

第57号

# 健康さんぽ



## 目次

- ❖ 新年のご挨拶 …2
- ❖ **かぜとインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎** …3-5
- ❖ 交通安全推進活動報告 …5
- ❖ 新入職員の紹介 …6
- ❖ 正月の祝い膳 雑煮 …6
- ❖ 干支について …7
- ❖ 我が家のペット自慢 …7
- ❖ かずさまジック …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】

# 新年のご挨拶) ) ) ) ) ) ) 事務局長) 太田一男)

新年明けましておめでとうございます。今年は大震災から2回目のお正月となりますが、温かい年末・年始を迎えられているかどうか、東北被災地が心配されます。心残りなく目標達成された方、思惑どおりには至らないまま年始を迎えられている方、いろいろとあると思いますが、お互い新たな気持ちでともに頑張りましょう。よろしくお願いします。



年頭にあたり一言ご挨拶を申し上げます。昨年1年間についても、センター役職員をはじめ、理解ある健診顧客の皆様方のお陰をもちまして、不十分ながらも特段の支障もなく、健診から作業環境測定まで円滑な事業運営を進めることができたことについて、先ず御礼申し上げておきたいと思ひます。特に4月には当初予定通り財団法人から一般財団法人への移行を実現し、今のところ順調な法人運営ができていくことについて感謝を申し上げなければならぬと考えています。

ただ一方で、ここ4~5年ほど堅調に推移してきたセンター業績についてはここにきてやや足踏み状況にあり、今一度、健診市場を巡る動向把握と併せ、センター事業コストの低減などについて精査していかなければならない状況に至っています。

「昨日と同じことが今日できても、今日と同じことが明日できるという保障はない！」プロ野球選手の言葉だと記憶していますが、それと同じように、経済は生き物であり、企業・法人運営も間違いなく客観情勢に大きく左右されます。そのことを覚悟のうえで事業活動を進めていかなければならないと思ひます。

さて今年の健診業界はどうなっていくのか、高齢者医療確保法に基づく特定健診・特定保健指導の評価を踏まえた今後の展開、メンタルヘルスや受動喫煙防止に関わる安全衛生法改正の取り扱い、高齢者医療制度への健康保険組合からの負担金レベルと健診施策、関連する社会保障制度改革の行方、等々不透明な部分を抱えていることは間違いないわけで、これらへの的確な対応を心掛けなければならぬと考えています。

さらにいえば、新日鐵住金(株)の健康診断についても場合によっては検診項目の追加も考えられるところであり、準備怠りなく万全の体制をとっていかねばなりません。いずれもセンター職員の協力なくして何事もなしえないわけで、従来にも増してご理解・ご協力をよろしくお願いします。

今年はいくらかのダウンサイジングも想定されますが、企業・法人のよしあしは規模感だけで決まるものではないと思ひます。

円滑な事業運営を進めていくうえで何よりも大切なことは、自らの安全と顧客の皆様方の安全を確保すること、と同時に世の中のスタンダードに組織を対応させる努力を積み上げていくことでもあると思ひます。そのことが必ずやセンターの信用を高め、事業の継続性・安定性を確保することに繋がるものと考えます。センターは総合労働衛生機関としてのこれまでの経験・蓄積があります。自信を持ってこれからのことにあたりたいと思ひます。今こそ職員全員のパワーを結集しましょう。



最後に敷衍して申し上げておきます。昨年11月の電撃解散、12月16日の総選挙、中身の分析はともかく結果は大方の予想どおり自民党が圧勝しました。ご承知のように新内閣は「危機突破内閣」と位置付けられており、デフレ克服を最重要課題としながら、大型の補正・大胆な金融緩和策など、動き出した流れは受け止めることが出来ると思ひます。政局があまりにも長く続いただけに、政治不信感払拭しきれないと思ひますが、暮らしに直結している政治への正常な批判力が最も大事な点である点を強調させていただき、年頭挨拶とします。

-以上-



気をつけましょう

## かぜとインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎

医局長 榎元 武

### 1. かぜ(症候群)とは何か

今回はかぜ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎についてお伝えしたいと思います。まず、かぜ(症候群)とは、微生物や寒さ刺激により主に上気道(口、鼻、喉)に起きた急性炎症全般を指す言葉で、インフルエンザも含まれます。この炎症が下気道に及ぶと、気管支炎、肺炎となっていきます。

わが国では、例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。一旦流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込む可能性があります。

2011年の12月にウェザーニューズ社は、かぜに関して全国で約2万人を対象としたアンケート調査を実施しました。その結果、この1年で風邪をひいた回数は平均2.3回、風邪が完治するまでの日数は平均4.7日という結果が出ました。皆様はいかがでしょう。

かぜの原因の約90%はかぜウイルスで、次いでその他細菌、マイコプラズマ、クラミジアなどです。

### 2. 原因・症状・合併症

ヒトインフルエンザウイルス:これによるかぜは呼吸器症状に加えて39度以上もの高熱が出るのが特徴です。頭痛・腰痛・倦怠感を伴うことも良くあり、体力の低下のため、他のウイルスや細菌等の混合感染により消化器症状が加わります。子供ではまれに急性脳症を、高齢の方や病氣その他で免疫力の低下している方では肺炎を伴うなどの重症になることがあります。



インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスには、A型、B型、C型があります。C型は症状は軽いがA型とB型(特にA型)は症状が強く、これまで世界的な流行がありました。よく耳にするソ連型と香港型はA型で交互に流行します。A型インフルエンザウイルスはさらに144種類もの型(亜型)に分けられます。B型インフルエンザウイルスは2種類(山形型、ビクトリア型)ですが、同様にその中でさらに細かい型に分かれます。A型のインフルエンザは、ウイルスが小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。これを季節性インフルエンザと呼んでいます。これに対して、大きく異なったウイルスが現れ、多くの国民が免疫を獲得していないことから全国的に急速にまん延し、国民に大きな影響を及ぼす可能性があるものを新型インフルエンザと呼んでいます。日本国内における流行状況の詳細は、国立感染症研究所感染症情報センターのホームページをご覧ください。

### 3. 予防・治療

#### 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。ただし、ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されているため、完全に発症を防ぐことは期待できません。



#### 飛沫感染対策としての“咳エチケット”

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口や鼻から発生される水滴(飛沫)飛沫感染です。しかし家族や学校のクラスメイトなど日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことは難しいでしょう。インフルエンザの飛沫感染対策としては、普段から皆が咳エチケットを守ることを心がけてください。

#### 咳 エチケット

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳が出るときはできるだけマスクをすること
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと





飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が感染を抑える効果は高いと言われています。なお、マスクで細菌やウイルスそのものの侵入を防ぐことは困難ですが、マスクをしている本人は鼻や喉の奥に適度な湿度を保つことができ、本来のバリア機能により異物をできるだけ体内に入らせないようにすることが可能です。

### 外出後の手洗い等

流水・せっけんによる手洗いは手指などについてウイルスを除去するために有効な方法であり、感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指の消毒もおすすめです。



### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。インフルエンザウイルスは、温度とのかねあいもありますが、湿度が低いほど増殖速度が大きくなります。

### じゅうぶんな休養とバランスのとれた栄養摂取

身体の抵抗力を高めるために、じゅうぶんな休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。睡眠不足はかぜのもとです。



### 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。また、人混みに入る時間は極力短くしましょう。



**インフルエンザかな?と思ったら:** 早めに医療機関を受診し、安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。また、水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。普通に健康な人で、症状が強くなければ、わざわざ病院受診(別の病気を貰ってしまうリスクがある)せず約1週間自宅で安静にしている、というのは非常に賢明な選択枝です。また、インフルエンザにかかったらどのくらい休めば良いかはよく訊かれることですが、自覚症状が治まればウイルスの排出は止まっていると考えられます。参考までに、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません)。

**相談窓口について:** 全ての都道府県において「発熱相談センター」が設置されています。医療機関を受診する前に、必ず電話で連絡をし、受診時間や入り口等を確認してください。受診するときは、マスクを着用し咳エチケットを心がけるとともに、公共の交通機関の利用をできるだけ避けてください。

**インフルエンザの治療薬について:** 下記の抗インフルエンザウイルス薬があります。効果はインフルエンザの症状が出はじめてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。



オセルタミビルリン酸塩(商品名:タミフル)、 ザナミビル水和物(商品名:リレンザ)、  
アマンタジン塩酸塩(商品名:シンメトレル)、 ペラミビル水和物(商品名:ラピアクタ)、  
ラニナミビルオクタン酸エステル水和物(商品名:イナビル)

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが重要です。ただし、予防的内服は推奨されません。

## 参考:マイコプラズマ肺炎について



### マイコプラズマ肺炎について

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因としては、比較的多いものの1つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、冬にやや増加する傾向があります。

マイコプラズマ肺炎は周期的に大流行を起こすことが知られており、日本でも1980年代では1984年、1988年に比較的大きな流行があるなど、4年周期での流行が報告されています。1990年代以降はかつて見られた大流行が見られなくなった一方で、2000年以降は患者報告数が増加傾向にあり、2011年は年間累計報告患者数が、2000年以降の最多報告数(2010年)を大きく上回りました。2012年は第1週から第37週まで2011年の報告水準を上回った状態が続いています。2011年から2012年にかけてこのような状態がみられている原因はよくわかっていません。

### 感染経路・症状

患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間はやや長く、2～3週間くらいとされています。



発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。多くの方はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。一般に、小児の方が軽くすむと言われています。

### 予防・治療

感染経路はかぜやインフルエンザと同じですので、普段から、手洗いをするのが大切です。また、患者の咳から感染しますので、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守ってください。



抗菌薬(抗生物質)によって治療します。抗菌薬のうちでも、マイコプラズマ肺炎に効果のあるものは、一部に限られています。近年、マイコプラズマ感染症に通常使用される抗菌薬の効かない「耐性菌」が増えてきているとされていますが、耐性菌に感染した場合は他の抗菌薬で治療するなどします。軽症ですむ人が多いですが、重症化した場合には、入院して専門的な治療が行われます。長引く咳などの症状があるときは、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

以上が参考になりましたら幸いです。

出典:厚生労働省ホームページ

## お知らせ 君津健康センター



### 交通安全推進活動 について

当センターでは、平成24年7月1日(日)から10月31日(水)までの123日間、「セーフティドライバーズちば2012運動」に参加し、無事に **無事故・無違反** を達成することができました。

参加メンバーをはじめ、皆様のご協力ありがとうございました。今後も引き続き、職員全員で交通安全啓発に努めてまいります。よろしくご協力致します。



123日間の  
日めくりカレンダー  
無事故・無違反  
達成しました!





# 正月の祝い膳 雑煮



皆様、お正月はいかがお過ごしでしょうか。私も一年ぶりに実家(熊本)へ帰省し、家族、友人と楽しい時間を過ごすことができました。

正月と言えば祝い膳です。実家ではおせち、雑煮、赤酒、馬刺し、辛子蓮根などありますが、今回は雑煮について書いてみました。

雑煮には餅がつきものです。餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため、新年を迎えるにあたり、餅をつけて他の産物とともに歳神様(としがみさま)にお供えをしました。歳神様は、家々に1年の実りと幸せをもたらすために、高い山から降りてくると考えられている新年の神様です。「正月様」「歳徳神(としとくじん)」とも呼ばれています。

元日にそのお供えをお下がりとして頂くのが雑煮です。雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。正月三が日の祝い膳には欠くことのできない料理です。「雑煮」の語源は「煮雑(にまぜ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきています。雑煮と言っても日本全国で形は様々です。



**餅について** 関西地方では丸餅、寒冷地や東京(江戸)周辺は角餅を使う傾向があります。江戸時代、江戸には人口が集中していました。そのため一つずつ手で丸める丸餅より、手っ取り早く数多く作れる角餅が使われたと考えられています。一方、関西では昔から「円満」の意味を持つ縁起ものの丸餅が使われていました。実家(熊本県)では餡が入ったあんころ餅が入っています。

**汁の味付けについて** 関西地方の雑煮は白味噌仕立てです。東日本と近畿を除く西日本では圧倒的にすまし汁仕立てだそうです。島根や鳥取では汁粉を雑煮として食べるそうですよ！

ちなみに、九州にはもう一つ大事な正月の儀式があります。それは「おとそ」。お屠蘇は薬草を組み合わせた屠蘇散が入った日本酒みたいなお酒のことで、実家では毎年元旦に「赤酒」を飲みます。赤酒をお屠蘇として飲むのは、日本共通の正月行事と信じてきたのですが、どうやらこれは熊本だけの伝統みたいです。



参考: ウィキペディア



## はじめまして！

### 新入職員の紹介！

平成24年10月より、新しい仲間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

(ふりがな)	うえにし かずみ
氏名	上西 和美
配属先	放射線科
出身地	奈良県
趣味・特技	ゲーム (今はドラクエX・どうぶつの森をやっています)
好きな言葉	「笑う門には福来る」 「情けは人の為ならず」
抱負	早く1人で何でもできるように頑張ります





面白トピックスコーナー！

## 干支について

2013年



年明けのこの時期は、やはり、干支、つまり十二支についてのお話をご紹介します。2013年(平成25年)は巳(み)年です。十二支では6番目で、方位でいうと南南東。動物では蛇(へび)が割り当てられ、巳年は「みどし/へびどし」ということになります。

この年の人は、嫉妬心が強く、執念深いところがある反面、学問・芸術で成功する能力を持っていて、お金には恵まれるとも言われます。ビジネスなどで成功する人も多いようです。ちなみに、巳年生まれの有名人には、安室奈美恵さん、落合博満さんなどがいらっしゃいます。

蛇は古来より信仰の対象となっており、また、脱皮をすることから「復活と再生」を連想させ、餌を食べなくても長く生きることから「神の使い」として崇められ、全国各地に蛇を祀っている神社があります。七福神のひとつである「弁財天」は蓄財と芸能の女神ですが、蛇の形をした神として祀られていることも多く、また、蛇の抜け殻を財布に入れて蓄財を願い、お守りにするという話も聞いたことがありますよね。

蛇にまつわる言葉・ことわざもたくさんあります。「藪蛇」、藪を突いて蛇を出すか縮まった言葉で、「余計なことをしてしまい、それがもとで災難に会ってしまう」ことです。また、余計なものという意味で「蛇足」(だそく)、それから、蛇の道は蛇、蛇の生殺し、なんていうのも良く聞きますね。

このように私たちの日常と深く関わっている蛇は、金運アップの干支としても知られています。脱皮を繰り返して成長していく蛇は、「無限」に繁栄をもたらすとも言われるそうです。巳年の方もそうでない方も、商売も仕事も「無限」にうまくいき、財運に恵まれるよう今年、脱皮して(ひと皮むけて)一歩前進と行きたいですね。



参考情報:干支情報サイト、暮らしの歳時記他



## 第8回 我が家のペット自慢！

亀の“かめ”



健診課 須藤 京子

我が家にペットがやって来たのは去年の夏のことです。山形に帰省した際にお祭りで見つけた亀です。名前は「かめ」。5歳になる息子が名付け親です。息子は臆病で、幼い時から虫などの生き物が嫌いで逃げまわっていましたが、そんな息子が生き物に興味を持ちはじめ、見つけてきたのがこの「かめ」です。

おとしのお祭りでは、金魚すくいですくった金魚がすぐ死んでしまい、最初は飼うことに反対しましたが、亀なら大丈夫ではないかと話になり、運悪く？我が家に来ることになりました。



亀を飼うことになった我が家では、「かめ」の世話は息子にまかせています。ただ水の交換は一人では無理なので、主人と一緒にしています。えさは買った金魚のえさみたいな物をなんとか息子が与えています。忘れてしまうことも多々ありますが、えさを与え、まじまじと「かめ」を見つめて世話をしています。そんな毎日ですが、これからも「かめ」には長生きをしてもらい、命の大切さを学びながら、色々な思い出を作っていければいいと思っています。





## 第38回社会人野球日本選手権大会 新日鐵住金かずさマジック出場！



鈴木監督からメッセージをいただくことができました！

新年明けましておめでとうございます。

新日鐵住金かずさマジック監督の鈴木です。

昨年は、皆様の絶大なるご声援の下、2大会連続6回目の第38回社会人野球日本選手権本大会に出場することができました。

またJR東海との一回戦におきましては、遠くかずさ地区から1300名を超える大応援団の声援を受け、息詰まる投手戦の末、9年振りに全国大会で勝利をあげる事が出来ました。

誠に有難うございました。厚く御礼を申し上げます。

昨年の10月1日、主要支援企業である新日本製鐵(株)が住友金属工業(株)と経営統合、「新日鐵住金(株)」となることを機に、地域と企業が一体となり支援をいただく広域チームとして、更に発展することを目指していくチームであることを明示するため、「市民球団かずさマジック」は「新日鐵住金かずさマジック」へと名称を変更致しました。名称変更に伴い、新たな覚悟とプライドを持って戦って参ります。

そこで、2013チームスローガンを『前後際断 ~考動あるのみ~』と致しました。

過去や未来との対比として現在をとらえるのではなく、絶対の今の一瞬一瞬ととらえて、刻々を大事に生き、野球に取り組むこと。未来を創るのは今の自分であって、目の前の一球に思考をフル回転させ全力で取り組むことこそが都市対抗・日本選手権優勝に繋がるはず！

との想いから掲げさせて頂きました。

昨年果たせなかった、応援してくださる皆様を東京ドームへ導き、最高の一瞬を迎える為に日々精進を重ねて参りたいと思います。

末筆ながら、今後とも「新日鐵住金かずさマジック」に対しまして、今まで以上のご声援・ご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

以上



新日鐵住金かずさマジック鈴木監督！お忙しい中、ありがとうございました。



### 編集後記

前回は行けなかったが、久々の大阪京セラドームでの応援、小学生含む6名で参加した。新日鐵住金という冠がついてはじめての全国大会、期待に胸膨らませ！というよりも、どこでどう旨い酒を飲むか、そのことをずっと考えながら、結果は新幹線でもドームでも隙間なく飲み続けた。持つべき友は酒好き！すっかりご馳走になり、あっと思う間に試合終了。なつかしい方々に挨拶もさせていただき、さあ帰りの寝酒を買い込み新幹線に乗り込むも味はいまいち、飲みすぎが良くないのは日頃から散々言われているにも関わらず、酒に卑しいのか、だらしないのか、反省もしながら帰っていた。しかしまことに気分がいい1日であった。

新日鐵住金かずさマジックの壮行会・激励会・納会・東西ドームでの応援、4市の市長・県会議員の皆様、地域や職場の方々一堂に会しコミュニケーションを図る、こんな場面はそうは多くないと思う。製鐵所と地域の一体感の醸成、円滑な生産・操業に一役貢献していることは間違いない。そうした意味においても監督・選手に心から敬意を表しておきたい。鈴木監督のみなざる決意にみられるように今年も大いに期待できる。東京ドームでの「マジック」が実現するようみんなで応援しましょう。

(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/>