



健康さんぽ



目次

(撮影 Y.H)

- | | |
|------------------------------|---|
| * 巻頭言 『ストレスでポッキリと折れてしまう話』… 2 | * トピックス 『平成27年度全国安全週間』… 6
『改正高気圧作業安全衛生規則の施行／新入職員の紹介／交通安全』… 7 |
| * 健康テーマ 『紫外線と健康』… 3～5 | * ツイート他 『ソフトテニス／編集後記』… 8 |
| * 豆知識 『紫外線対策グッズ』… 6 | |

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、健康で明るく働きた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】

「ストレス」でポッキリと折れてしまう話

産業保健部長 山瀧 一

…といいましても、まずは聴診器が折れてしまう話から。

診察では聴診器が手放せません。健康診断では主に心音・心雑音、呼吸音を聴き取っていますが、そのほかにも動脈にあてて血管の雑音を聞く、お腹にあてて腸の動く音を聞く、血圧測定に使う、などなど様々な場面で使います。聴診器は、イアーチップ（耳に入れる部分）とそれを取り付けてある金属製の耳管、その先に続くゴム管、そして体に当てるチェストピースで構成されています。



耳管には板ばねが取り付けられていますが、この板ばね、長く使っているとポッキリと折れてしまうのです。最初買った聴診器は、学生のころは実習に、研修医のころは仕事中はもちろん眠るときも首にかけているくらい愛用(?)していましたが、やがて板ばねに微妙なきしみを感じるようになり、そしてある日使おうとしたところポッキリと折れてしまいました。使用している聴診器は板ばね・耳管・ゴム管が一体となったタイプのため、こうなってしまうと新調またはチェストピース以外の部分を丸ごと交換するほかありません。

この板ばねには、聴診器を外すときには開く力が、またポケットにしまう時には曲げる力がかかります。そのため、長年の使用で金属疲労を起こしやすいようです。板ばねに繰り返しかかる力とそれによる変化は、工学分野の本来の意味でのストレスと言えます。



近年、ストレスという考え方は工学分野から医療・保健・心理分野に応用され、現在ではむしろこちらの意味で広く用いられるようになりました。もちろん職場でもストレスは大きな課題となっています。精神障害への労災補償請求・決定件数は増加傾向にあり、また平成24年の労働者健康状況調査では「強い不安・悩み・ストレスを感じる事項がある」と回答した労働者が60.9%を占めていました。このような情勢から労働安全衛生法が改正され、事業者には平成27年12月以降、1年以内ごとに1回、労働者にストレスチェックの実施を行うことが義務付けられました。当面は従業員数50名以上の事業場に限定、また労働者は“全員が受けることが望ましい”とされていますが受検義務は課せられていません。



このストレスチェックは心身の不調そのものを見つけることを主目的とはしておらず、むしろその前段階にある高ストレスの状態を個人単位・職場単位で評価し、早めに対応することでストレス要因を減らすことをねらいとしています。現在、当センターでも専門機関と連携しての対応準備を進めているところです。ストレスチェックが、結果をただ受け取るだけでなく、一人一人の、また職場全体でのムリへの気づきと改善のきっかけとなることを願っています。



いま使っている四代目の聴診器も、このところ板ばねの部分に微妙なきしみを感じるようになってきました。少しでも長く使えるよう、丁寧に使うことを心掛けたいと思います。



紫外線と健康



医局長 榎元 武

紫外線による健康影響には、日焼けなど急性のものと、長年にわたる蓄積により皮膚がんなどの病気になるリスクを高めるといった慢性のものがあります。紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い面もありますが、一方でこうした悪影響をもたらすことをふまえて、子供のときから正しい対策をとることが重要です。今回は紫外線とその健康影響に関して整理してみたいと思います。

1. 紫外線とは何か

太陽光には右図のように可視光線のほかに目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。そのうち紫外線は地表に届く光の中で最も波長が短いものです。紫外線は波長によりさらに細かく分類されます。

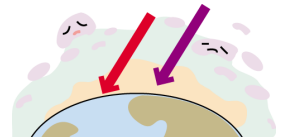
【地上に届く太陽光の種類と割合】

見えないし 感じない光		目に見える光	暖かさとして感じる光
紫外線 6%		可視光線 52%	赤外線 42%
UV-B 0.2%	UV-A 5.8%		
280-315nm	315-400nm	400-780nm	780-3000nm

絵とデータで読む太陽紫外線 - 太陽と賢く仲良くつきあう法 -

佐々木政子著 P7 より

- ◎ **UV-A**…大気圏で殆ど吸収されずに到達します。UV-B ほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されています。日焼けサロンで使用されているのはこの紫外線です。
- ◎ **UV-B**…大部分は大気層（オゾンなど）で吸収されますが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に影響を与え、日焼けや皮膚がん、眼の障害の原因となります。
- ◎ **UV-C**…さらに短波長のもので、大気層で完全に吸収され、地表には到達しません。最も生物に対して破壊力があり、殺菌灯の紫外線に使われています。



< 紫外線の特徴 >

- ① 薄い雲ではUV-Bの80%以上が透過する。
- ② 地表面の種類で紫外線の反射率は大きく異なる。（右図）
- ③ 建物の中でも屋外の10%以下の紫外線が存在する。
- ④ 10時から14時までに一日量の60%以上が放射される。
- ⑤ 一年のうちでは春先から急激に増加し7月頃がピークになる。
（例：4月から9月に一年間の総量の約75%が放射される）
- ⑥ 標高が1000m上昇するとUV-Bは10～12%増加する。
- ⑦ 緯度が低くなると紫外線量は増加する。（例：沖縄は北海道の2倍）



【紫外線の反射率】

雪	80%
砂浜	10～25%
コンクリート・アスファルト	10%
水面	10～20%
土・草地・芝生	10%以下



2. 人体への影響

◆皮膚への影響：

① **急性影響**； 日差しを浴びて数時間後に皮膚が赤くなることを サンバーン (sunburn) と言い、これは皮膚の血流量増加が原因の赤い日焼けで、数日で消えます。これに対して数日後にメラニン色素が増えることで皮膚が黒い日焼けになることをサンタン (suntan) と言い、こちらは数週間から数ヶ月続きます。

皮膚は個人差が大きく、容易にサンバーンを起こしてサンタンを生じないタイプⅠ（白人に多い）から決してサンバーンを生じないタイプⅥ（黒人が該当）まで6段階にスキンタイプが分けられ、日本人はこのうちタイプⅡからタイプⅣに入ります。数字が少ないタイプの人ほど紫外線対策を強化する必要があります。残念ながらこの体質は変える

【紫外線が関係していると考えられる病気】

急性	①日焼け（サンバーン） ②雪目 ③免疫機能低下
慢性	【皮膚】 ①シワ（菱形皮膚） ②シミ、老人斑 ③良性腫瘍 ④前がん症（日光角化症 + 悪性黒子） ⑤皮膚がん 【目】 ①白内障 ②翼状片

ことはできません。肌の弱い方が日焼けサロンに通っても赤くなって痛いだけで、褐色の肌に代わることはありません。このほか、体質により光線過敏症が出現することもあります。

②慢性影響； 日焼けは紫外線による皮膚の損傷です。これが過度に進むと皮膚のコラーゲン線維が損傷するためにシミやしわ、さらに皮膚細胞のDNAが障害されるために良性・悪性の腫瘍（がん）が発生する下地を作ります。この作用は光老化（フォトエイジング）と呼ばれるほどです。既に細胞に損傷を受けてしまった傷跡・火傷痕などでは、過度の紫外線はさらに危険が増します。

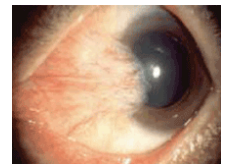
紫外線は体内でのビタミンD合成に役立つと言われてきましたが、現在では十分に栄養がとれていて、一日数分間でも通勤や通学など屋外で日光を浴びていれば十分であることがわかっています。

◆眼への影響：

①紫外線角膜炎； 強い紫外線を眼に浴びると急性の角膜炎を起こします。スキー場など紫外線の反射の強い場所で起きる「雪目」は良く知られています。48時間以内に治ります。



②翼状片； 眼球結膜（白目）が翼状に角膜（黒目）に侵入する線維性の増殖組織で、瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。通常は30歳代以降に発症し、進行は早くありません。農業、漁業従事者など戸外での活動時間が長い人に多発し、紫外線ばく露を含めた外的刺激がその発症に関係すると考えられています。治療は外科的な切除を行いますが、2～7%の人は再発し、再手術が必要になります。



翼状片

③白内障； レンズの役割を担う水晶体が濁って網膜まで光が届かなくなり、見え方の質が低下します。初期には水晶体が硬くなるため老眼が進行し、濁りが強くなると視力が低下し、進行すると失明に至ります。加齢・性別（女性＞男性）・喫煙・紫外線（UV-B）・糖尿病・強度近視・ステロイドなどの薬物などが発症を促す因子とされ、抜本的な治療はレンズ交換手術です。

◆子供への影響：



子供時代は細胞分裂も激しく成長が盛んな時期であり、大人よりも環境に対して敏感です。また、生涯に浴びる紫外線量の大半は18歳までとも言われ、とくに18歳未満の日焼けは、後年の皮膚がんや眼のダメージ（とくに白内障）発症のリスクを高めます。昔から言われてきた「夏に日焼けすると冬に風邪をひかない」というのは、良く身体を動かして食欲を高め、夜ぐっすり休めば健康になるという意味であり、単に日焼けで皮膚を黒くすればそれで良いという意味ではありません。現在は、子供に紫外線を浴びさせ過ぎない配慮から、母子健康手帳の記載も「日光浴をさせていますか」から「外気浴をさせていますか」という表現に変わっています。

◆職業上の紫外線障害：



職場での紫外線ばく露に対しては、様々な防止対策が講じられています。溶接作業場所などは、紫外線発生源の周囲を遮光カーテンまたは遮光板で囲います。保護具としては、遮光眼鏡、遮光面、溶接用保護面、遮光板、日焼け止めクリームなどがあります。健康管理面では紫外線にさらされる業務に携わる人を対象に、行政指導（昭和31年5月18日付け基発第308号）に基づき、定期的に健康診断を行うこととされています。なお、君津健康センターは上記の措置や健康診断には完全に対応できます。

3. 紫外線の強さと量

◆紫外線の強さと量：

紫外線の強さは、時刻、季節、天候、オゾン量によって大きく変わります。同じ気象条件の場合、太陽が頭上にくるほど強い紫外線が届きます。一日のうちでは正午ごろ、日本の季節では6月から



8月に最も強くなります。標高が高いと空気が薄くなり、より強い紫外線が届きます。地面が雪や砂では紫外線を強く反射するので、スキーや海水浴のときには強い日焼けをしやすくなります。

また、紫外線の強さに時間をかけたものが紫外線量です。弱い紫外線でも長い時間浴びた場合の紫外線量は、強い紫外線を短時間浴びた場合と同じになることもあるので注意が必要です。

◆UVインデックスとは：

紫外線の人体に与える影響は波長によって異なります。このため国際的にはUVインデックス※という指標が広く用いられています。これは、紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度合いを総合的に評価した指標といえます。気象庁はこの指標を用いて紫外線情報を提供しています。

【UVインデックスとそれに応じた紫外線対策】

1～2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
3～5	中程度	日中は出来るだけ日陰を利用しましょう。出来るだけ、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しましょう。
6～7	強い	
8～10	非常に強い	日中の外出は出来るだけ控えましょう。必ず、長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用しましょう。
11以上	極端に強い	

(環境省「紫外線保健指導マニュアルによる」)



※UVインデックス = C I E 紅斑紫外線強度 (mW/m²) / 25

* C I E 紅斑紫外線強度とは、国際照明委員会 (Commission Internationale de l'Eclairage) が波長ごとの人の皮膚に対する影響を考慮し、重み付けをして足し合わせたものです。

4. 健康への悪影響を防ぐために

①**紫外線をできるだけ浴びない；** 紫外線の強い正午前後の外出はできるだけ避けましょう。曇りの日も同様です。ハイキングなど標高の高い場所や緯度が低いリゾート地などに出かける際はより注意が必要です。日陰でも散乱・反射した紫外線を浴びますので油断は禁物です。



②**日傘を使う、帽子をかぶる、衣服で覆う；** とにかく紫外線をさえぎり身体を覆うのが一番効果的です。つばの広い帽子はお勧めです。衣類は厚手で色が濃いほど紫外線の防護に役立ちます。

③**紫外線カット機能を持つサングラスをかける；**

サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、眼へのばく露を90%カットすることが出来ます。一般にガラスの眼鏡はUV-Bをカットしますが、プラスチックの場合は“UVカット”表示のあるものを選びましょう。横からのばく露もあるので顔の形に合ったものを選び、アウトドアではレンズの大きめのものが安心です。

◆サングラスの盲点◆

色の濃いサングラスをかけると、眼に入る光の量が少なくなるため瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カット機能を持たないレンズでは、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合があります。



④**日焼け止めを上手に使う；** 顔など衣類などで覆うことのできないところは、日焼け止めを使うのが効果的です。日焼け止めの紫外線防止剤には、紫外線散乱剤（無機系素材）と紫外線吸収剤（有機系素材）の2つがあり、紫外線吸収剤は白くなりやすく、紫外線散乱剤はアレルギーをおこすことがほとんどありません。なお、散乱剤に良く使われる「酸化チタン」は車の白色の塗装にも使われています。



<日焼け止めの効果を示す指標>

◎SPF (Sun Protection Factor) : UV-Bを防ぐ指数 (2～50+) です。日焼け止めを塗った場合、塗らない場合に比べて何倍の紫外線量をあてると翌日かすかに赤くなるかを表示しています。

◎PA (Protection grade of UV-A) : 太陽光をUV-A照射光源に変え、照射後2～4時間にみられる皮膚の黒化を指標として、塗布部と無塗布部との比を計算した値により4段階 (PA+～PA++++) に分けて表示しています。

⑤**バランスの良い食事をして体調を維持する；** 紫外線対策以前に身体そのものが健康でなければなりません。片寄った食事や食べ過ぎ・飲み過ぎ、喫煙などはよくありません。日焼けは細胞のダメージですので酸化防止作用のあるビタミンCやビタミンEを意識して摂取したり、そうした成分が含まれる化粧品を使うのは効果があると考えられます。



❖ 紫外線対策グッズについてご紹介します ❖

◎ 日傘

涼しげな白の日傘をイメージされる方も多いと思いますが、“白”は地面からの紫外線の照り返しを日傘の内側が反射して顔に直接あたってしまいます。一方、“黒”は紫外線を吸収してくれます。熱を吸収しやすいデメリットはありますが、最近では**断熱タイプ**もあり、熱がこもりにくくなっています。



- 注意点** ①経年劣化により紫外線のカット率が落ちるため **1～2年で買い換える**。
②**UVカットスプレーを日傘に吹きかける** などの対応が必要です。

◎ 日焼け止め

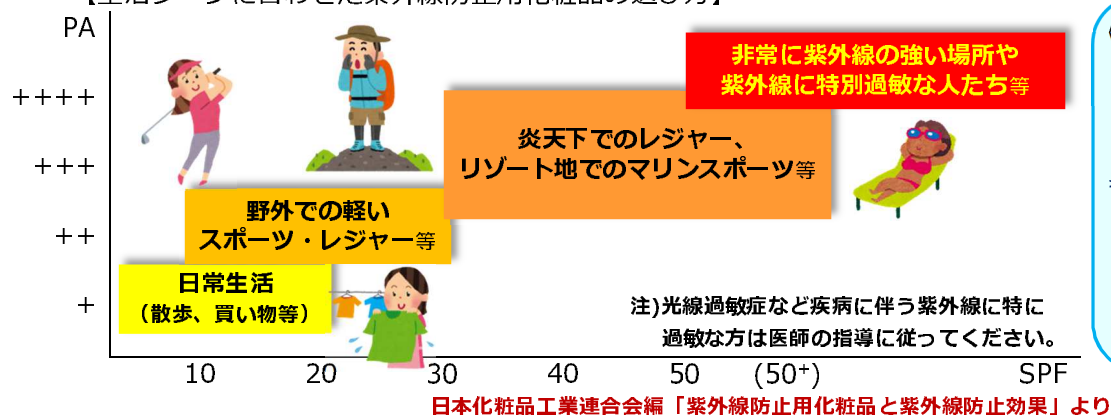
日焼け止めに表記されているSPFはUV-Bの防止効果を示しています。SPFが50程度であれば、紫外線の強い場所や紫外線に敏感な人であってもUV-Bによる炎症を防止できるとの考えから、SPFが50より有意に高い場合には「**SPF50+**」と表示されます。夏のビーチで肌が赤くなるまで約20分と言われており、SPF50であれば20分×SPF50＝1000分、約16時間効果が続きますが、汗や皮脂で流れてしまうため、数値に関わらず**2時間おき**程度に塗り直すのが理想的です。



また、PAはUV-Aの防止効果を表しています。「**PA+**」～「**PA++++**」の四段階で表示され、「+」の数が多いほどUV-A防止効果が高いことを示しています。

- 注意点** ①SPFの数値が高く、PAの+が多いほど **肌にかかる負担が大きい**。
②生活シーンに合わせたものを選ぶ。(目安ですが下図を参考にしてください)

【生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方】



《日焼けのスキンタイプ》

- * 赤くなる人は…
SPF35以上
PA+++以上
- * 赤から黒になる人は…
SPF20～25
PA++
- * 黒くなる人は…
SPF20以上
PA+

参考資料：日本化粧品工業連合会HP 解決スイッチ

平成27年度全国安全週間

安全週間 7月1日～7月7日

準備期間 6月1日～6月30日

スローガン 危険見つけてみんなで改善 意識高めて安全職場

全国安全週間は、労働災害防止活動の推進を図り、安全に対する意識と職場の安全活動のより一層の向上に取り組む週間です。昭和3年に第1回が実施されて以来、一度も中断することなく続けられ、本年で第88回を迎えます。この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再確認し、積極的に安全活動に取り組みましょう。



ご存じですか？

改正高気圧作業安全衛生規則の施行

高圧室内業務や潜水業務などでの新たな減圧方法に対応するため「高気圧作業安全衛生規則」（以下「高圧則」）を改正し、平成27年4月1日から施行されました。今回の改正により、呼吸用ガスとして酸素と呼吸用不活性ガスを混合した「混合ガス」にも対応した規定となりました。また、減圧停止時間は事業者が状況に応じて計算し、より安全な方法を設定することとなります。

あわせて、労働者の負担がより少ない作業方法の確立や作業環境の整備に努めることを、事業者の責務として規定しました。

事業者の皆様は、改正高圧則に基づき労働者の健康障害防止のための措置を講じるようお願いします。

詳しくは厚生労働省のホームページで

改正高圧則

検 索



はじめまして

新入職員の紹介**Q1：出身地 Q2：趣味・特技 Q3：抱負****池田 啓一（イケダ ケイイチ）****Q1：**千葉県**Q2：**釣り。釣るのは楽しく、さばくのは大変、食べるのは最高です！**Q3：**これまでの経験を生かし、少しでも君健のお役に立てるよう努めていきたいと思っています。**北口 治子（キタグチ ハルコ）****Q1：**静岡県浜松市（うなぎパイで有名です）**Q2：**昔テニスをしていたので「有明の森」に行き、伊達公子や錦織圭の応援をしたり、アイススケートを観ることです。最近は羽生結弦の国別対抗戦にいき、会場の緊張感や海外選手の演技に感動しました。**Q3：**健康に注意してがんばります。**大堂 章子（オオドウ アキコ）****Q1：**千葉県（両親は九州人です）**Q2：**旅行

好きな言葉は「一期一会」です。

Q3：笑顔を忘れずに頑張ります。

みなさん、声をかけてください。

**君津健康センター
交通安全推進活動について****123日間 無事故・無違反！****実施期間：平成27年7月1日（水）から10月31日（土）**

セーフティドライバーズ2015の活動の時期がやって参りました。交通安全への高い意識を持ち、『123日間 無事故・無違反』の達成に向けて、職員一丸となつてがんばります。皆様も交通安全へのご理解、ご協力をお願いいたします。





ゆるっと
ツイート

第11回

ソフトテニス 一球入魂！



巡回健診課 村山 幸宏

私は、中学生からソフトテニス（軟式テニス）を始めて四半世紀になります。ソフトテニスは日本発祥のスポーツであり、子供から高齢者まで幅広い世代で愛好されている生涯スポーツとしての側面を持っております。

ソフトテニスは、硬式テニスと同じサイズのコートを使用し、同じような道具を用いますが、ダブルスが主となります。（シングルスも近年になって採用されてきました）

ソフトテニスのダブルスは、前衛と後衛に分かれて行います。コートの中央部分のネット付近でボレーやスマッシュを打つのが前衛、コートのベースライン（コートの後ろ）でストロークやロブなどを打つのが後衛です。サービスは前衛・後衛が2本ずつ交互に打っていきます。

試合では、対戦相手側との駆け引きが非常に重要です。対戦相手の特徴やクセを観察しながら、この場所にボールが来ればおそらくここに打ってくるだろう…と予測を立て、狙い通りに打たせるようわざとコースをあけて誘導したり、相手をコートの反対側まで走らせて攻撃したり、一人でポイントを取るのではなく二人でポイントを取りに行くところがソフトテニスの醍醐味であり、また難しい部分でもあると思います。さまざまな戦術もあり、頭を使うスポーツです。



長年続けているといろいろなことが起こります。戦術だったのかもしれませんが、白熱する試合で、某理系の大学生から『今日の君は輝いて見えるよ！』『今日の君の球は走っているよ！』などと熱い声をかけられ、ゾーッとしてリズムが狂ってしまった経験もあります・・・。

君は輝いて見えるよ！

私は、中学・高校・大学・社会人でも、大会ではずっと1、2回戦で敗退するようなレベルですが、試合前には必ず“個室トイレ”に入って緊張をほぐすよう験担ぎをしています。これからも身体が続く限り、生涯スポーツとしてソフトテニスを楽しみたいと思っています。



編集後記

君津商工会議所が今年創立20周年を迎える。この7月にはかなりの規模の記念式典・祝賀会が準備されており、特に弊センターは健診事業を通じ特別表彰の対象法人とのこと。ただでさえ会員の皆様にご愛顧をいただき、かつ会議所のスタッフの皆様健診事業を支えられ、そのうえに表彰！までとなると、極めて恐縮至極と言わざるを得ない。関係者の皆さんに心より感謝申し上げたい。

昭和63年センターの設立、その7年後に木更津商工会議所から独立した『君津商工会議所』、以降、福利厚生関係事業の一環として会議所の年中行事として永らく継続をいただいている。非常にありがたいことである。

しかしながら何事も時と共に進化する世の中、健診事業も例に洩れず、時間の経過とともに健診項目の拡がりや検査精度の向上が求められてきている。それだけに命と健康を守る私どもの使命をしっかりとやり遂げていくためには“抜かり”は厳に禁物である。

私の好きな言葉のひとつでもあり、使いやすい言葉となっている、しかし時として忘れることもある『お陰様！』ということをもう一度強く肝に銘じ、これからのことに対応していこうと思う。

(K・O)



*** 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ***