

第83号



健康さんぽ



風疹と麻疹の感染拡大が止まらない件について

COOL BIZ
実施中!!


Contents

撮影 J・N

特集

*** 風疹と麻疹の感染
拡大が止まらない
件について** ...3P

巻頭言

*** 自動車の運転と
健康問題** ...2P

労働衛生

*** 全国安全週間のお知らせ** ...6P

お知らせ

*** 新入職員の紹介** ...6P

ゆるっと ツイート

*** スピンバイク
* 交通安全推進活動** ...7P

*** 編集後記** ...8P



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】



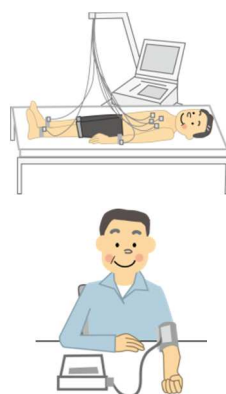
自動車の運転と健康問題

医師 長尾 望

昨今、高齢ドライバーの運転する自動車や何らかの健康問題を有する長距離ドライバーの運転するバスなどによる事故で、人命が失われる悲しい事例が続いています。自動車事故の原因には、年齢を重ねたことによる心身の機能低下に加え、生活習慣病などによる健康状態の悪化に伴うものも少なくありません。

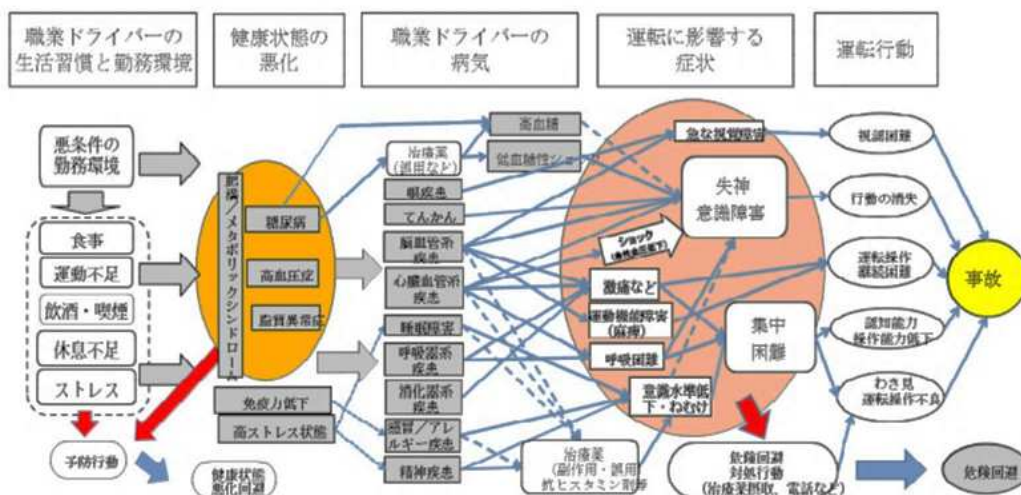
たとえば「自動車運転」「内因性急死」「事故」などのキーワードをインターネット検索するだけでも『運転者の体調変化による事故例の検討—病死例と事故死例の比較—（2011年日本交通科学協議会誌）』や『自動車運転中の内因性急死の実態と予防（2000年国際交通安全学会誌）』などの学会報告や、様々なニュースを知ることが出来ます。

海外の報告では交通事故死の1割程度は運転者自身の急な体調変化に起因するものであるとも言われています。日本国内の報告でも、脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離などに伴う運転者の意識喪失や、適切なハンドルやブレーキの操作が出来なくなることによって事故が発生したケースが見られています。これらの意識喪失に関わるような重大な疾患は、高血圧・糖尿病などの一般的な健診で分かるような基礎疾患の治療をすることでリスクが低減出来ます。会社の健康診断で、血圧、血糖値関係、心電図などに異常を指摘された方はそのまま放置せず、必ず二次検査に行ってください。重要です。



そういったケース以外でも、年齢が上がるほど認知症などの脳機能の問題に加え、神経の反射速度の低下や視野・視力の問題など、心身の様々な機能低下により運転能力が自覚以上に不安定になる場合も無視出来ません。居住地の交通の便の善し悪しで自動車を手放せない場合もあるかとは思いますが、こういった問題が起こりうることを意識して頂き、「走行スピードを落とす」「夜間での慣れない道ではなるべく運転しないようにする」「右折左折時には特によく周囲を確認する」「黄色信号の際に無理して急がず止まる」など、安全運転を心がけていきましょう。

早期の段階で対策を講じることで発症の未然予防が可能あるいは増悪を防止できる病気と事故発生までのメカニズム



(国土交通省の「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」より抜粋)

風疹と麻疹の感染拡大が止まらない件について

医師 小倉 康平

風疹と麻疹、2つの感染症の流行が止まりません。国立感染症研究所の発表によると、2019年に入って報告された全国の風疹患者数は1624人（5月29日現在）に上り、2018年7月下旬頃から関東を中心に始まった流行のペースは衰えることを知りません。

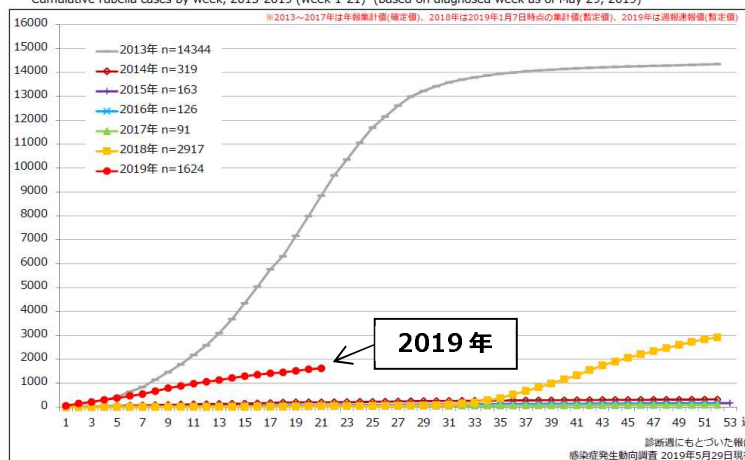
風疹

風疹は、風疹ウイルスによって引き起こされる急性の感染症で、ウイルスに感染してから2～3週間の潜伏期

間を経て、発熱や咳、くしゃみ、耳の裏や首の後ろのリンパ節が腫れるといった風邪のような症状に発疹を伴うのが典型的です。風疹では、顔や首から発症して体幹に急速に広がる淡い色の皮疹で、皮疹同士が癒合せず、治癒後に色素沈着を残さないのが典型です。しかし、これは子供の風疹に見られる特徴であり、成人の場合は濃い紫色の皮疹（紫斑）や皮疹同士が癒合するなど、非典型的な皮疹が見られる場合もあり、麻疹など他の疾患との鑑別が困難な場合もあります。

1. 風しん累積報告数の推移 2013～2019年（第1～21週）

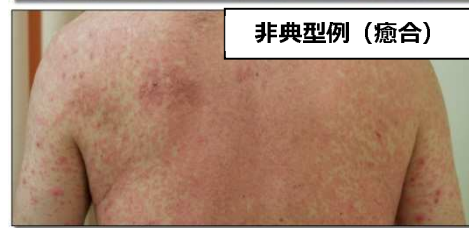
Cumulative rubella cases by week, 2013-2019 (week 1-21) (based on diagnosed week as of May 29, 2019)



典型的な風疹の皮疹



非典型例（紫斑）

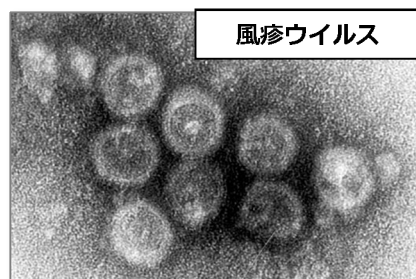


非典型例（癒合）



風疹ウイルスは咳やくしゃみなどの飛沫を介して感染し、風疹への免疫がない集団において一人の患者から5～7人にうつす強い感染力を持ちます。しかも、その症状は不顕性感染（症状を伴わない）から、重篤な合併症の併発まで幅広く、症状が軽いために気付かないうちに周囲にうつしてしまう危険性があります。また、成人で風疹を発症した場合は、高熱や発疹が長く続く、関節痛を伴う、肺炎や血小板減少性紫斑病を合併するなど、小児よりも重症化し、入院が必要となることもあります。

そして、風疹に対する免疫が不十分な妊娠20週までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに先天性風疹症候群（CRS）を引き起こす可能性が高くなるという問題があります。CRSの3大症状は先天性心疾患、難聴、白内障です。このうち、先天性心疾患と白内障は妊娠初期の3ヶ月の間に母親が風疹に感染した



風疹ウイルス



場合に起こりますが、難聴は初期の3ヶ月のみならず、次の3ヶ月の感染でも出現し、しかも高度な難聴である場合が多いです。また3大症状以外にも、網膜症、肝脾腫、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球など多岐にわたる障害を伴うことがあります。なお、母親に風疹による発疹が生じた場合、胎児まで感染が及ぶのが約1/3であり、またその感染胎児の約1/3がCRSを引き起こします。

CRSそれ自体には治療法はなく、各症状に応じた対症療法が行なわれます。心疾患は軽度であれば自然治癒することもあります。成長して手術が可能になった時点で手術を行います。白内障についても手術が可能になった時点で、濁った部分を摘出し、必要に応じて人工水晶体を使用するなどして視力の回復を目指しますが、遠近調節に困難が伴います。難聴については人工内耳が開発され、乳幼児にも応用されつつありますが、これまでは聴覚障害児教育が行われてきました。

よって、CRSに関しては、それを予防することが重要です。妊娠可能年齢の女性で風疹抗体がない場合には、予め積極的にワクチンで免疫を獲得しておくことが望まれます。なお、風疹ワクチンは「生ワクチン」という種類で、毒性を弱めてありますが生きたウイルスを接種します。そのため、ウイルスが増殖して胎児に影響を与える可能性が否定できないため、妊娠が判明してから予防接種を受けることはできません。しかし、妊娠中にワクチンを接種してしまった場合でも、過去に蓄積されたデータによれば障害児の出生は認められていませんので、妊娠を中断する理由にはなりません。また、予防接種を受けられなかった、あるいは接種しても十分に免疫を得られなかった妊婦は、風疹が発生している地域では可能な限り外出を控え、やむを得ず外出する場合も人混みを避けるなど風疹予防に努めてください。

現在の風疹の感染拡大を防止するためには、社会全体における風疹に対する抗体を持たない人を減らさなくてはなりません。また、2020年には東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、様々な国から多くの外国人が訪日することが見込まれており、大会開催地や有名観光地などに人が密集することで風疹を含めた感染症が蔓延するおそれがあります。そのため厚生労働省は2019年～2022年3月の約3年間にかけて、これまで風疹の定期接種を受ける機会がなかった1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日生まれの男性（5月29日現在40歳1ヶ月～57歳1ヶ月）を対象に、まず風疹の抗体検査を行ったうえで、抗体価が低い人を対象に無料で定期接種が受けられるようにする追加的対策をスタートしました。該当する方は積極的に予防接種を受けてください。なお、抗体検査や予防接種のクーポン券が各自治体から段階的に送付されています。

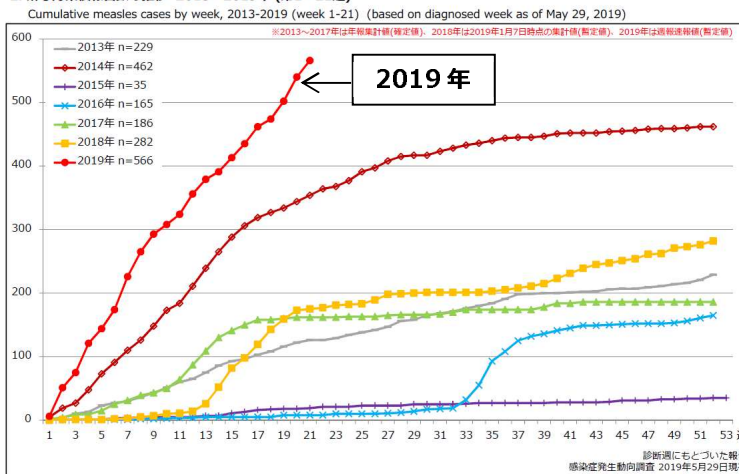


麻疹

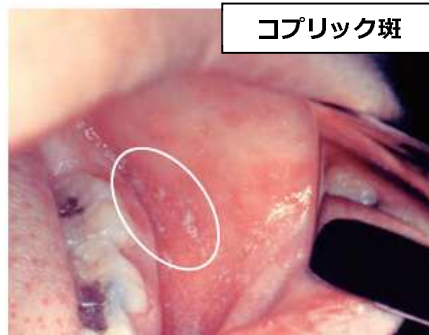
一方、麻疹（はしか）の感染報告も急増しています。2019年に入って報告された全国の麻疹患者数は566人（5月29日現在）で、年間で462人が感染した2014年を大幅に上回るペースで流行が拡大しています。

麻疹は麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。麻疹ウイルスに感染すると、約10日の潜伏期間を経て、発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状（カタル症状）が出ます。

1. 麻疹累積報告数の推移 2013～2019年（第1～21週）



それが2～3日続いた後、いったん熱が下がりますが、口の中（頬の内側）にコプリック斑と呼ばれる周囲の赤い灰白色の斑点が出現し、翌日に39℃台の高熱と発疹が出現します。麻疹で見られる皮疹は顔や耳の後ろから出現し、体幹へと徐々に広がります。赤みが強くお互いが癒合します。8日目ごろより解熱し、発疹も顔や耳の後ろから体幹にかけてかさぶたとなって消えていきますが、褐色の色素沈着を残すのが特徴です。



コプリック斑

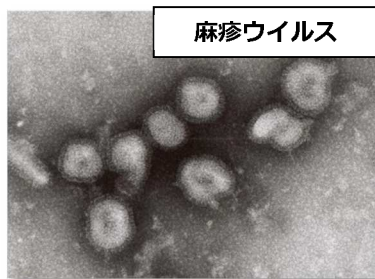


麻疹の皮疹

麻疹ウイルスの感染力は非常に強く、飛沫感染、接触感染だけでなく、空気感染するため、同じ部屋だけでなく同じフロアにいても感染するおそれがあります。そして、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者の1000人に1人が脳炎を発症し、死亡することもあります。また、頻度は10万人に1人と高くありませんが、麻疹ウイルスに感染した後に亜急性硬化性全脳炎（SSPE）と呼ばれる中枢神経疾患を発症することもあります。



特に成人が麻疹を発症した場合は種々の合併症を併発して重症化しやすいです。なお、幼少時に1回のみワクチン接種を受けているなど、免疫が不十分な人が麻疹ウイルスに感染した場合、潜伏期間が長くなる、高熱が出ない、発疹が全身に広がらないなど、非典型的で軽症な麻疹（修飾麻疹）を発症することがあり、麻疹と気付かずに周囲の人に感染させてしまうことがあるため、公衆衛生上の課題となっています。



麻疹ウイルス

麻疹も風疹と同様に特別な治療方法はありません。そのため、発症した場合には、発熱や脱水の対症療法や、中耳炎・肺炎への抗菌薬治療などが行なわれます。

麻疹ウイルスは空気感染するため、手洗いやマスクといった方法では予防することができません。よって、麻疹の予防接種が最も有効な予防法となります。このため予防接種法にもとづき、麻疹・風疹混合ワクチン（MRワクチン）として各自治体が予防接種を実施しています。



麻疹の定期接種は、1977（昭和52）年以前は任意でしたので、これ以前に生まれた方はワクチン接種を受けていません。しかし、この時代は自然に麻疹にかかる機会が多く、一度麻疹を発症していると、免疫は一生持続する（生涯免疫）と言われています。

しかし、1978（昭和53）年から2005（平成17）年は定期接種が一回だったため、この時代に生まれた方は十分に免疫がついていない可能性があります。2007・2008（平成19・20）年に10代・20代の人を中心に麻疹の大流行がありましたが、その多くは麻疹の予防接種を受けていなかった、または一度の接種で免疫が不十分だった方が多かったと考えられています。その翌年から5年間、1990（平成2）年～1999（平成11）年生まれの人には追加接種の機会が設けられましたので、その時に2回目を受けているかもしれません。2006（平成18）年以降は1歳と5～6歳の2回接種となりましたので、生涯免疫を獲得できていると考えられます。



風疹同様外国人旅行者の急増に伴い、麻疹ウイルスに接触する機会も増えることが見込まれています。ワクチン接種を受けていれば心配する必要のない感染症ですので、この機会に母子手帳などでワクチンの接種状況を確認してください。接種を受けていない、受けたことが確実でない場合は、抗体検査やワクチン接種を受けることを検討してはいかがでしょうか。

労働衛生
ニュース!

<第92回> 令和元年 全国安全週間

スローガン

本週間：7月1日～7日
準備期間：6月1日～30日

 新たな時代に PDCA
 みんなで築こう ゼロ災職場
 

今年で92回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。今回のスローガンでは、労働災害防止のために、事業者が労働者の協力の下に、マネジメントシステムの基本をなす「計画（Plan）-実施（Do）-評価（Check）-改善（Act）」（PDCAサイクルという）という一連の過程を確立し、事業場での自主的な安全衛生管理をより一層推進するとともに、安全な職場環境を形成するよう呼びかけています。詳しくは、厚生労働省HPをご確認下さい。

お知らせ

健診課

ひらた かな
平田 加奈

職員紹介

本年度、君津健康センターの職員採用になった新しい仲間を紹介します。
皆様！是非よろしく願いいたします。



はじめまして。健診課で4月から職員となりました平田です。

2年前に看護学校を受験し、今年3月に卒業および看護師の試験に合格することができました。

これから覚えることも多く分からないことばかりですが、職場の先輩から教えて頂くことの1つ1つを大事に頑張っていきたいと思います。

よろしく願いいたします。

column

ゆるっと
ツイート

第27回

スピンバイク & renovation

健診部 及川 守

この春にフィットネスバイクを買った。健康診断の結果が散々だった為、何か運動をしなければならなかったからである。以前は自転車に乗っていたが、もっと気軽に何時でもトレーニングが出来る様にしたいと思い購入することにした。ネットで探して安いスピンバイクというのに決めた。注文して2日で届いた。早速組み立てて試してみると、音が静かなのが気に入ったが、安いだけにいろいろとお粗末な部分があるのが気になった。

ここでまた悪い癖が出てきた。以前の自転車も半年余りの間に半分以上のパーツを交換して最初の面影が無くなってしまった事がある。今度は我慢しようと思ったが、取りあえずママチャリに似ているサドルだけは手元にあったロードバイク用のサドルに交換した。スピードや時間を表示するサイクルコンピュータはあまりにもお粗末なのでスマホのアプリを使うことにした。

ここでスピードセンサーなどを用意しなければならないのであるが、極力お金を掛けないためにと思い付いたのが中国のショッピングサイトである。さながら宝探しの様な面白さがあつた。ダメ元と思ってケイデンス・スピードセンサー（ペダルやホイールの回転を検出するセンサー）と心拍計を購入した。これをBluetoothでスマホと接続する。ほんとに使えるか心配だったが問題無く使用出来ている。これで速度、走行距離、心拍数、消費カロリーなどが記録できる。

購入してから4ヶ月が過ぎて、本来の目的の達成にはほど遠い状態である。しかし楽しく続けていこうと思っている。今はビンディングペダルに替えたい衝動と戦っている。



君津健康センター 交通安全推進活動「セーフティードライバーズちば」

期間：令和元年7月1日（月）から10月31日（木）

今年もセーフティードライバーズちばの活動時期がやってまいりました。7月から10月までの123日間、無事故・無違反運動を実施いたします。元号が令和となり、新しい時代を迎えた矢先、子供の事故など残念な報道が絶えません。私たちが普段何気なく使用している車は日常に欠かせないものですが、使用を誤ればすぐに凶器と化します。運転に自信がなくなってしまった時や身体的に困難と感じた際は、無理をせず公共交通機関を利用しましょう。また、家族や友人などの協力を得るのも一つの手段ではないでしょうか？残念な報道が絶えない今だからこそ考えてみてはいかがでしょうか？

最後になりますが、センター職員一同、今年も無事故・無違反に努めてまいります。皆様も無事故・無違反運動に参加をして安全運転に努めましょう！ご安全に！



編集後記

『キャリア相応に、年相応にアウトプットできるように！特に「ボキャブラリー」に乏しい、もっと沢山の本を読まなきゃ！少なくとも1週間に1冊ぐらいのペースで！』こう当時の上司から言われ促された。日本語にすると「語彙」ということである。知っている、使える単語に乏しい、すなわち相手に伝える言葉をうまく並べきれないといった意味だと解釈した。確かにそうだなー、素直に受けとめた。



早速、やたら多かったあちこちの本屋に立ち寄り、PHPなどいろいろな分野をみたが、とりあえず言われたとおり歴史小説から読んでみることにした。

織田・豊臣・徳川をはじめとした有名な時代もの、思い出す著者は山岡荘八・新田次郎・吉川英治さんといったところか、なかでも池波正太郎さんの「真田太平記」は多少の色香があり結構楽しかった。

「三国志」も次の展開を早く見たくて次々と読み下したが、なにせ登場人物が多く途中で疲れてしまった。劉備玄德はあまり好きにはなれなかったが、関羽と張飛のパワーには惹かれた。玄德は苦勞せずいいとこどりがすぎると思ったのかも知れない。引越しの際に単行本の全てを処分してしまったが、横山光輝さんの漫画本長編60巻は子供の所有物であり今でも埃をかぶって並んでいる。

格好の読書の場合は電車の中である。地下鉄東西線・中央線で中野から大手町、半年間だけ吉祥寺から大手町、往復40分前後はとれたと思う。ファッションではないが混雑している時も広げていたような気がする。今ではとても考えられない。

一冊500～600ページぐらいある中でなるほどと思わせるいくつかのセンテンスがあったように記憶しているが、そのほとんどは忘れてしまっている。時々目にするところから唯一思い出せるのは家康の有名な遺訓ぐらいである。衆知の言葉でありここで並べることは控えたい。

夢中で読込むと螺旋を描くように読書力がつき、スピードが上がるということであったが、物事の運びがすこぶる悪い私にとってはこれも半端な分野であり、とてもそうはならなかった。ある方から言われた「美しい日本語を使え！」そんなことは依然としてとんでもないことである。

それでも時々出張に絡めて八重洲のブックセンターに出向く、購入されている方を眺めていると、同じようなジャンルの実務書を一気に10数冊買い占めている方もおられる。とてもそんな芸当はできない。

今は時代小説はほとんど読めていないが、そこそこの実務書や興味を惹かれるものは必要の都度求めている。特に伊藤忠商事の社長・会長・中国大使を歴任された丹羽宇一郎さんの著作本は面白い、働き方や時代を風刺する言葉が際立つ。ゴルフの教本を頼りにシングルプレーヤーになったとのことであり、読み込む力は格段のものと推測する。現に私は何冊読んでもいっこうに腕が上がらない。

丹羽さんいわく「本の中でたくさんの経験を積み、時間をかけて心のしわを作る、しわの数だけ深い人生を生きられる、心のしわを作ること何物にも代えがたい。」と述べられている。

この地域には八重洲のような大きな本屋さんはないが、木更津にはそこそこ楽しめるところはある。

美しい日本語ははるか彼方であっても、楽しく読める本に出会うことができればそれはそれで自らを助けることに繋がる。読む気になる本は必ずある、そう思い込んで高速バスでぶらっと出かけてみたい。



知識・見識・胆識を鍛えろ！と指導いただいた当時の上司にあらためて心から感謝申し上げたい。

このコーナーを埋めるのは最後になります。言葉の羅列におつきあいいただき大変ありがとうございました。
(太田 一男)