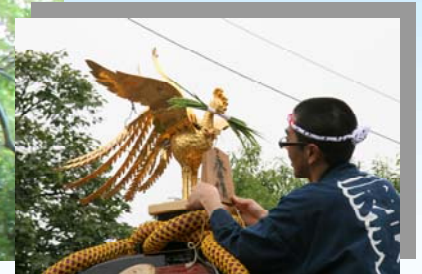
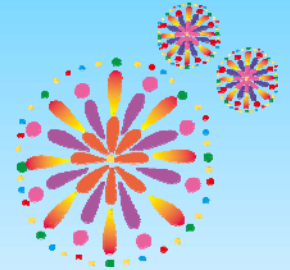


第59号

# 健康さんぽ



## ・ CONTENTS ・

**巻頭言**  
**和顔施のすすめ**.....2

**健康テーマ**  
**眼の健康(緑内障・白内障)**.....3~6

**労働衛生ニュース**  
**法改正についてお知らせ**.....6

**トピックス**  
**新入職員の紹介/交通安全推進活動 他**.....7

**ツイート**  
**今、ランニングでしょう! / 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

# わがんせ 「和顔施」のすすめ

そん けい  
医局 孫 莉玲

仏教には、人々が人間形成に努めて幸せや安らぎの境地に至る道として「六波羅蜜」の行があり、その第一番目が「布施」です。分け隔てなく施すという意味ですが、その「布施」の中でも、「無財の七施」の教えがあり、眼施、和顔悦色施、言辞施、身施、心施、床座施、房舎施の七項目からなっています。つまり、優しい眼差し、穏やかな笑顔、優しい言葉や行動、気配りで他者に接することを説いています。

この中で、私が一番感銘を受け、努力しているのが「和顔悦色施」で、日本では「和顔施」の名称で広く知られています。誰に会ってもやさしい表情を見せることで、相手の心が和み癒され、自分自身はというと心が穏やかでないと顔も穏やかになれない、なかなか容易にできることではないですね。

いうまでもなく、日本人の接客態度、サービスの質は世界一です。三十年前、北京からはじめて日航機に乗って成田へ向かう時も、その後の留學生活の中でも、数年間のアメリカ滞在中や数々の海外旅行の際も、それを確信しました。



しかし、ここ十数年、かなり残念な状況になりつつあるのも事実です。若い店員さんの目も合わせない、無表情の「ありがとうございます」に世相を感じ、病院や銀行の窓口で延々と怒鳴っている中年男性に理不尽さを覚え、企業側の「とりあえずひたすら謝る」事なかれ姿勢にも辟易しています。「ありがとう」「ごめんなさい」も、心を伴っていなければ、全く意味がないのに、と思います。また、ストレスの捌け口に怒鳴り散らしても何ら建設的な成果は得られないし、却って双方精神衛生上大きなダメージを蒙ってしまい、誠に残念です。



この春、ある記念パーティで、ほぼ二十年ぶりにN先生にお会いしました。数年前まである公立病院の院長をなさっておられ、定年後は「家に引きこもって、ひたすら主夫業に徹している」という。奥様が開業なさっているので、生活には困らないでしょうが、快活で元気なN先生が医師としての道を捨てるなんて、想像すら出来なかったので、「先生はまだお元気なのにもったいない」と聞いてみました。すると、時代とともにどんどん増える理不尽なクレームの対応、処理に燃え尽きて、もう二度と医師として患者さん、御家族の方々に向き合える気力と自信はないとの答えが返ってきました。「孫ちゃん、俺、今掃除はプロ級の腕前だよ。掃除に行ってあげようか？」N先生の冗談に、私はなぜか哀愁を感じずにはいられませんでした。

もちろん、普段の付き合いにおいても、企業や取引先に対しても、不満に感じることは時々あります。あまり気にせず遣り過ごせるものは良いとして、どうしても苦情を伝えなくてはと思う時でも、なるべく系統立てて温和に伝えるようにしています。また、「ここは私が良くないと思うところ、もっとこうすれば改善できるのではないか」と、提言もしたりします。結局のところ、クレームを言うこと自体、相手に改善を期待するからであって、ただ怒りに任せて感情的になるのは、自他共に負のスパイラルに引き込むことになると思うのです。



今でも君津健康センターの仕事の傍ら、週一回ある私立病院の専門外来を担当していますが、患者さんや御家族には常に優しく親切に接するよう心掛けています。自分では頑張っているつもりですが、きっとまだまだ足りないと思います。かつて、小学校高学年だった娘に比喩を教えていた時、「まるで…のようだ」の文を作らせたところ、「ママが怒った時の顔は、まるで鬼のようだ」と、即答が返ってきました。これじゃ、和顔施どころか、まず鬼のような形相から脱出しなくては…







# 眼の健康 ~ 緑内障・白内障 ~

医局長 榎元 武

## 1. 眼球の構造

今回は、眼の病気の中から2つ選んで説明してみたいと思います。まず、眼球の構造は、大きく三つに分けることができます。

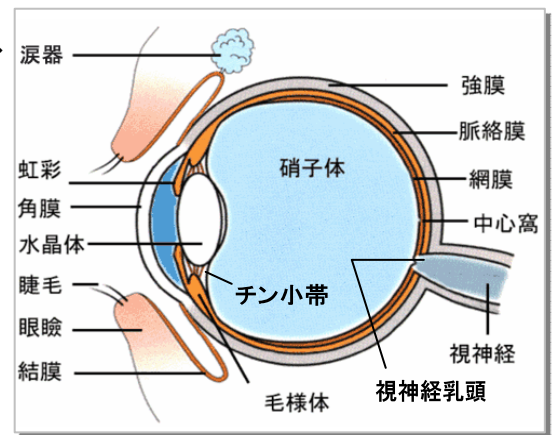


- ① 光を屈折・調節する部分 . . . . . 角膜、虹彩、水晶体、毛様体、チン小帯
- ② 眼の外壁部分 . . . . . 網膜、脈絡膜（みゃくらくまく）、強膜
- ③ 眼の内部を満たす成分 . . . . . 房水、硝子体（しょうしたい）



### ① 光を屈折・調節する部分

外界からの光は、まず「角膜」から入ってきて大きく屈折し、「瞳孔」を通り抜けていきます。瞳孔とは、光の量を調節する「虹彩」の中央にある穴のことで、外界からの光の量に応じて、瞳孔の大きさを調節します。瞳孔を通過した光は、すぐうしろにある「水晶体」へ進み、ここで2度目の屈折がなされます。カメラではレンズとフィルムの距離を変えてピントを合わせますが、水晶体では、厚みを変化させることによってピント合わせを行なっています。その際、「毛様体」と「チン小帯」の助けを借ります。



参考: 参天製薬ホームページ

### ② 眼の外壁部分

「網膜」は、眼球壁の一番内側に張りめぐらされ、カメラでいうと、フィルム・受光部にあたるところです。網膜の中で、とくに感度のよい部分を「黄斑部」といいます。その中央部は「中心窩」といい、もっともよく見える箇所です。網膜の表面には、「視細胞」が片目で1億個以上存在しています。その視細胞にある「視物質」に光があたると光の情報が電気信号に変換されます。変換された電気信号の情報は、網膜に無数にある「神経線維」を経由して「視神経乳頭」に集められます。そこで1本の太いケーブルである「視神経」となって、脳まで情報が送られていきます。



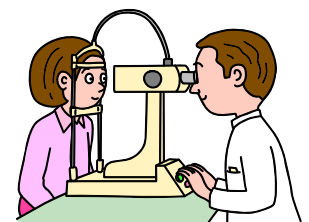
◆眼球をカメラに例えると

眼	カメラ
強膜(白目)	ボディ
角膜(黒目)	フィルター
水晶体	レンズ
虹彩	しぼり
網膜	フィルム

「脈絡膜」は網膜の外側にある膜です。眼球の三つの層のうち、ちょうど中間にあたります。脈絡膜は色素が多いために黒っぽくなっています。これが、カメラでいう暗箱の役割をすることになり、角膜という”窓”以外からは、眼球内に光が入ってこないようにしています。「強膜」は白目の部分で、強い組織です。外部の衝撃から、目の内部を守ってくれています。

### ③ 眼の内部を満たす流動的な部分

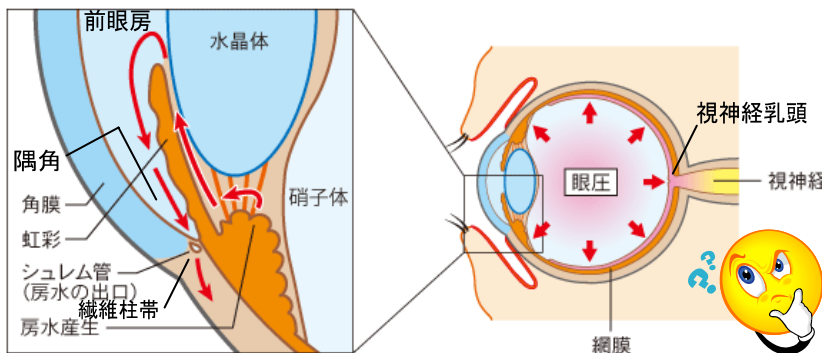
「硝子体」と「房水」は、光の進行を妨げないようにいずれも無色透明な組織です。また、眼圧をつくりだし、眼球の形を保つ役割があります。同時に、眼球内の新陳代謝も行なっています。硝子体は、文字どおりガラス(硝子)のように



透明で、水晶体のうしろから網膜の前まで眼球の大部分につまっています。また、房水は水晶体と角膜に酸素と栄養を供給し、同時に老廃物も回収しています。つまり、血液の代役となって新陳代謝を助けています。

房水は毛様体でつくられた後、水晶体の前から瞳孔を抜け、「前眼房」

に流れ出ます。水晶体と角膜の新陳代謝を終えた後は、虹彩と角膜のあいだの「隅角」から排出されます。隅角とは、虹彩と角膜のあいだのことです。隅角が狭くなったり、出口のフィルターである「繊維柱帯」が目詰まりをおこしたりすると、房水が排出されにくくなります。こうなると、房水のつくられる量が排出量を上回ってしまい、眼圧が上昇します。眼圧が上昇すると視神経乳頭が圧迫をうけるため、視神経の血流が悪くなり、視神経の新陳代謝がうまくいかなくなります。この状態が続くと、視神経が死滅して視野が欠ける「緑内障」になります。



参考: 参天製薬ホームページ

## 2. 緑内障について



緑内障は、とくに初期には自覚症状に乏しく、眼科受診の際にたまたま見つかる場合や、強度の近視の方がコンタクトレンズの検診の際に発見される場合があります。緑内障の診断には、視力検査、眼圧検査、眼底検査、視野検査などを行い、視野異常を認めることと、その視野異常に一致する眼底異常を認めることが必要です。定期検診などでいずれかの検査に異常があった場合は、必ずもう一度眼科医の診察を受けるようにしましょう。緑内障は一度発症したら一生付き合っていかななくてはならない病気です。信頼できるお医者さんにかかり、根気よく治療を続けていくことが大切です。



### <緑内障の分類>

<b>原発開放隅角緑内障</b>	房水の出口である線維柱帯が徐々に目詰まりし、眼圧が上昇する。ゆっくりと進行する慢性の病気である。
<b>正常眼圧緑内障</b>	眼圧が正常範囲(10~21mmHg)にも関わらず緑内障を発症。開放隅角緑内障に分類される。近年の全国的な調査結果から、緑内障の約7割が正常眼圧緑内障であり、欧米にくらべて日本人に多い。
<b>原発閉塞隅角緑内障</b>	隅角が狭くなり、ふさがってしまうと房水の流れが妨げられて(線維柱帯がふさがれて)眼圧が上昇する。慢性型と急性型がある。
<b>発達緑内障</b>	生まれつき眼内の水の流れ路が未発達であることから起こる。
<b>続発緑内障</b>	外傷、角膜の病気、網膜剥離、目の炎症など、他の目の疾患による眼圧上昇や、ステロイドホルモン剤などの薬剤による眼圧上昇によって起こる。

### <緑内障の検査>

<b>眼圧検査</b>	直接、目の表面に測定器具をあてて測定する方法と目の表面に空気をあてて測定する方法があり、緑内障治療経過を確認するための重要な検査。
<b>眼底検査</b>	視神経の状態をみるために視神経乳頭部を観察する。視神経が障害されている場合、陥凹(へこみ)の形が正常に比べて変形し大きくなる。緑内障発見に必須の検査。
<b>視野検査</b>	視野の欠損(見えない範囲)の存在の有無や大きさから、緑内障の進行の具合を判定する。



**お客様からの  
よくあるご質問**

**\* 視神経乳頭陥凹拡大って何ですか？ \***

( しんけいにゅうとうかんおうかくだい )



※人間ドッグなどで視神経乳頭陥凹の拡大を指摘され、要精密検査といわれた方からのお問い合わせがよくあります。緑内障との関連がありますので少し解説いたします。

視神経は直径約1.5mm程度で眼底の中心部分のやや鼻側にあります。視神経の中には白っぽく見える陥凹部分があり、正常の場合、視神経乳頭の直径に対して陥凹部分の直径は50～60%程度の大きさとされ、60%以上になると視神経乳頭陥凹拡大と指摘されます。

視神経乳頭陥凹拡大を指摘されても、視野異常を起こしていなければ緑内障は発症しておらず、あくまでも疑いだけで経過観察は必要ですが、すぐに治療が必要というわけではありません。

なお、緑内障の治療については以下のような方法があります。

**点眼薬による治療**：房水の産生を抑える効果がある薬や、房水の流出を促す効果がある薬を点眼して眼圧を低下させます。眼圧を下げることによって、病気の進行を抑えます。



**外科的療法による治療**：点眼薬を使っても視野の欠損が進行する場合には行います。レーザーを房水が排出される部分(線維柱帯)に照射して房水の流出を促進する「レーザー療法」、線維柱帯の一部を取り除き房水の逃げ道をつくる「線維柱帯切除術」等があります。

**3. 白内障について**

白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。水晶体は眼の中でカメラのレンズのようなはたらきをする組織で、外からの光を集めてピントを合わせるはたらきを持っています。通常は透明な組織ですが、白内障では白く濁ってしまうため、集めた光がうまく眼底に届かなくなり、右のような症状が引き起こされます。

白内障はどんなに症状が進行しても手遅れということはありません。ただし、他の病気を併発する可能性もありますので、症状が気になったら眼科を受診しましょう。

白内障の治療は、病状の進行段階によって異なります。

**1) 仕事や生活に支障が出ていない  
初期の場合**

視力の低下や目のかすみが日常生活に支障がない初期の段階では、ピレノキシン製剤やグルタチオン製剤による点眼治療が基本です。ただし、薬を使用しても水晶体が透明に戻るわけではなく、あくまで白内障の進行を抑えることが目的です。

**<おもな症状>**

- \* 視界が全体的にかすむ
- \* 視力が低下する
- \* 光をまぶしく感じる
- \* 暗いときと明るいときで見え方が違う など



白内障の種類	原因
加齢性白内障	加齢
全身疾患に合併する白内障	アトピー性皮膚炎、糖尿病 など
先天性白内障	風疹 など
外傷性白内障	目のけが など
併発白内障	ぶどう膜炎 など
その他	薬剤(ステロイド剤)、放射線 など



## 2) 仕事や生活に支障が出てきた場合

白内障が進行して日常生活に支障がみられる場合には、外科的手術が行われます。現在では、「超音波乳化吸引術」が一般的です。この手術では、濁った水晶体を超音波で粉砕して取り除き、その代わりに人工水晶体である眼内レンズを挿入します。白内障が進行して、核が固くなっている場合は、水晶体の核を丸ごと取り出すこともあります(水晶体囊外摘出術)。

白内障の手術は、多くの患者さんが安心して受けることができる手術の1つです。また、手術を受ければ、視力の回復が見込める病気です。ただし、人工的な眼内レンズにピント調節機能はないため、手術後もメガネなどによる視力の矯正が必要な場合があります。



以上が皆様の参考になりましたら幸いです。

…… 法改正についてお知らせ ……

労働衛生  
ニュース

## 特定化学物質障害予防規則等



特定化学物質障害予防規則(以下「特化則」という。)等が改正されました。そのため、以下の3物質について健康障害防止措置が義務付けられます。改正政省令は、平成25年1月1日から施行適用されていますのでご注意ください。ただし、一部には経過措置があります。

- コバルト ▶ 特定化学物質 管理第2類物質及び特別管理物質
- インジウム ▶ 特定化学物質 管理第2類物質及び特別管理物質
- エチルベンゼン ▶ 特定化学物質 管理第2類物質及び特別管理物質 ※一部有機則準用



### エチルベンゼン 法改正のポイント

今回、エチルベンゼンについての改正内容が特化則と有機則の絡みで複雑な内容となりましたので、少し解説致します。

エチルベンゼンを取り扱う作業は限定されており、「エチルベンゼンを用いて屋内作業場で行う塗装業務」のみが法的対象となっています。作業主任者の選定、排気設備(局所排気装置、プッシュプル型換気装置等)の性能や保護具等の規定については、有機則の内容を準用することになっています。

また、作業環境測定については、「エチルベンゼンと有機溶剤の混合物で、エチルベンゼンと有機溶剤の含有量が合計で重量の5wt%(wt%:重量パーセント)を超えるもの」(「エチルベンゼン有機溶剤混合物」)については、有機則の内容が用いられて混合有機溶剤としての評価を行い、測定結果は3年間保存することとなります。ただし、エチルベンゼン有機溶剤混合物であっても、エチルベンゼンの含有量が1wt%を超えるものについては、併せてエチルベンゼン単体で測定結果を評価する必要があります。この結果の保存は「30年間保存」となります。

一般的に塗装工程で使用している工業用キシレンにはエチルベンゼンが含まれています。よって多くは、エチルベンゼン有機溶剤混合物であり、尚且つエチルベンゼンの単体でも1wt%を超えているものが多いため、特化則と有機則の二つの管理が必要となります。

なお、詳細は厚生労働省発行のパンフレットをご確認下さい。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei48/pamphlet.html>





はじめまして!

# 新入職員の紹介!

平成25年4月、当センターにおいて職員2名が入職いたしました。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 出身地 ③ 趣味・特技 ④ 好きな言葉 ⑤ 今後の抱負



(いそのかおり)

## ① 磯野かおり

- ② 千葉県
- ③ 卓球とバドミントン  
(隠れ特技は缶切り)
- ④ 一生懸命と  
何とかなるさ!
- ⑤ 仕事をきっちり  
習得する事



(たかおゆうこ)

## ① 高尾 優子

- ② 千葉県
- ③ ペットの猫と昼寝を  
楽しんでいます
- ④ 一石二鳥
- ⑤ 健康に気をつけ  
楽しく仕事をする



## 君津健康センター 交通安全推進活動

### セーフティドライバース ちば 2013 運動

スローガン

～ 今点けて! まだ明るい は もう暗い ～



平成25年7月1日(月)から10月31日(木)まで

『セーフティドライバースちば2013運動』に今年も参加します。若手リーダーを中心に、安全への早朝呼びかけ、チラシの配布など交通事故防止の啓発活動を行い、交通安全への取り組みを推進していきます。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、123日間の無事故・無違反を目指してがんばります。



若輩者ですが、リーダーとして皆様に無事故・無違反を達成して頂くために頑張りますのでよろしくお願いいたします。(Y.T)



出発式

当センターは

# COOLBIZ (クールビズ)

を推進しています

実施期間 : 2013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





ゆるっと  
ツイート

## 第2回 今、ランニングでしょう！



臨床検査科 永井 秀一

4年前、体重85kg、腹囲95cmであった私は、内臓脂肪症候群(いわゆる“メタボ”)として特定保健指導を受けていましたが、何か1つでも生活習慣の改善をしなければならない！と思いつつも、なかなか意識改革が出来ないでいました。



そんな折、健保組合より1日1万歩、2ヶ月間で60万歩達成のキャンペーンが実施され、私は1日1万歩を目指して歩くことから始めました。まずは、仕事帰りに職場付近を歩きました。1週間程で結構きつめのズボンがゆるくなり、効果が現れたことに驚き、それ以後、1日1万歩を常に意識して歩くことになりました。そんな中で、たまたま通りかかった潮浜公園(木更津市)を歩いたことがきっかけで、今では、仕事帰りに潮浜公園で1時間位のランニング(1週間で2~5日、10km程度)を続けています。また、東京湾を隔てて東京、横浜方面の夜景のすばらしさにも癒されています。一時期ですが、体重68kg、腹囲83cmまで落とすことができました。

昨年、第1回千葉アクアラインマラソン大会に出場して完走することもできました。初めてフルマラソンを体験したことがきっかけとなり、今年はずでにハーフマラソン2回、フルマラソン1回を完走し、さらに、ハーフマラソン大会に1回、フルマラソン大会に2回エントリーしています。今、モチベーションを高めながら、ランニングに励んでいます。9月は南房総市ロードレース千倉大会、10月は大阪マラソン大会にエントリーしています。12月には、青島太平洋マラソン大会(宮崎県)にもエントリーする予定です。



写真撮影：筆者

Congratulations!

### 「新日鐵住金かずさマジック」出場決定！

#### ◆第84回 都市対抗野球大会



開催場所：東京ドーム  
開催期間：7月12日(金)~12日間

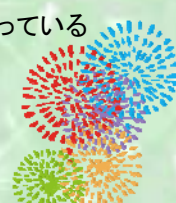
#### ◆第39回 社会人野球日本選手権

開催場所：京セラドーム大阪  
開催期間：10月28日(月)~11日間



#### ■ 編集後記 ■

あれよ、あれよという間に京セラドームへの出場が早々と決まり、今また、南関東第2代表として東京ドームへの切符を手にした「かずさマジック」。JABA長野大会では、名だたる強豪を打ち破りCブロック1位、新生マジック何年目かは認識ないが、確かな地力を感じさせるに十分な試合内容ではなかったか。南関東準決勝でサヨナラ負けをし、果たしてどうか、相当きついとみたが、その後の敗者復活3試合は圧巻の完封劇を演じ、10年連続出場チームをも撃破した。第2代表決定戦を勝利し、凱旋後の祝勝会、製鐵所長・マジックゼネラルマネージャー含めて選手全員がビールかけにどっぷり浸かるなかで、とにかく監督にだけは一言お祝いをしておこう、美女2人に囲まれているところへ歩み寄ると、ビールで顔がグシャグシャなのか、美女のせいとか、・・・いや涙が混じっているようにもみえた。私ごときがとても心中語ることはできない。「凄い仕事したね！」「私は何もしてないです。選手がやっただけですよ！」、監督の謙虚さと崖っぷちから這い上がった気力・闘志には感服した。もちろん選手全員に対してでもある。「飛ぶ鳥落とす勢い！」とはまさにこのことかも、東西ドームでも「緊禪一番！」活躍を期待したい。



(見識に間違いがあったら祝モードに免じてご容赦いただきたい。K・O)

\*\*\* 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます \*\*\*