



健康さんぽ



(内箕輪運動公園 撮影 A.O)

Contents

- ◆巻頭言 『備えなく、憂いなし』 2 ◆お知らせ 『新入職員の紹介』 7
- ◆健康テーマ『眼精疲労を見逃すな』 3～5 ◆トピックス『チョットのさじ加減は難しい』
- ◆機器導入 『超音波検査機器 ARIETTA S70』 7
- 6 ◆ツイート他『フラメンコ／編集後記』 8
- ◆お知らせ 『全国労働衛生週間』 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、健康で明るく働きがいのある職場をつくりまします。

<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】



備えなく、憂いなし

医局 石井 雅子

2016年4月14日21時26分。。。忘れもしない。

あの日あの時、私は自宅でたった一人、テレビを見ていた。夫は病院当直のためその日はお泊りだった。大音量の緊急速報アラームとともに、急にテレビ画面が切り変わり、見慣れた熊本の景色が映った。

「熊本で地震、震度7。。。」

私は、我が目を疑った。一瞬時が止まったようだった。テレビにくぎ付けになった。状況が飲み込めずに茫然としていたところ、夫からの電話が鳴った。「熊本の地震、実家は大丈夫？」そうさそうさ。両親に電話しないと。「プープープー、電波がつながりにくくなっております。」とのこと。その間も、テレビでは次々に地震速報が報道されている。徐々に、私は内心焦ってきた。心臓はドキドキ動悸がしており、目には少し涙がたまっていた。一回目の地震から20分くらい経過して、ようやく両親と電話がつながった。興奮して恐怖に襲われている両親の、初めて聞く声だった。電話している間も余震が続き、悲鳴と家財やガラスが壊れる音が電話越しに聞こえる。その後を追いかけるかのようにテレビのテロップで淡々と地震速報が次々に流れていた。



えらいこっちゃ。これは、ただ事ではない。どうしょ、どうしょ。。。

親元遠く離れている立場では、何もしてあげることができなかった。自分の無力さを痛感した。とにかく、車の中でその晩は過ごすということを急押しして、電話を切った。

翌日、徐々にテレビでも被害の状況が報告されるようになってきた。一晚恐怖に怯えながら寝ていないのであろう。昨晚と違い、両親の声は心細かった。自宅の被害状況もわかってきた。建物の基礎がやられて傾き、ガラスが割れ、壁に亀裂が入っていた。収納された物というものの全てが床に落ち、散在していた。足の踏み場もない状況だった。必要なもののみ（携帯充電器、通帳、印鑑）を取り出して、翌日母が、その三日後に父が千葉へ避難してきた。

連日、二回目の大地震によりインフラが壊滅され、熊本は陸の孤島となっていた。地震三日目には、物流が遮断され食糧が枯渇し始めた。昔から勤勉な父であったため、仕事のことを心配したのであろう。こちらの説得にもなかなか熊本を離れようとしなかったが、電気、水道、ガス、食糧と全てが遮断された状況になり、諦めて千葉に避難してくれた。千葉でみた両親は今まで見たことのない小さな姿だった。

余震は続いていたが2週間もすれば、インフラは改善し、両親は熊本に一旦帰郷した。ちょうどGWに差し掛かっていたため、私たち兄弟全員熊本に集合して、後片付けを手伝った。



「もう、この家には住めない。」

父の言葉の意味がわかった。愛着があるとか、思い出が詰まっているとか、あるいは金銭の問題ではない。当時の状況が、フラッシュバックさせ、両親をひどく苦しめているのは、見ていてわかった。

その後、両親は賃貸に仮住まいし、家の中の荷物を整理・運び出し、解体、更地化されている。この秋、我が家を竣工するのを楽しみにしている両親の姿がある。

あっという間の半年だった。とにかく休む間もなく、頑張り踏ん張り続けて、前だけを見るように思い込んで、必ず終わりが来るからと、自分に言い聞かせて。家族、ご近所との関係、助けてくれる人々、世の中が回っていくためには、多くの人が関係しているのだ。被災して、得られた価値観もある。悪いことばかりではないと、今振り返って思う。



備えあれば、憂いなし。

今回は当てはまらなかった。大事なものは防災グッズなどの物品の備えだけではない。地震に限らず、いつ天災や大きな事故、事件に巻き込まれるかわからない。

この半年を通して思ったことがある。大事なものはあらゆる想定をし、備えなければならない。しかし、それでも最後に本当に人間を助けてくれるのは、人なのだ。

その後、両親のススメより、我が家には大量の水（家庭用浴槽分くらい）が貯槽されている。





眼精疲労を見逃すな!!

医局 小倉 康平

パソコンで長時間の作業をした後や、スマホ（スマートフォン）でメッセージのやりとりを終えた後など、「目が疲れた」「目がしょぼしょぼする」といったことは、誰にでも経験のあること。たいていは自然に治り、忘れてしまいます。しかし、ときには症状が頑固に続いたり、からだに悪い影響が出たりすることがあります。医学的にはこのような状態を「眼精疲労」と呼び、単なる目の疲れである「眼疲労」と区別しています。すなわち、「眼精疲労」とは、治療したり、仕事や環境を変えない限り、自然には治らない「病気」なのです。不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。さらに、背後に目やからだの病気が隠れている可能性も考えられます。あなたのその目の疲れは、本当に「ただの目の疲れ」でしょうか？一緒に見ていきましょう。



症状をチェックしよう！

眼精疲労でからだに症状が現れる理由はよくわかっていません。しかし、物が見にくくなるために、目を凝らしたり、不自然な姿勢をとったりすることで目や肩の緊張が続き、頭痛やめまい、吐き気、肩こりの原因となることは容易に想像できます。さらには、精神的なストレスが目とからだの不調につながっている可能性もあります。

目の症状	からだの症状
- 目が疲れる、ぼやける、かすむ - 目が痛い、充血する - 目が重い、しょぼしょぼする - まぶしい - 涙が出る	- 肩こり、体がだるい - 頭が痛い - めまい - 吐き気



眼精疲労の原因を探ろう！

原因① : 目に病気が起きている

眼精疲労を訴える患者さんの目を検査すると、しばしば次のような病気や異常が見つかります。

● 近視、乱視、老眼や、その矯正不良



近視・乱視・老眼が進むと眼球の内部では、なんとか網膜（目をカメラに例えるとフィルム）にピントを合わせようとして、水晶体（レンズ）の厚さを調節する毛様体と呼ばれる筋肉の緊張が続きます。そして、実際に視力が低下してくると、今度は目を凝らしたり、首を前に出す姿勢になります。それらの結果、目が疲れ、首筋や肩が凝ったりします。とくに老眼は40代半ばから60歳ぐらいまでの間に急速に進み、この年齢は眼精疲労の患者さんの年齢層のピークとピタリと一致します。

また、近視や老眼を矯正するために作ったメガネやコンタクトレンズが合っていないために眼精疲労が起きることも少なくありません。乱視により左右の視力差が大きく、それを無理にメガネで矯正するために起こる不等像視（網膜に写る像の大きさが左右で異なる）では、眼精疲労は避けられず、コンタクトレンズが必要です。メガネやコンタクトレンズは、検査を受けて自分に合ったものを処方してもらいましょう。

● ドライアイ



ドライアイとは、眼球の表面である角膜（黒目の部分）や結膜（白目の部分）が乾燥する病気です。仕事でパソコンを使い続けたり、スマホを手放せないなど、目を酷使する人やコンタクトレンズを使っている人がなりやすく、しばしば眼精疲労を伴います。

また、乾燥や、目をこすることによって目の表面に傷がつき、そこにバイ菌がついて角膜炎や結膜炎を起こすこともあります。

● 緑内障

網膜の視神経が障害されて視野が狭くなる（見える範囲が狭くなる）病気です。治療せずにいると失明することもありますので注意が必要です。緑内障の患者さんは眼圧（眼球の内圧）が高い人が多く、眼圧が高いときには眼痛や頭痛が起きやすくなります。



● 白内障やその手術の影響

白内障は水晶体が濁る病気で、視力が低下したり、まぶしさを感じたりして、眼精疲労の原因となります。白内障は手術で治せますが、手術後は見え方が変わるので、それが眼精疲労を起こすこともあります。



● 斜位、斜視

物を見るときには両眼が連動して動き、わずかに寄り目になって視線を一点に合わせます。しかし、何らかの原因で両目の視線が一致せずに左右別々の方向を向いてしまうことを斜視といい、眼精疲労の原因になります。

● 眼瞼下垂

まぶた（眼瞼）が垂れ下がってくる病気です。視野の上のほうが見えなくなるので、物を見るときに頭を後ろへ反らすなどしなければならず、眼精疲労の原因になります。

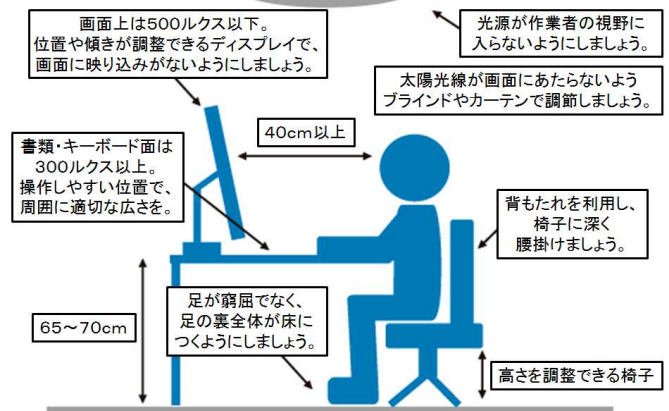
原因②：からだの病気が目に現れている

かぜやインフルエンザ、更年期障害、自律神経失調症、虫歯や歯周病、耳や鼻の病気などで眼精疲労になることが多く、その他の病気でも眼精疲労が起こり得ます。



原因③：目の使いすぎや「視環境」の問題

目は使えば使うほど疲れます。特に、狭く暗い室内でパソコンや書類の文字など近い距離の小さいものを見続けることは、目の過労につながります。体に合わない椅子や机、不適切な位置に置かれたディスプレイなども不自然な姿勢につながり、眼精疲労を悪化させます。また、近年ではシックハウス症候群（住居の建材に含まれる化学物質などの影響による体調不良）と眼精疲労の関係も指摘されています。



コラム①：VDT

高度情報化社会という言葉さえ古く感じる今日この頃、生活に必要な物に順番を付けると、スマホ（スマートフォン）やパソコンといった画像情報端末（VDT：visual display terminal）が水や食べ物に並ぶのではないのでしょうか。このVDTが現代人の眼精疲労に大きく関わっています。

VDTがテレビと異なるのは、画面の隅々から必要な情報を探し出し、その意味を理解し、それに対する指令を入力し、入力した内容や文字を確認し、実行してその反応を確かめるといった、一連の動作を伴う点です。もちろん、目の疲れは、テレビを見ているのと比べものになりません。VDT作業中はまばたきの回数が極端に減り、その結果、涙が蒸発してドライアイになりやすくなります。私たちの便利な生活は、目の過労のうえに成り立っていると言えます。

原因④：ストレスやメンタルヘルス疾患の影響

ストレスが強くなると、異常な不安感、イライラして落ち着かない、眠れないといった精神的な症状として現れる一方で、からだに対しても、高血圧、血行不良、胃潰瘍といった多様な病気を引き起こします。その一つとして、眼精疲労が起こることがあります。





以上のように、眼精疲労には四つの大きな原因があります。そして、一つひとつの原因はそれほど深刻でなくても、小さな原因が重なり合って目の負担が増え、眼精疲労が起こることもあるのです。そのようなケースでは、問診や検査で原因と考えられるものを洗い出し、それを一つひとつ治療・解決していく必要があります。

どうしましたか？



コラム②：良い診療を受けるために次のことを医師に伝えましょう

- ◆ 具体的な症状（目やからだの症状をできるだけ詳しく）
- ◆ いつから気になりましたか
- ◆ 最近、仕事や生活環境が変わらなかったか
- ◆ どんな時に症状がひどくなり、どんなときによくなるのか
- ◆ 目の病気をしたことはあるか
- ◆ 持病はあるか
- ◆ メガネやコンタクトをしている人は、いつから使い始め、最後に作ったのはいつか



原因に対処しよう！

まずやるべきことは、眼精疲労の背後になにか病気が隠れていないかチェックすることです。視力や眼圧、眼底、視野、眼球運動などの検査を受けて、病気がみつかったらその治療をします。メガネやコンタクトレンズを使用している人では、それらが目にあっているかチェックすることも重要です。

次に、日々の生活や仕事を見直してみましょう。部屋の明るさ、机や椅子の高さをチェックします。パソコンを使うのであれば、その位置や環境も重要です。デスクの片づけも一つの解決策かもしれません。室内が乾燥したり、空調の風が直接目にあたるとドライアイを引き起こします。また、眼精疲労の意外な原因として、たばこの煙もあげられます。

時間も大切なポイントです。一日中、パソコンやスマホを見続けてはいませんか？仕事の合間にこまめに休憩をとって目を休め、心とからだもリフレッシュさせましょう。そして、睡眠を十分とりましょう。寝不足のときには、目を使う時間が長くなる一方で目を休める時間が減るのですから、目が疲れて当然です。



趣味や散歩、スポーツなどで、ストレスを解消しましょう。ただ、ストレスがいくつも重なったり、長期間続くと、ストレスを解消しようとする意欲までなくなることもあります。そんなときは医師や産業医に相談し、治療やアドバイスを受けてください。

コラム③：よいメガネのチェックポイント



◆ 度数があっているか

近視、遠視、乱視、老眼の程度は時間とともに変化します。とくに老眼の初期から中期は進行が早いので、こまめに検査を受けてください。ただし、小さい物や遠い物がはっきり見えることが必ずしもよいとは限りません。矯正しすぎ（過矯正）はかえって目が疲れる原因になります。メガネを作るときには、使用目的や使用時間をしっかりとメガネ屋さんに伝え、適切なものを作ってもらいましょう。

◆ レンズの中心が瞳孔の位置とあっているか

左右の目の間隔は、人それぞれ異なります。それに合わせてレンズを加工しないと、物がゆがんで見えてしまいます。

◆ 顔のかたちフィットしているか

耳や鼻に自然にフィットし、レンズと目の距離が12ミリになるのが、適切なフレームです。

◆ レンズの汚れや傷、フレームのゆがみがないか

レンズの汚れや傷、フレームのゆがみがあると見にくいので、やはり目が疲れます。





【新機器導入】

超音波検査機器

ARIETTA S70

臨床検査科 大木優治

この度、超音波検査機器が「HITACHI 社製 ARIETTA S70」に一新されました。

この「ARIETTA S70」は、近年超音波検査領域で普及し始めたエラストグラフィという機能を備えており、今後の超音波診断にとっても重要なものになります。

基本的に、エラストグラフィという機能は乳腺領域に使用しますが、その臨床的有用性を確立してきたため、乳腺領域だけでなく腹部や甲状腺領域でも利用されています。

※君津健康センターでは甲状腺超音波検査は行っておりません。

❖ エラストグラフィとは

超音波検査では、ある一定の力を加えた時に軟らかい組織は大きく信号がひずみ、硬いものはほとんどひずみません。この組織の特性を利用して、ひずみの変化を色分けして表示します。主に硬い組織であるひずみが小さい部分は青色。主に軟らかい組織であるひずみが大きい部分は赤色。というように色分けされ、検査中にはエラストグラフィを使用していない画像も同時に横で見ることが可能です。



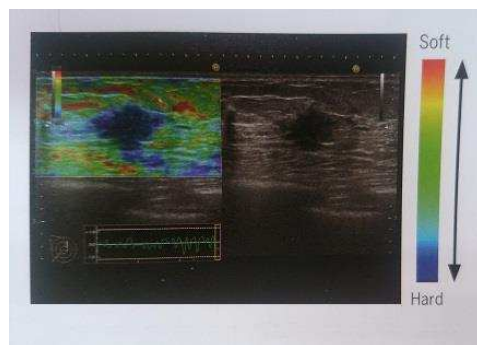
ARIETTA S70



❖ 超音波検査での有用性

癌組織は血管や細胞の密度の増加によりその硬さが増し、この硬化は早期から始まっているといわれています。エラストグラフィは超音波診断装置を用いて身体に痛みを伴うことなく、組織の硬さを画像化できます。このエラストグラフィを利用し通常画像では判別しにくい組織も、組織内部の硬さを視認することにより、情報量が増え、判別がよりしやすくなりました。

今回導入された機器により、超音波検査としての技術の向上はもちろん、健診者の皆様に迅速かつ精度の高い検査結果をお届けできるように、尽力に努めたいと思います。



乳腺超音波のエラストグラフィ



スローガン

平成28年度 全国労働衛生週間

『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』



期間：平成28年10月1日～7日（準備期間：9月1日～30日）

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第67回を迎えます。労働者の健康を巡る状況を見ると、職場におけるメンタルヘルス対策や過重労働による健康障害防止対策は重要な課題であり、仕事と生活を調和させ、健康で充実して働き続けることのできる社会の実現に寄与することが求められています。事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を目指しましょう。



ストレス



指差確認



はじめまして 新入職員の紹介



君津健康センターに職員2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。

Q1:出身地 Q2:趣味・特技 Q3:好きな食べ物 Q4:好きな芸能人 Q5:抱負



荒川晶子 (あらかわ あきこ)

巡回健診課

- ①宮城県 ②水泳・ヨガ ③お魚いろいろ(生でも煮ても♥)
④ドリームズカムトゥルー、福山雅治
⑤細く長く、一生懸命就業します。早起き頑張ります。



杉井昌美 (すぎい まさみ)

健診課

- ①千葉県君津市 ②バレーボール、バッティングセンターで
打つこと ③青い鳥のチーズケーキ ☀ ④宮川大輔
⑤早く一人前になれるように頑張ります。



チョットのさじ加減は難しい ***** 実りの秋 TOPICS

巡回健診課 藤田昌久

諸々の事情から実家の田んぼを引き継ぎ3年目。去年は田んぼの特徴(地質・保水力等)を調べるために施肥量を抑えてみたらやや小ぶりなお米が収穫された。原因は「肥料がチョット少ない。」と師匠である近所のおじちゃん・おばちゃんからのコメント。じゃあ今年は見返してやろう!!と施肥量もチョット増量して、いざシーズンに突入。スムーズに田植えも終え順調に生育、無事に出穂を迎えました。

「今年は立派に育ったから豊作間違いナイよ。こっちが教えてもらいたいほど。」と、お褒めの言葉を頂き気分はアゲアゲ。と思ったのも束の間。台風に遭い、近所の友人から「バッチリ倒れているヨ。」とのLINEが……。台風一過に様子を見に行くと、師匠たちの稲は元気に起立している。そこに運悪く師匠が登場。倒れている稲を見ながら「チョット肥料を入れすぎたかな?これじゃあ稲刈りが大変だヨ。」と笑いながら脇を通り過ぎていく。要するに稲の背丈が伸び、穂も重たくなってしまったから倒れたとのことである。チョットではなく具体的な量を教えて頂きたい。職場でもチョットとかアレとかに任せる言葉の使用はかえって業務の効率が悪くなる。具体的、正確に聞く・伝えるよう心掛けてはいるものの自分が言葉の罠にはまってしまったと嘆く。もし私が経営者であれば、従業員から総スカンである。

チョット



ちなみに、お米の食味ですが、品種は勿論のこと、水質、地質、昼夜の気温差が決め手となります。私の水田の周囲には豊富な井戸水が湧き出ており、時々「井戸水を使っているから美味しいんでしょ?」と聞かれる場合がありますが、これは間違いです。井戸水は冷たすぎて稲の生育を妨げてしまうため生産者は敬遠します。この記事を読んでいる頃には稲刈りも終わり、新米を食べているハズ。味はどうか?





ゆるっと
ツイート

第16回

ふらふらフラメンコ発表会の巻



総務課 村上直子

「姿勢をよくしたいな」「何か始めたいな～」そんな事を考えていた時、先輩に声をかけてもらったのをきっかけに始めたフラメンコ……。月3回のレッスン、2年に1度行われる発表会。私が踊るっ！？……。なんてキャラじゃないという葛藤を抱きつつも、スペイン旅行でのフラメンコ鑑賞や先生の出演する舞台を見て感動したり、レッスン中自分の滑稽な姿を鏡でみて爆笑したり、などなど楽しいと感じる事も多く現在も続けられています。



そして先日、2年越しの発表会が恵比寿で開催されました！当日の朝は雨……。あまりの緊張で朝から気持ちが悪い。なんとか高速バスに乗り、会場に到着、まずはメイク☆☆メイクさんに手伝ってもらいながら、尋常じゃない舞台メイクは自分の顔に恐怖を感じるほど(笑)。そのあと衣装に着替えてリハーサル、そして本番！！あまりの緊張でよく覚えていないけど、プロのギタリストとカンテ（フラメンコの唄）、そして先生のハレオ（掛け声）とパルマ（手拍子）に盛り上げてもらい、身体はふらふらになるほど疲れ果てていましたが、なんとか無事に踊りきることができました。



発表会が近くなると「もうやめようかな……」とブルーな気持ちになるほど追い込まれますが、終わると何か達成感のようなものを感じて「また頑張ろう！」という気持ちになり、打ち上げではおいしいビールを頂いています（これは必須）。

ストレス発散！ボケ防止！！アンチエイジング？！いろいろ期待しつつ、これからも非日常を楽しめればいいなと思っています。



編集後記

昨年の全衛連傘下の健診機関アンケート調査結果をみると、競札による喪失金額は、1機関平均 4,080 万円、片や平均獲得金額は 2,920 万円となっており、同部門収入は従前の7割程度に減少している実態が明らかとなっている。

もちろん業界全体に投網をかけたものではないとしても十分頷けるものがあり、各健診機関ともに人件費や材料費など、あらゆる経費削減努力を行っていることも記されている。

いずれも6月の全衛連総会での「健診品質の維持等に関する検討結果報告書」に網羅されているものであるが、これから先の対応がどうなっていくのか、この問題の落としどころをどう模索していくのか推移を注目していきたい。

携わる者の立場で言えば、「バーゲンセール」とはモノを売るとき言葉であり、人の健康診断という社会的にみて高いレベルのサービス価格が過度に引き下げられること自体大きな問題であるとみる。

落札できるできないは別にして、健診の有用性に照らし、例えば保険診療に準拠したあるべき最低価格の設定や複数年契約など、競争入札制度自体の部分的な見直しがあってもいいのではないか、競争原理一本ではいずれは顧客の皆様自体が本来の目的を果たせない場面が来ないとも限らない、直近の競争入札状況を見てもそんな気がしてならない。（K・O）



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆