の度に、本当にドキドキします。ごく短時間の間に、診察して診断し、現場でできる処置を行います。



ヘリポートから飛び立つドクターヘリ

しかし、それだけでなく、治療に必要な適切な医療機関を選定し、患者さんの受け入れを交渉するのもフライトドクターの仕事です。厚生労働省による調査（都道府県別に見た医療施設に従事する人口10万対医師数；平成22年）で、千葉県は、なんと全国ワースト3位！（ちなみに2年おきに調査が行われており、10年以上前から千葉県の医師不足は全国ワースト3位です。）そのため、救急隊が



ドクター席からの眺め

どんなに頑張っても、どうしても受け入れ先が見つからないことがあります。これはフライトドクターが病院を探すときも同じです。ただ、救急車で1時間の距離でも、ヘリなら15分程度に短縮できるため、より広域で受け入れ先を探すことができます。患者さんにとっては朗報ですが、遠い病院への搬送しかない時には、ご家族には大変なご迷惑をおかけしていると思います。申し訳ないことですが、これが現実なのです。



どうか、みなさん、自分の健康を大事にしてください。健康診断で発見された異常は、ごく軽症のうちにかかりつけ医を持ち、定期的な通院で重症化するリスクを減らしましょう。また、お忙しいのは理解できますが、自己都合・軽症での時間外での受診をお控えください。そのためにも、お互いの安全と健康を気遣いあう職場風土をつくっていきましょう！





熱中症 について

医局長 榎元 武

1. 熱中症とは何か



1. 熱中症とは何か

高温環境下で、体内の水分やミネラル(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体内の調整機能が影響を受けるなどで発症する障害の総称です。人間は36～37℃の狭い範囲に体の温度を調節している恒温動物です。体内では生命を維持するためにこの温度が最適の活動条件なのです。

私たちの体では運動や体の営みによって常に熱が产生されますが、同時に、異常な体温上昇を抑えるための効率的な調節機構も備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張して皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。また、汗をたくさんかけば汗の蒸発に伴って熱が奪われます(気化熱)から、体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように、私たちの体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分が失われるなどの状態に対して、私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉のこむらがえりや失神(いわゆる脳貧血:脳への血流が一時的に滞る現象)を起こします。そして、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

2. 熱中症はどのようにして起こるのか

要するに体の中に熱がたまりすぎたら熱中症になります。分類は以下のとおりです。

- ①**熱疲労**、**熱虚脱**：脳血流不足(主に水分)、心拍数過多。気分不快・めまい・頭痛・吐き気等が出現。☆判断力の低下→二次災害につながります。
- ②**熱けいれん**：四肢痛・腹痛、ミネラル不足(主にナトリウム)。筋肉がけいれんします。
- ③**熱射病(日射病)**：脳障害、循環不全及び高体温で脳の体温中枢が麻痺し、発汗停止・意識障害を来す重い病態。緊急の治療を要します。



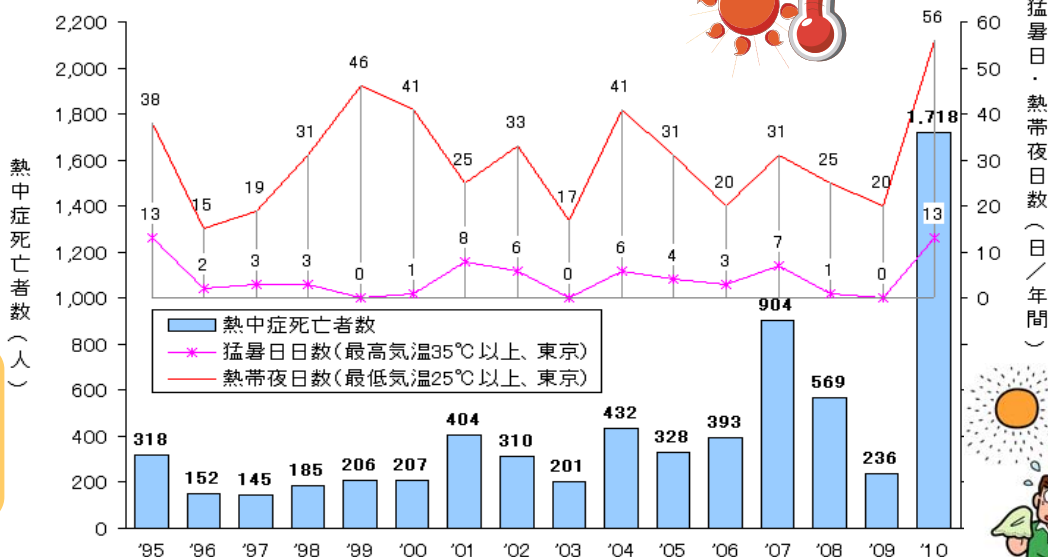
3. 熱中症はどれくらい起こっているのか

熱中症死者数の推移

グラフから、
暑い日が多ければ
それだけ熱中症の
危険が大きくなる
ことがわかります。

【こんな日に注意】

- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなる日
- ・熱帯夜の翌日



(注) 熱中症死者数は厚生労働省調べ、熱帯夜・猛暑日は気象庁調べ
(資料) 東京新聞大図解2011.6.12



II. 熱中症になったときには

1. どんな症状があるのか、どうするか

熱中症の症状で重症度を判断し、すばやい対策が必要となります。熱中症には、病型のほかに、症状の重症度による分類があります。この分類に応じて、すぐに病院へ搬送するかどうかの対策を判断することができます。

▶ 熱中症には、大きく分けて4つの病型がある。

分類		症状	対策	病型
Ⅰ度	めまい・失神	「たちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になっている。	すぐに涼しい場所へ移して体を冷やし、水分を与える。	熱失神
	筋肉痛・筋肉の硬直	筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みがあります。発汗にともなう塩分の欠乏により起こります。		熱けいれん
	大量の発汗			
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	体がぐったりする、力が入らない。	すぐに病院へ搬送する。	熱疲労
Ⅲ度	意識障害・けいれん・手足の運動障害	呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある。まっすぐ走れない・歩けない。		
	高体温	体にさわると熱いという感触。		熱射病

(安岡正蔵ら:救急医学, 23, 1999 より改変)

2. 医療機関に搬送するか

本人に水分を飲ませましょう。本人が自力で水を飲めれば意識がしっかりしている証拠で、身体を冷却し水分をとり安静にして様子を見ても大丈夫です。自力で水分が取れない場合は迷わず病院に送りましょう。



III. 熱中症を防ぐためには

1. 日常生活での注意事項

＜ 熱中症対策の落とし穴: “ペットボトル症候群” にご注意を!! ＞



暑くて汗をたくさんかいた時には誰でも大量に水分をとりますが、コーラやスポーツドリンク、清涼飲料水などを1日2～3リットルも飲み続けると、「ペットボトル症候群」になってしまう危険があります。清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれており、これらを大量に飲んで糖分をとりすぎると血糖値が上がります。血糖値が上がると口が渇くので、ますます水分をとりたくなり、清涼飲料水をさらに飲むという悪循環に陥ります。

そうして常に血糖値が上がった状態になることで、急性の糖尿病になってしまうというのが、この「ペットボトル症候群」です。

この病気は1992年に日本糖尿病学会で報告され、主に10代から30代の人になりやすく、この年代の人々にペットボトル飲料が好まれることから、この名前が付けました。程度の差はありますが、例えばスポーツドリンクには約5%の糖分が含まれていますので、これを1日1リットル飲むと約50gの糖分をとることになり、1日の摂取量を上回ってしまいます。加えて、食事などでも糖分をとるので、糖尿病のリスクが高まります。特に、ジュース類が大好きな子どもたちには、飲みすぎないように周りの大人からの注意が必要です。





人間は軽い脱水状態の時はのどの渴きを感じにくいので、のどが渴く前からこまめに水分補給をしましょう。水分補給をする場合は、ミネラルウォーターや糖分の入っていないお茶を飲むことをおすすめします。また、汗からは水分だけでなく塩分も流出します。長時間の運動などを行う場合、水の過剰摂取や塩分の摂取不足から血液中のナトリウム濃度の低下がおこり、体調不良になることもありますから、適度な塩分補給も忘れずに行いましょう。

なお、脱水症状があるからビールを飲むのが良いとおっしゃる方もおられますが、どのような種類であってもアルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄して脱水症状を悪化させてしまいます。汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。



2. 高齢者に起こる熱中症

高齢者の方はそうでない年齢層の方と比較して熱中症になりやすい傾向があります。

- ①**温度への感受性低下：**人間は暑さを感じると、自動的に自律神経の働きで体表面の血流量の増加や発汗開始、さらに意識的な衣服の調節や空調の使用を始めます。しかし、高齢者ではこの一連のながれそのものが遅くなっているため、体に熱がたまりやすくなります。
- ②**暑さそのものへの耐性低下：**暑さへの対応が遅れることに加えて、対応そのものの程度も不十分になります。特に、発汗量の低下は危険要因です。心臓の働きも弱っていることが多く、血流量を増加させて放熱する働きも低下しています。
- ③**水分量の変化：**加齢に伴って筋肉量は減少し、脂肪量が増えているため、体内水分量は若年者より減少しています。脱水状態に陥りやすく、回復しにくいことも報告されています。脱水状態になると、若年者と比べて同じ深部体温でも発汗量や皮膚血流量が抑制されるため、深部体温の上昇はさらに大きくなります。のどの渴きを実感しにくいため、こまめな水分摂取が大切です。

3. 小児の熱中症

小児・幼児は汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、高齢者と同様に熱中症のリスクは成人よりも高く、十分な注意が必要です。乳幼児ではさらにリスクが高く、電気毛布や電気カーペットで熱中症を引き起こして、死亡したケースもあります。急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも子どもをとり残さないようにしましょう。また、気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険です。地面に近いほど照り返しにより気温が高くなるからです。散歩でのペットにもあてはまります。



4. 労働環境での注意事項

- ①**水分やミネラルの補給：**こまめに水分とナトリウムを摂取しておけば、熱中症は決して起こりません。水分だけでは血液が薄まって、熱けいれんの危険があるのでナトリウムも必要です。加えて、その他のミネラルと糖分をとると、ばてにくいです。薄めのスポーツドリンクを飲むのがベストです。
- ②**生活面の注意：**直射日光下ではタオルで首筋を保護し、つば広の帽子をかぶりましょう。夜更かしは禁物です。生活節制しましょう。体調不良時は上司に申し出ましょう。
- ③**作業場の改善：**直射日光を防いで、出来れば散水しましょう。休憩室に冷水を置くこと、扇風機・エアコンに配慮しましょう。冷却用のシャワーがあれば理想的です。



以上を参考にされて熱中症を予防していただけたら幸いです。

資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル

虫刺され ～ 早めの対処がポイント ～

暑い季節になり、肌の露出が増えるこの時期は、赤味を伴う発疹、かゆみや痛みをもたらす虫刺されはなるべく避けたいものです。虫刺されの症状を悪化させないためにも、改善が見られない場合は早めに受診しましょう。



●人を刺す虫の種類と症状●

種類	症状	生息場所
蚊	赤く腫れ、激しいかゆみがある	人家周辺、山野、公園 どこでも
ブヨ	強い腫れと強いかゆみが現れ、 時に熱感を伴うこともある	山野、溪流付近など
ダニ	強いかゆみと赤い丘疹ができる	人家に寄生し、布団 などに潜り込んでいる
毛虫	毒のある毛に触ると赤い小さな 発疹ができ、激しいかゆみを伴う	人家周辺、山野など

●対処方法●

- ①刺された患部を清潔にする：傷口から雑菌が入らないよう、できるだけ早く、きれいな水で洗い流し、消毒して清潔にする。
- ②患部を冷やす：冷却することで炎症を抑え、かゆみや痛み、腫れなどの症状を和らげる。患部を掻き壊さないようにすることで、“とびひ”なども防ぐ。
- ③早めに薬を塗る：患部を清潔にした後はすぐ薬を塗布する。症状が酷くなる前に炎症を抑えられ、早期回復へとつながる。



改善が見られない場合は、必ず皮膚科を受診しましょう。



予防対策

- ◆ピクニックやキャンプに出かける時は、**長袖・長ズボン**を着用する
- ◆虫は匂いに反応することもあるので、**香水**は控える
- ◆蜂は黒っぽい色や動くものに反応するため、**白い服**を着る。また、頭部を守るために**帽子**をかぶる
- ◆虫よけスプレーを肌に万遍なくつける
- ◆蚊の発生源になる**雨水**などを家の周囲に置かない



君津健康センター

交通安全推進活動 について

今年も君津健康センターはセーフティードライバーズちば運動に参加して、交通事故防止の啓発活動を積極的に行います。主な活動としては、交通安全のチラシの配布、駅周辺の夜間街頭啓発、交通安全法令テストの実施、交通安全ポスターの掲示、飲酒運転擬似体験勉強会、全席シートベルト着用の呼びかけ、ヒヤリハット事例発表会、運転適正診断、君津市防犯市民大会への参加、交通安全研修会等を実施する予定です。4ヶ月間、参加メンバー全員が無事故・無違反で123日間を終えるように、さらにこの活動を通して、全職員が継続的な交通安全運動に努めてまいります。



セーフティードライバーズ ちば 2012 運動

スローガン: 車にも 乗せよう マナーと思いやり

実施期間: 平成24年7月1日(日)から10月31日(水)までの123日間

目的: この運動は各事業所における安全運転管理の適正と従業員及び、家族の交通安全意識の普及・浸透を図り、もって事業所従業員の方々の業務中及び、業務外の無事故、無違反運動を積極的に推進し、事業所関係者に係わる、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

実施重点: 「子供と高齢者の交通事故防止」「飲酒運転の根絶」「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの着用の徹底」「交差点での交通事故防止・悪質な違反や危険な運転の防止」





はじめまして！

新入職員の紹介！

平成24年4月、当センターにおいて、新入社員5名が入社いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

プロフィール：①氏名(ふりがな) ② 配属先 ③出身地 ④ 趣味・特技 ⑤ 自己流健康法

①安藤 幸江

(あんどう さちえ)

- ②健診課
- ③千葉県
- ④音楽鑑賞
- ⑤早寝・早起き



①大木 優治

(おおき ゆうじ)

- ②臨床検査科
- ③千葉県
- ④卓球・スノーボード・ゴルフ
- ⑤サイクリング



①恒吉 大輔

(つねよし だいすけ)

- ②環境管理課
- ③福岡県
- ④カラオケ・ボーリング
- ⑤昼休みの運動



①須藤 京子

(すどう きょうこ)

- ②健診課
- ③千葉県
- ④バスケットボール
- ⑤子供と遊ぶこと



①松本 翔

(まつもと しょう)

- ②環境管理課
- ③千葉県
- ④折り紙
- ⑤適度に運動すること



INFORMATION

当センターは

COOLBIZ
(クールビズ)

を推進しています

実施期間：2012年5月1日～10月31日

実施内容：エアコンの設定温度を調節します

照明の明るさや消灯時間を調節します

勤務の状況に合わせて服装を工夫します

電源はこまめにオン・オフします

ご理解・ご協力をお願いいたします





第6回 我が家のペット自慢!

◆我が家の愛犬“ホタル君”

我が家の愛犬(シーズー)♂を紹介します。名前は『ホタル』です。娘が犬を飼いたいと言って我が家に来て、もう10年がたちました。来た時は生後3ヶ月で大きさが2800g、今では7100gに成長し、頑丈な体つきになり、人なつこい性格をしています。

一番心配したことは、1才～5才まで鼻水、くしゃみに悩まされ、色々と検査をしましたが原因が分からなかったことです。5才になって突然大きくくしゃみを連発し、苦しそうにしていたら、鼻水と共に木の枝(長さ3cmくらい)が飛び出てきました。これが原因だったのか・・・と本当にビックリでした。次の日からくしゃみがなくなりました。人間だったらとても我慢が出来なかったと思いますが、ホタル君はよく4年間も頑張りました。



かなりイケメン

それからは病気もせず、「散歩に行くよ!」と声をかけると急いで玄関に走ってきます。雨の日でも毎日朝、夕と散歩を楽しみにしてしっぽを立て、おしりをフリフリしながら歩く姿はとても可愛らしく、私達夫婦はホタル君から元気をもらっています。夕方、家族が帰宅するとしっぽをフリながら出迎えをしてくれホタル君の顔を見ると癒されます。これからも元気に家族のまとめ役として今後ともよろしくね♥ホタル君。

健診課 須藤友子



富士山をバックに



ゆかたで夕涼み?



大好きなお散歩

■ 編集後記 ■

震災以来2度目の夏が来た。原子力に期待できない日本のエネルギー不足にどう対応していくか、化石燃料への依存はコスト面からの制約、地球環境面から逆行する。そうすると、節電・省エネに頼るしかないのか。大飯原発3・4号機の再稼動が政府判断されたが、早晚電気料金値上げは必至とみる。諸々備えるためにも、とりあえずこの夏の節電マインドをみんなで鍛えあうことが必要か!

積み上げた安全対策が、通用しなかった3.11の教訓を踏まえ、各企業においても防災・安全対策の基本的な見直し・改善がかなりのレベルで進められている。

災害で生死を分けるのは偶然の要素が多いと思うが、「震災時に学校にいた約3000人の児童生徒に一人の犠牲者も出さなかった釜石の奇跡!」に学ぶべきは、日頃の訓練がいかに大切か、ということを考えさせられる。それだけに、生きた防災訓練の実施を期すことはもちろん、防災視点をより多く取り込みながら、



日常業務の遂行に心掛けていく、自らの身に常に引き寄せて考えておくことが、コンクリートばかりではない「しなやかな備え!」に繋がるような気がする。何よりも「備えあれば」は、それぞれの個人がより具体化しておくべきことと思う。

(K.O.)

「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます。 URL <http://www.kimiken.com/>

