

第87号



健康さんぽ

「STAY HOME」でできる熱中症対策



撮影M・N

Contents

特集	* 「STAY HOME」でできる 熱中症対策	…3P
巻頭言	* にんじんの花、大根の花 	…2P
労働衛生	* 作業環境測定に関する法改正のお知らせ	…6P
お知らせ	* 交通安全推進活動	
Topics	* 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について	…7P
ゆるっと	* 憧れのステンドグラス	…8P
ツイート他	* 編集後記	

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】

にんじんの花、大根の花

医師 小倉 あゆみ

あたりまえだと思っていたことが揺らいでいます。

君津でも、昨年の台風による被害、COVID-19による感染症の影響で、『いつも通り』の日常が続けられず、緊張と不安を抱えて過ごされている方が多くいらっしゃると思います。

ライフラインが安定していること、困ったときに病院に行けること。安心して働けること、学校に行けること。

家が暖かく、涼しく、風雨を防いでくれていること。

家族が毎日家に帰ってくることで、定期的に帰省できること。

ものごとを心から楽しめて、全身でその喜びを表現できること。

毎日今日は何があった、明日は何があるといえること。

そのどれもがかけがえのないものであることに気づかされました。

筆者も皆様と同じく、仕事以外には最寄りのスーパーとドラッグストアのみが外界の日々でありましたので、個人的必需品である花がなかなか手に入りませんでした。春先に長く楽しませてくれていた鉢のヴィオラも力なくなってきた、花成分が欠如した私がついに思い出したのは、数年前に咲いたにんじんの花のことでした。

料理すると必ず出てくる、にんじんの切れ端。豆苗の根のように、それを水につけておくと、葉が出てくるのです。たまたまふと思いついて育てていたら、驚くような成長を目の当たりにできました。毎日すくすくと愛らしい葉が伸びてくれる様子は、それは尊く、その花もレースフラワーのような可愛らしさなのです。

その姿をもう一度見たく、前回以上に今回は行き場のない情熱を受けて、こまめに水を変えられ、日当りを守られた結果、ぐんぐん伸びてくれました。まだ花はなくても、立派なグリーンとして癒しをくれています。

そして今年初めて出会ったのが、大根の花でした。にんじんと一緒に、大根を水耕し、大根坊やと呼んで育てていたのですが、にんじんよりも早く数週間で花を咲かせました。はじめは白く、だんだん淡い紫に変わっていったその花は坊やと呼ぶのが申し訳ない可憐さでした。

まだまだ予断を許さない日々ではありますが、日々に変化を探し、好奇心を失わないこと。そして何もできない日も自分を責めず一日を重ねて今日を見届けていくこと。そのような体験を積み重ねた先に、新しい『いつも通り』の日々が待っていてくれることを願っています。



「STAY HOME」でできる熱中症対策

医師 小倉 康平

2020年もついに折り返しを迎えましたが、皆様どのようにお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスのために一年の前半は自宅で引きこもっていたという方も多い中、気づけば夏を迎えてしまいました。5月末に緊急事態宣言こそ解除されたもののやはり第二波、第三波の不安は拭えず、今も外出自粛をはじめとする感染対策の徹底が求められています。



長引く外出自粛による心身の不調も以前より問題視されています。「コロナ太り」という言葉がよく話題となりますが、肥満や生活習慣病もその一つです。外出の機会が減ることで日々の身体活動量が減るとともに、外出できない閉塞感や先行きへの不安から間食や飲酒の機会が増え、睡眠や食事のリズムが乱れることでホルモンや代謝のバランスが崩れるため、体重が増え、糖尿病、脂質異常症、高血圧といった生活習慣病の悪化やそれに伴う心筋梗塞など重大疾病の発症も危惧されています。



また特に高齢者では、身体活動量が減ることで骨や筋肉、心肺機能が弱ってしまう「コロナ痩せ」とともに、他者と接する機会が減ることにより認知機能が低下したり精神的に弱ってしまったり、社会とのつながりが減ることで自分の役割を見失ってしまうことで、「フレイル」と呼ばれる心身の重度の弱体化も心配されます。

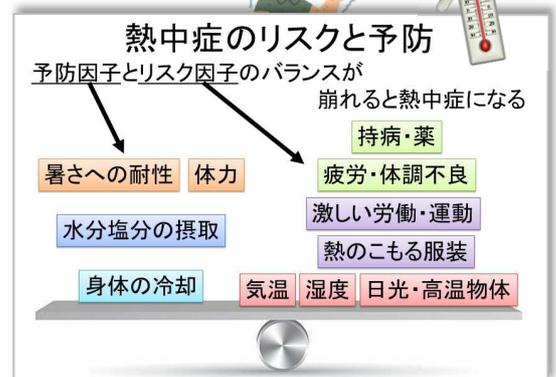


そんな中、外の世界は酷暑の季節を迎えてしまいました。外出自粛で弱ってしまい、暑さに慣れていない身体にとって、熱中症のリスクは例年にも増して高くなっています。そこで今回は「STAY HOME」しながらできる熱中症予防を考えていきます。



熱中症のリスクと予防について

暑い場所で水分を摂らないでいると熱中症になる、ということは多くの方がご存じのことと思います。熱中症になるかならないかは、右図のように、熱中症を起こしやすいリスク因子と、熱中症にならないように身を守る予防因子のバランスが保たれているかどうかで決まります。図でわかるように熱中症のリスク因子は、高い気温や湿度、強い輻射熱などの環境要因はもちろん、運動強度や服装と



いった行動要因、持病や飲んでる薬、疲労や体調不良などの身体要因などととても多様です。一方で予防因子はというと、水分・塩分の摂取、身体の冷却、暑さへの耐性や体力とシンプルです。

長く外出自粛していた方は、暑さへの耐性を獲得していないばかりか、筋肉や心肺機能をはじめとする体力の低下によって予防因子が小さくなっているおそれがあり、バランスが崩れやすい状態になっていますので、これらの点を「STAY HOME」しながらいかに補うかが課題と言えます。しかしながら何か特別な解決法があるわけではありません。弱った筋肉と心肺機能を鍛えなおし、上昇した体温を冷やす機能を高めるしかないのです。そのために必要なのは「運動」と「食事」に他なりません。



運動をすれば筋肉と心肺機能が高められ、血液量が増えて汗もかきやすくなるため、運動は熱中症対策にうってつけです。しかし「STAY HOME」を求められる今、自由に外出することさえ憚られるという方もいるでしょう。そこでまずは家の中でできることを見てみましょう。





家トレ3点セット「腕立て伏せ」「プランク」「スクワット」

家の中での運動としてまず思いつくのは筋肉トレーニングいわゆる家トレです。筆者がおすすめするのはシンプルに「腕立て伏せ」「プランク」「スクワット」の3点セットです。ジムなどで日々本格的に鍛えてきた読者の方の中には「もったいつけてそれだけ?」と思う方もいらっしゃると思いますが、この3点セットを組み合わせることで上半身と下半身、お腹と背中、インナーマッスルとアウトマッスルのそれぞれをバランスよく鍛えることができます。実は筋肉(骨格筋)は身体の中でも特に水分を多く含む臓器で、水分の貯蔵庫としての役割があります。筋肉を発達させることは、貯めておける水分量を増やすだけでなく、末梢血管を発達させることで非蒸散性熱放散(汗などに頼らない熱の放散)と蒸散性熱放散(汗による熱の放散)を高め、熱中症に強い身体となるのです。

特別な器具を必要とせず、やり方がシンプルで誰もが正しい方法で無理なくできる点も魅力です。一方で自重を利用したこれらのトレーニングでも、スピードや回数を上げるなどのやり方の工夫はもちろん、鍛える筋肉を意識した正しいフォームで行うことで十分効果を上げることができます。ただし無理は禁物です。膝や肘を痛めないよう自分に合った負荷で日々行えば、目に見えて筋肉は発達し、連続回数や連続時間が増えていきます。自分自身にチャレンジしてみてください。



ホームグラウンド内で運動する

筋肉トレーニングによって身体が温まった方は思い切って外に出てみましょう。「STAY HOME」とは「外出禁止」と同義ではありません。新型コロナウイルスの拡散を防ぐため、人、特に他の地域の人が集まっているところに行かないようにすることで、お互いに感染しないよう気を付けることを意味します。よって「STAY HOME」の「HOME」とは、自宅のみを意味するのではなく、自分のホームグラウンド、すなわち自宅を中心に普段から通うスーパーや銀行、郵便局、医療機関、そして職場といった自分が生きていくために行き来しなければならない最小限のコミュニティと言えます。自分の健康を守るためにホームグラウンド内で運動することをためらう必要はありません。ただし感染予防の基本を守ることが大切です。

* 感染予防の3つの基本 *

- ① 他人とフィジカルディスタンス(2m以上)を保つ
- ② 周りに人がいるときはマスクなどを着用する
- ③ 帰宅後は手洗いや手指の消毒を徹底する



有酸素運動で暑さへの耐性を高める

有酸素運動では、軽度から中程度の負荷をかけた運動を、比較的長時間連続して行います。筋肉を一回当たり収縮させる力は筋肉トレーニングには及びませんが、しっかりと酸素を取り込み糖質や脂質を燃やしながら全身の筋肉をくまなく使う有酸素運動は、体重を減らしたい、脂肪を減らして筋肉をつけたい、カッコいい身体になりたいという方にぜひ取り入れていただきたい運動です。負荷を時間で調節できるためトレーニングによる怪我のリスクが少ないのも魅力です。ジョギング、サイクリング、水泳など様々ありますが、自分の興味があるもの、周囲の環境でやりやすいものからチャレンジしてみましょう。

水分の貯蔵庫



* 腕立て伏せ POINT *

両腕は肩幅よりも少し広めにとり
頭からつま先まで一直線



* スクワット POINT *

膝の位置がつま先より前に出ないようにし
ゆっくり腰をおろす



* プランク POINT *

腰が沈まないように
頭からつま先までまっすぐにキープ



もちろん熱中症対策としても有効です。「やや暑い」と感じる環境で「ややきつい」と感じる運動を行いましょう。環境からの熱と体内で作られる熱によって、疑似的な暑熱環境をつくることができ、暑さへの耐性を高めることができます。運動の強度を調節できるため無理をせずに取り組みます。5月～6月では日中に、7月を過ぎれば朝や夜の涼しい時間を利用して、一日30分程度、二日に一回程度の頻度で行えば効果的です。体力に自信のない方は、3分間の軽い運動と3分間のややきつい運動を繰り返すインターバルトレーニングから試してみてください。

運動時のマスク使用について



気温が高くなってくると「マスクをしていると蒸れて暑い」という意見が多く聞かれます。暑い中で常にマスクをしたまま過ごしていると、呼吸からの熱の放散が妨げられるとともに、マスク内の湿度が高いために喉の渇きを感じづらくなる可能性もあり、運動中のマスクの使用は熱中症のリスクが高まります。マスクを外してはいけないといった思いから、気づかないうちに水分補給の機会を逃してしまう等、脱水になりやすいといえるでしょう。そこで、①屋外で十分なフィジカルディスタンスを保てる場合はマスクを外す、②人通りの多い場所でのマスク着用時は運動のペースを落とす、③マイボトル（水筒）等を携帯していつでも水分補給ができるようにする、といったことを心がけてみましょう。運動と感染対策は、工夫次第で十分両立できます。

しっかり朝ごはん



筋肉量を増やすためにも、血液量を増やすためにも、食事はとても大切な要素です。筋肉も血液も、その主成分はタンパク質。よって食事から十分なタンパク質を摂っておかなければせっかくのトレーニング効果も半減します。エネルギーも重要です。暑熱環境で身体の機能を維持する、筋肉や血液を作る、身体を動かすなどあらゆる身体活動にはエネルギーが必要です。ダイエットを兼ねたいと十分なエネルギーを摂らずにいると、脂肪よりも燃えやすいタンパク質を利用するために筋肉が分解され、暑さに弱くなってしまうおそれさえあります。よって食事ではタンパク質、糖質、水分のバランスに注意しましょう。と言っても難しく考える必要はありません。まずは朝ごはんをしっかり食べるようにしてください。実は、朝起きたばかりというのはとても熱中症リスクが高いのです。意外かもしれませんが、私たちは寝ている間に汗や息から約500mlの水分を失っており、生きるために300kcal以上のエネルギーも使っています。直近の食事から10時間近くも飲まず食わずで迎える朝は、脱水とエネルギー不足の状態なのです。朝ごはんの重要性、もうお察しいただけたことでしょうか。



しっかり
食べて
熱中症予防



おすすめ
しっかり
朝ごはん



肉や野菜
たっぷりの
汁物もOK!



日々の生活習慣を大切に

残念ながら熱中症予防に特効薬のようなものはありません。日々の生活習慣こそがすべてです。新型コロナウイルスという未曾有の脅威を前に、私たちは感染症対策にばかり目が行ってしまいます。そんな中、忍び寄るように到来した夏ですが、熱中症は年間に数万人を救急車に乗せ100人以上を死亡させており、新型コロナウイルスに勝るとも劣らない健康リスクであることを忘れてはなりません。新型コロナウイルスとも猛暑とも共存していかなければならない今を、工夫と思いやりで乗り越えていきましょう。





作業環境測定に関する法改正のお知らせ

塩基性酸化マンガン、溶接ヒュームが特定化学物質に

労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令が告示され、塩基性酸化マンガン及び溶接ヒュームが特定化学物質第2類に追加されました。



上記の物質は神経機能障害が多数報告されている物質であり、健康障害を及ぼす恐れがあるため以下のような点が変更されます。

- **塩基性酸化マンガン** に係わる業務について作業主任者の選任、作業環境測定の実施、特殊健康診断の実施等の特定化学物質に係わる規定が義務化されます。(従来の特定化学物質第2類に分類されていた「マンガン及びその化合物(塩基性酸化マンガンを除く)」の表記は改正後には塩基性酸化マンガンも規制の対象となるため、「マンガン及びその化合物」という表記になります。) また基準値も従来の $0.2\text{mg}/\text{m}^3$ から $0.05\text{mg}/\text{m}^3$ へと規制が厳しくなります。
- **溶接ヒューム** に係わる業務について特定化学物質に係わる規定以外にも、金属をアーク溶接する作業、アークを用いて金属を溶断し、又はガウジングする作業(以下「金属アーク溶接等作業」という)を行う屋内作業場は全体換気装置による全体換気またはこれと同等以上の措置による換気の実施等の取り組みが必要になります。また、金属アーク溶接等作業の方法を新たに採用・変更する際の個人サンプリング法を用いた濃度の測定、測定結果に基づく保護具の選定等も義務づけられおり、マンガン化合物と同じ基準値 $0.05\text{mg}/\text{m}^3$ に規定されます。

なお特殊健康診断について、今回追加される塩基性酸化マンガン及び溶接ヒュームの項目は従来のマンガン及びその化合物(塩基性酸化マンガンを除く)と同様のものになります。

上記の内容の改正は令和3年3月31日から施行されます。経過措置として作業主任者の選任や溶接ヒュームの測定並びに保護具の選定等については令和4年3月31日まで猶予されます。なお今回の改正に関する詳しい法改正の内容は厚生労働省のHPをご参照ください。

検索



第93回「**全国安全週間**」(本週間: 7月1日~7月7日)

スローガン **エイジフレンドリー職場へ! みんなで改善 リスクの低減**

◎エイジフレンドリーとは?

「高齢者の特性を考慮した」を意味する言葉で、WHO や欧米の労働安全衛生機関で使用されている。

参考: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09323.html



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ズちば 2020」

期間: 7月1日(水) から 10月31日(土)

今年もセーフティ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。活動が始まる前に新型コロナウイルスにより日常が一変してしまい、ストレスの多い日々が続いているかと思われます。ストレス過多は車を運転する上で大きな影響を及ぼします。危険運転・注意力散漫等と事故を起こしやすくなります。自分なりのストレス緩和法を見つけることも安全運転につながります。

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!



新型コロナウイルス感染拡大防止対策について お知らせとお願い

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除され、休止していましたが健康診断事業が再開いたしました。しかしながら、まだまだ予断を許さない状況です。当センターでは皆様に安心・安全に受診していただけるよう、感染拡大防止対策に取り組んでいます。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

- ① **入館時のお願い** … 正面玄関横に手洗い場を設置し、入館前の手洗いをお願いしております。また患者、疑似症患者の入館を防ぐため、スタッフによる体温測定と体調チェックを行っています。
- ② **飛沫感染の対策** … マスク着用をお願いいたします。必要に応じビニールカーテン設置やスタッフのフェイスシールド装着等、飛沫防止対策に努めています。
- ③ **密閉の対策** … 館内の窓や扉を開け、扇風機を回すなど換気に努めています。
- ④ **密集の対策** … 完全予約制のため予約のない方は受診をお断りします。また受付時間を15分毎に区切って入館者数を調整し、密集回避に努めています。
- ⑤ **密接の対策** … フィジカルディスタンスエリアや待機エリアを表示し、ヒト同士の距離を確保しています。
- ⑥ **消毒・清掃の強化** … 健診機材、椅子、手摺り等の消毒・清掃を強化しています。



消毒とは? 消毒とは「微生物の毒性（活動）を抑えること」です。それ自体の数を減らす“殺菌”や死滅させて無菌状態にする“滅菌”とは違います。今回コロナウイルスに消毒用エタノール（※約 77～81vol%）が有効というのは、コロナウイルスがエンベロープという脂質の膜で覆われている生体構造にあります。この膜をエタノールで変性させ活動を抑えることが消毒の効果となります。それならより高濃度のエタノールを使用した方が良いのでは？と疑問に思われるかもしれませんが、濃度が高いと瞬時に蒸発してしまうため消毒には不向きです。消毒用エタノールは水分の割合をある程度高め残留させることで、消毒効果を発揮しています。 ※日本薬局法で定められた濃度

はじめまして 新入職員の紹介！

令和2年4月、当センターに新入職員2名が入社しました。どうぞよろしくお願いいたします。



**一日でも早く仕事を覚え、
君津健康センターの一員として
お役に立てるよう頑張ります**




PS
家のインテリアをおしゃれにしたいなと思って早2年、今年こそは… 素敵なお家を目指して頑張ります！

プロフィール

ふりがな氏名	おほら まゆみ 小原 真由美
配属先	事業課
キャッチフレーズ	いつも笑顔で 心がけてます 
最近ハマっていること	焼き芋を作って 毎日少しずつ食べる

プロフィール

ふりがな氏名	やまだ えり 山田 絵梨
配属先	総務課 
キャッチフレーズ	実ほと頭を垂れる 稲穂かな
最近ハマっていること	お取寄せで美味しいものを 探して食べる



**早く皆さんのお役にたてるよう
頑張ってお仕事を覚えていきたいと
思います ご指導の程宜しく
お願いいたします**




PS
ハワイとフロリダのディズニーワールドに行くのが夢です
他にもおすすめの旅行先があったら教えて下さい！

Column **ゆるっとスイーツ** 第 31 回 **憧れのステンドグラス**

産業保健部 石垣 華奈

中学生の頃、美術の授業でステンドグラスのテラリウムを作る機会がありました。観葉植物を飾ると癒しのインテリアに。また作りたいな、ランプも素敵だろうな…とステンドグラスに興味を持つきっかけになりました。大人になり旅先で見るステンドグラスにも魅せられ、結局うん十年も温めてきた思いが大きくなって、数年前から都内のステンドグラス教室で、月 1 回、日曜日、基礎を学びながら作品作りに没頭しています。



パネルや立体、直線や曲線、ガラスピースの形や大きさなどで難しさも変わるので、どんな作品を作るのかはまだ先生に決めてもらっています。コロナ自粛の影響で教室もお休みになり完成が遅れていますが、今はオレンジ色の花柄パネルを制作しています。



制作工程は様々あります。型紙をとり、ガラスカッターでガラスに傷をつけその傷に沿って専用ペンチで割り、切断面を磨いて形を整えます。切ったガラスピースすべてに銅テープを巻き、はんだ付けをしながら組み立てていきます。私はこのはんだ付けにハマっています。はんだごてを使い、溶けたはんだを片寄りや波打った状態で固まらないよう素早く丁寧につなげていくのですが、うまく出来ずにやり直すことも多いので、奇跡的にきれいなラインではんだが付いたときは最高の気分になります。



完成まで数か月以上かかりますが、出来上がれば達成感もあり愛着も湧きます。数年かけて大作を仕上げる生徒さんを見ると、私にそこまでの根気はなく弱気になりますが、憧れのランプ制作を夢見てまだまだ続けようと思っています。



年齢的にも目はショボショボ、肩はコリコリになりますが、時間も忘れて夢中になれるので気分はスッキリします。教室帰りにデパ地下でちょっとした夕食のおかずを買って帰ることも楽しみの一つになっています。(花より団子)

編集後記

新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言は、5月25日全ての区域において解除されたが、ソーシャル ディスタンス (フィジカル ディスタンス)、3密防止など新しい生活様式は継続しなければならない状態は当面変わらない。人と会わない生活をすれば距離も稼げて3密防止にもなるのだが、一人ぼっちになりたくはない。進んだ技術でコミュニケーションを図る工夫がされている事はありがたいが、一方、その恩恵に預かれない方々に対する目配りも大切だ。ディスタンスはあくまで物理的なものに留め、人と人との心の繋がりはしっかり確保する事に努めていきたい。(T・K)



❁❁❁ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ❁❁❁