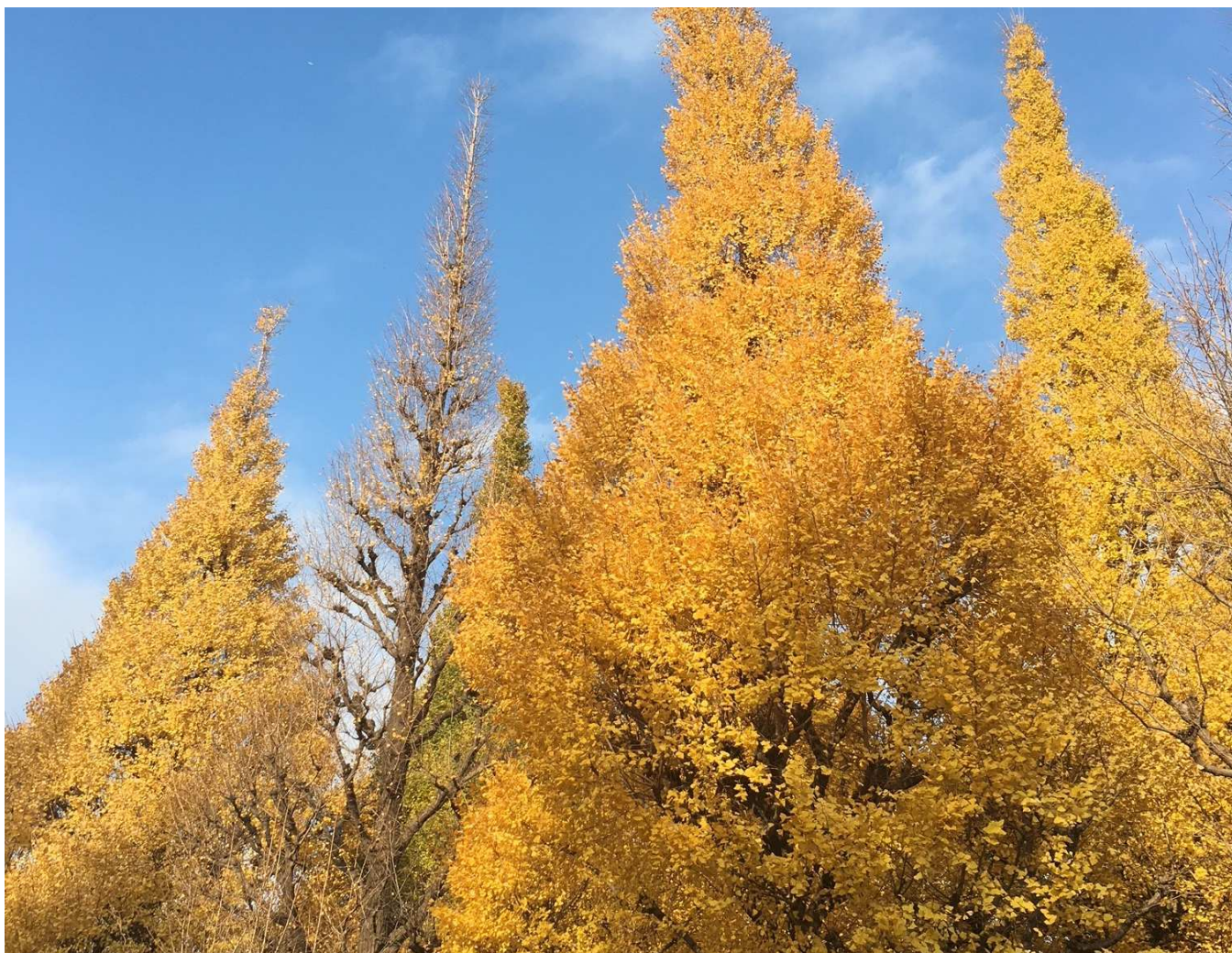


第88号



健康さんぽ

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えて



撮影 K・I

Contents

特集

* 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えて …3P

巻頭言

* ヨーロッパの美術館を巡る旅 …2P

労働衛生

* 全国労働衛生週間/電離放射線障害予防規則改正 …6P

お知らせ

* ホームページリニューアル

Topics

* 表彰のお知らせ …7P

ゆるっと

* スマホ無料マンガ …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】



ヨーロッパの美術館を巡る旅



医師 赤星 みどり

海外旅行は観光名所を回るだけでなく、美術館を巡るのも楽しみのひとつです。特にヨーロッパには有名な美術館が沢山あります。事前の情報をあまり仕入れず、入った美術館でなじみのある絵に出会えた時は感激します。

世界で最も有名で、また多くの作品があるのが、パリのルーブル美術館ではないでしょうか。そのルーブルで一番有名なのが、レオナルド・ダ・ヴィンチの「モナリザ」。防弾ガラスで厳重に保護された「モナリザ」の前はいつも人でかりで、じっくり落ち着いて見るのは困難です。しかし、それ以外は美術館自体が広いため、時間をかければゆっくり見ることができます。フェルメールは、「レースを編む女」と「天文学者」の2点が同じ部屋に並んで展示されています。しばらくいると誰もいなくなる瞬間があり、その時はフェルメールを独り占めでき、何とも満ち足りた気分になります。

セーヌ川をはさんでルーブルの斜め向かい側にあるのが、オルセー美術館です。ここには、ルノアールやモネなどの印象派の絵画が多く展示されています。元々は駅舎だった所を美術館に改装したもので、天井の高い中央ホールにその名残が残っています。ここでドガの「エトワール（舞台の踊り子）」に出会い感激です。やはりセーヌ川沿いにあるオランジュリー美術館は、モネの睡蓮のために作られた美術館です。睡蓮の部屋ではソファに座り、360度を睡蓮の絵に囲まれて過ごすことができます。

パリ郊外にあるのが、マルモッタンモネ美術館。ここには印象派の名前の由来となったモネの「印象・日の出」があります。この作品は、1985年に盗難にあい、1990年コルシカ島で見つかり戻ってきたという逸話があります。地下にひっそりと展示されていました。

オランダのハーグにあるマウリッツハイス美術館は、有名な「真珠の耳飾りの少女」をはじめ、フェルメールの作品が3点展示されています。「真珠の耳飾りの少女」は3階にあるため、開館と同時に駆け上がり、他の人がまだ誰も来ない約10分間独り占め、本当に贅沢な気分になりました。

ロンドンのコートールド美術館は、マネの「フォリー＝ベルジェールのバー」の絵が有名です。行ったところ、改装のため休館中。何と日本で展示会が行われるとのこと。日本でコートールド展が始まる少し前の出来事でした。改装などの時は海外に貸し出されることが多く、日本では多くの海外の絵画展示会が開かれています。

オランダのアムステルダム国立美術館には、レンブラントの「夜警」やフェルメールの「牛乳を注ぐ女」など。ノルウェーのオスロ国立美術館には、ムンクの「叫び」。ウィーンのウィーン美術史美術館にはブリュゲルの「バベルの塔」とフェルメールの「絵画芸術」。他にもバチカン市国のシスティーナ礼拝堂の天井画、ミラノのレオナルド・ダ・ヴィンチの「最後の晚餐」、フィレンツェのウフィツィ美術館にあるボッティチェリの「プリマベラ」などなど。ヨーロッパは行く先々で、よく知っている絵画に出会うことができます。

美術館巡りをするうちに、30数点しか現存していないフェルメールの作品をできるだけ沢山見たいと考えるようになりました。フェルメール全点踏破には、まだまだほど遠いのですが、いつの日か達成できればと思っています。



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）と インフルエンザの同時流行に備えて



医師 長尾 望

新型コロナウイルス感染症流行で非常事態宣言が出されてから、早くも半年を迎えようとしています。健診の受診者さんでも、テレワークや臨時休業が増えたとおっしゃる方が多くみられます。また対策としての外出自粛等によって運動の機会が減った影響なのか、体重増加が認められることもしばしばです。そのなかで季節は移り変わり、ここ数日では気温もすっかり下がってきています。こうなると気になってくるのがインフルエンザの流行です。毎年インフルエンザは年末頃からちらほら発生の報告が出始め、年末年始の全国的な人の移動後に流行がみられるのがこれまでのパターンでした。今年はどうなるのでしょうか。

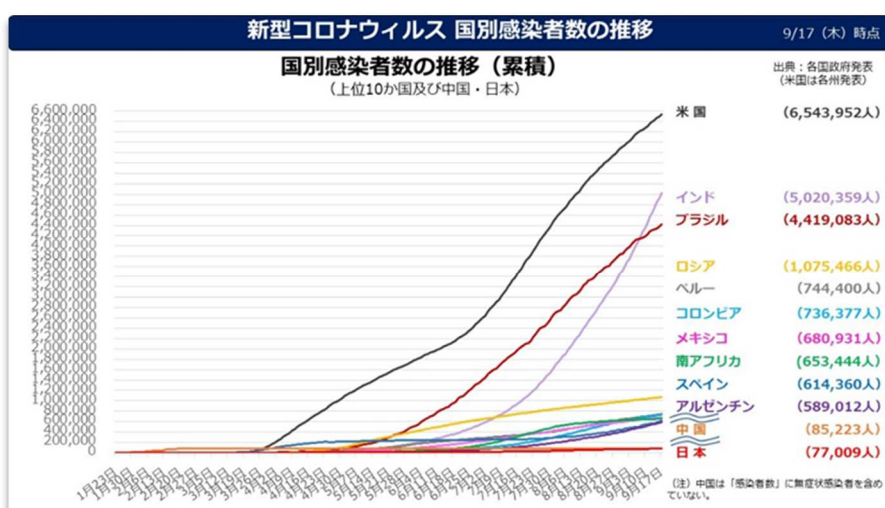


■ 新型コロナウイルス感染症について

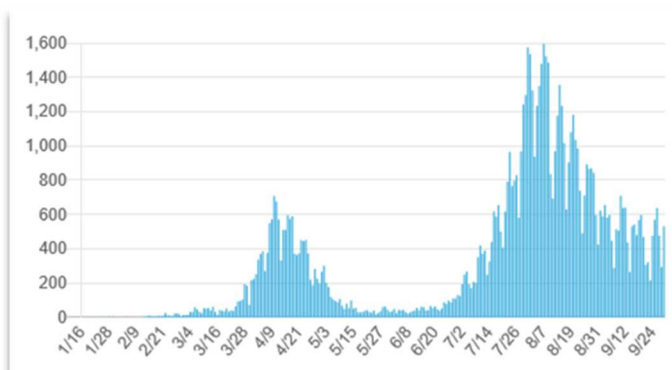
まず、新型コロナウイルス感染症について、これまでの間で分かってきたことを整理しましょう。

新しい感染症の危険についてニュースが全世界に広がり、各国とも様々な対応を取ってきていますが、アメリカやブラジルなどではそれぞれ600万人、400万人を超える感染者が発生しています。

一方アジア諸国は欧米に比べると感染者・死亡者数が少ない印象で、日本では9月23日時点で約78,000人の感染者、死亡者は約1,500人となっています。（図1）新規感染者数は非常事態宣言により一旦減少した後、再び増加に転じ7月末～8月第1週目頃にピークとなりました。（図2）入院数も同様ですが、重症者数は7月上旬から増加傾向が続いていたものの、8月下旬頃から減少してきています。クラスター発生等については地域差が生じています。



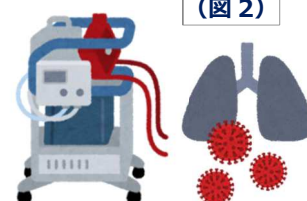
（図1）



（図2）

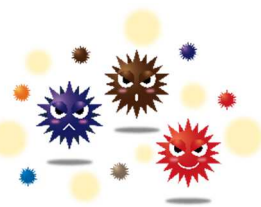
PCR検査の実施数は増加していますが、直近では検査実施に対する陽性率は2.9%で4月上旬の8.8%と比較するとかなり低い数字となっています。

感染者の内訳も、流行当初は高齢者が多く重症となるケースが多かったですが、6月以前以後で比較すると、20～30代の健康な若年層の感染者の割合が増えています。重症化しやすいリスクとしては、65歳以上の高齢者であること、高血圧・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患等の基礎疾患があること等が挙げられています。



■ インフルエンザの流行季節に備えて

こういった状況の中で、新型コロナウイルス感染症と類似の症状（発熱、呼吸器症状等）を来すインフルエンザの流行季節となり、国では5つの政策目標と7つの取り組みを掲げています。



<5つの政策目標>

1. 高齢者や基礎疾患を有する方への感染防止の徹底
2. 秋冬のインフルエンザ流行期への備え
3. 感染拡大防止と社会経済活動の両立
4. 最前線の医療機関や保健所への支援
5. 感染症危機管理体制の強化



<7つの取り組み>

1. 感染症法における入院勧告等の権限の運用の見直し（医療資源を重症者の治療に重点化）
2. 検査体制の抜本的な拡充
3. 医療提供体制の確保
4. 治療薬、ワクチン
5. 保健所体制の整備
6. 感染症危機管理体制の整備
7. 国際的な人の往来に係る検査能力・体制の拡充

* 感染症法関係について

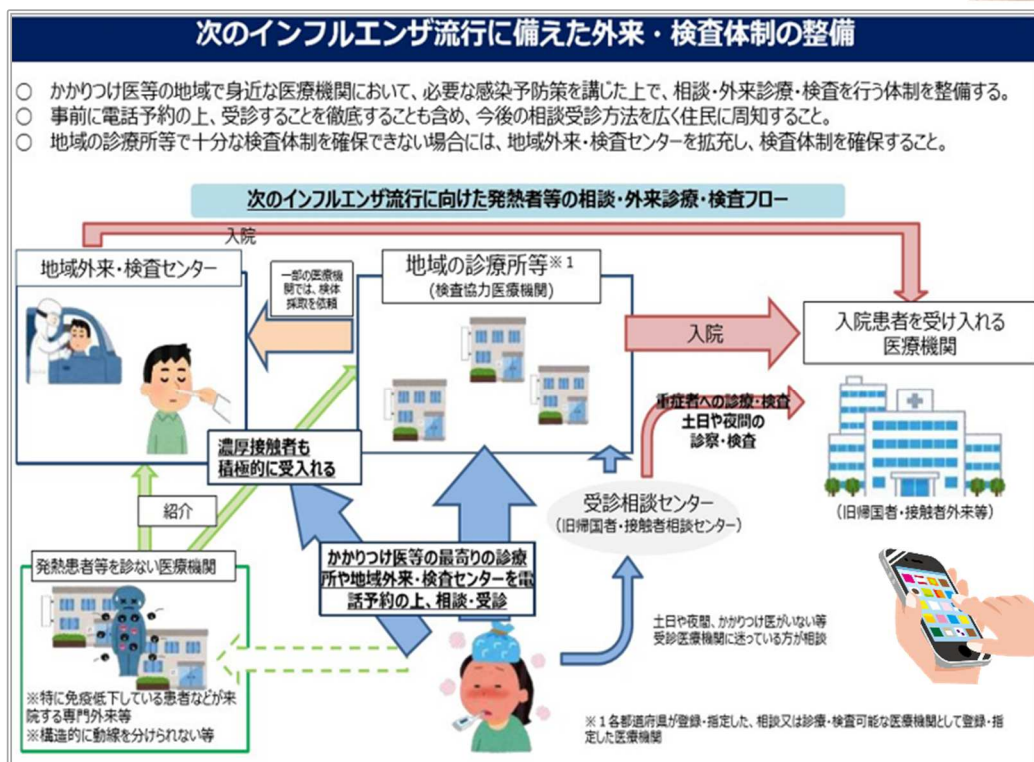
現在は指定感染症として特別な扱いをしています。具体的な内容としては、類似症患者・無症状病原体保有者へも対処を適用していたり、健康状態の報告や外出自粛等の要請をしていることがそれに当たります。

今後はインフルエンザの患者増加が見込まれる時期となります。そのため、新型コロナウイルス感染症については、重症者への対応を重点化していくこととし、無症状者・軽症者は宿泊・自宅療養といった方向になるかと思われます。

* 検査体制、医療提供体制について

インフルエンザの簡易抗原検査キットに加え、新型コロナウイルス感染症についても簡易抗原検査キットを十分に行き渡らせる方針です。そうして一般の医療機関でも発熱者の対応をしてもらうよう要請しており、体調不良時の相談先が保健所から各かかりつけ医になるようにして行くと思われます。（図3）

ただし、各医療機関では発熱者とそのほかの患者への対応を分けて実施することになるので（入室の導線をわける、診療時間を区切る等）、まず電話で相談することが重要となりますのでご注意ください。



（図3）

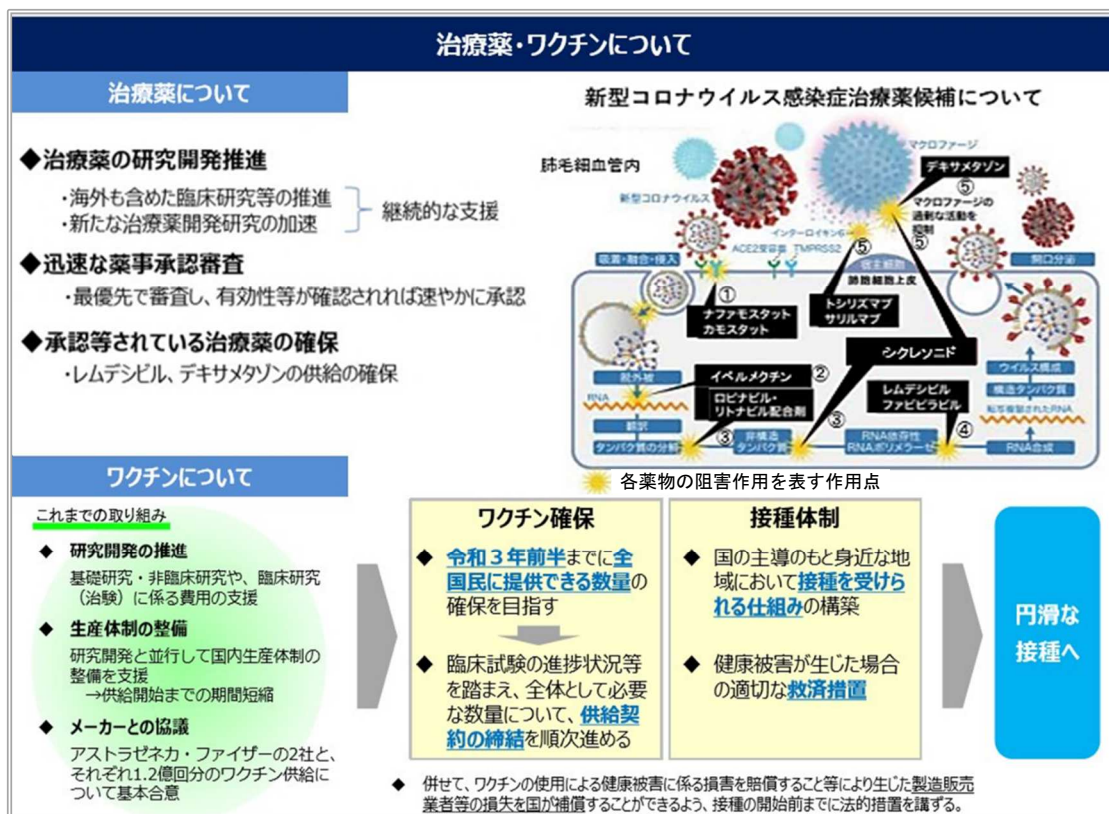
* 治療薬・ワクチンについて

インフルエンザワクチンは約3,000万本＝1回打ちで約6,000万人分を準備。従来通り重症化予防として10月上旬から65歳以上に接種を推奨、10月後半からは医療・介護の従事者、基礎疾患のある方、妊婦、乳幼児～小学2年生に接種を推奨していくことを予定しています。



新型コロナウイルスのワクチンは令和3年前半に全国民に接種できるよう量を確保することを目指して動いているものの、実際に接種できるのは徐々になるであろうと考えられ、優先順位をつけて実施していくことが考えられています。今のところ、患者の治療に当たる医療従事者や救急隊員、65歳以上の高齢者、基礎疾患を有する者等が優先されると思われます。また、感染防止の効果があるのかの実証には時間がかかることから、接種開始の時点でワクチンは重症化予防を目的として実施されます。(図4)

また治療薬については、抗ウイルス薬のレムデシビル、抗炎症作用のあるデキサメタゾンが承認されており、今後も研究開発の支援や迅速な薬事承認審査を行っていく方針です。



(図4)

■ 一人ひとりができることをこれからも続けていきましょう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ流行季節に備えて、一人ひとりができる対策を油断せずに、引き続き実践を心がけていきましょう。対策は新型コロナウイルス感染症でもインフルエンザでも同様です。基本的な感染予防対策をとりましょう。



* 感染拡大防止について

- ・ 出社後や帰宅後など不特定多数に接する機会のアとはアルコール消毒だけに頼らず、石鹸を用いた手洗いを徹底する
- ・ 食事の前、トイレの後は手洗いする
- ・ 何よりも体調不良の時に出勤しない、人が大勢集まるところに顔を出さない
- ・ 持病の生活習慣病はきちんと治療する



* メンタル不調予防について

- ・ テレワークの人は、通勤時間に該当する時間は外を散歩する(メリハリをつけて気持ちを切り替える、体力づくりのため)
- ・ 電話やオンライン通話等で、友人や遠方にいる家族とコミュニケーションを維持する
- ・ SNS等はネガティブな情報が多くあふれている場合もあるため、気分が落ち込んでいるときはそういうものを見ないことにする



※図1～4 厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症について」より

労働衛生
ニュース

令和2年度 第71回 全国労働衛生週間

本週間：10月1日（木）～10月7日（水）

スローガン『みなおして 職場の環境 からだの健康』

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など国民の労働衛生に関する意識を高め、職場の自主的な活動を促し、労働者の健康を確保することを目的として毎年実施されています。



【概要】 労働者の健康をめぐる状況は、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者が半数を超えており、過労死等を防止するためには長時間労働による健康障害の防止対策及びメンタルヘルス対策の推進が必要とされています。

また、労働人口の約3人に1人とされる何らかの病気を抱えながら働く労働者の治療と仕事の両立への対応が必要であり「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」の周知啓発等、企業の意識改革や地域における支援体制の強化を進めています。

その他、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりや労働災害の予防的観点から、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）を策定し、健康づくり等の取組を推進しています。

化学物質による健康障害を防止することにおいては、関連法令に基づく取組の徹底に引き続き取り組むとともに、特別規則の対象となっていない化学物質による労働災害防止のため、各事業場におけるリスクアセスメント及びその結果に基づくリスク低減対策の実施を更に促進しています。

また、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物の解体工事が2030年頃をピークとして増加が見込まれるため、解体・改修前に義務づけられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置の認知を広めています。



本年については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、三つの密（①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集している、③お互いに手を伸ばしたら届く密接した距離での会話や発声）を避けることを徹底して実施することとしています。

..... 電離放射線障害予防規則が改正されます！

「眼の水晶体の被ばく限度の見直し等による検討会」の報告から以下の項目が変更になります。

* 等価線量の算定方法の追加

* 放射線業務従事者の受ける等価線量が年間 150mSV から年間 50mSV かつ 5 年で 100mSV に変更
この改定に伴い、等価線量の記録保存は5年ごとの合計が追加されます。施行は令和3年4月1日からです。その他詳しい内容は厚生労働省のHPをご参照ください。

ホームページ
リニューアルの
お知らせ

この度、君津健康センターはホームページをリニューアルいたします。
お客様が使いやすく、安心して利用できるサイトを目指して準備を進めて
おります。10月中の公開にあたり、プロローグを一部ご紹介いたします！



トップページのメインビジュアルには君津地域の魅力を盛り込むとともに、地域に根差して皆様の健康を願う君津健康センターの思いがデザインされています。そして主事業である「各種健康診断」「人間ドック」「巡回健診」「産業保健」「特定保健指導」「作業環境測定」をメインコンテンツとして紹介しております。地域や企業の皆様の健康づくり・職場環境づくりにお役立ていただけます。

また新しいページとして、お客様から多く寄せられるご質問やお問い合わせについて「Q&A」にまとめています。お客様が少しでも安心してスムーズに受診していただけることを目指しています。

「健康コラム」では、当センター医師・スタッフから健康に関する情報、時季にあった話題、豆知識などを発信いたします。季刊誌健康さんぽ最新号やバックナンバーもダウンロードが可能です。興味のあるテーマがございましたらぜひ一読いただき、皆様の健やかな暮らしにお役立てください。

そして、新着情報（What's New）はもちろん、サイトの更新性を高めて随時情報発信してまいりますので、多くの皆様にぜひ親しんでいただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

表彰のお知らせ

この度、当センター職員が君津地区安全運転協議会、君津警察署より「優良運転者表彰」を受賞いたしましたのでご紹介します。おめでとうございます。なお、中村美香子さんは千葉県安全運転管理協会、千葉県警察本部長の表彰も受けました。

優良運転者推薦基準は ①自動車の運転に10年以上の経験がある者 ②現在の事業所に5年以上勤務する者 ③事業所の車両を現に運転している者に限る ④過去5年以内に無事故・無違反者である者 ⑤交通法令を遵守し、常に安全運転を心がけ他の運転者の模範となっている者です。

今回受賞した3名は、日頃より製鉄所構内へ乗り入れて保健指導を行っています。安全運転は運転者の体と心が健康であることも重要です。体調不良などによる意識消失が原因の事故や心の不調によるあおり運転など、交通事故のニュースを見るとドキッとします。これからも皆様の健康管理に携わる中で命を守る安全運転への思いを強く願っています。

【受賞者からひと言】

 表彰をいただき恐縮しております。今後も安全運転を心がけていきたいと思ひます。(中村美香子)

● 表彰いただき誠にありがとうございます。心にゆとりをもち今後も安全運転に努めます。(平山千穂)

● この度は表彰いただきありがとうございます。これからも交通ルールを守り、思いやりのある運転を心がけていきたいと思ひます。(高品典子)



空調機 38 台設置！健診ラインを快適に

今夏、空調機38台設置を担当した職員の完成までの経緯と想いを聞きました。

◆今まで運用していた6台の空調機は、冷房は電気と水、暖房は電気と蒸気で稼働しており、中央管理方式(空調室内空調機からダクトにより各室に供給)を採用し各エリアへ送風しておりました。季節により冷暖機能の切り替えが必要で微細な温度管理が難しい空調機は故障も多く、季節の変わり目や脱衣のある検査室においてはお客様に大変御不便をお掛けしており、誠に申し訳なく感じておりました。

◆今年に入り昨年着任した上司の指示を受け既存の6倍以上となる計38台の空冷式空調機へ刷新することとなりました。輸入制限で部品入手が困難な中、各施工関係者のご尽力により予定より早く設置が完了し今年の猛暑に対応することが出来ました。設置後は光熱費を管理している立場上、電気使用量を心配しておりましたが、換気による感染症対策中にもかかわらず昨年実績より使用量が減少しており、現代における省エネ性能には本当に感心させられました。

◆大幅な設置場所の変更や感染症対策対応等、業務が重複し社内外を奔走する時期もありましたが、正面玄関より屋外へ出たお客様の「いやー、外は暑いなあ」との無意識に発したその言葉が、間接的でもお客様に関わることが出来たと思えた一言であり、今までの苦勞が報われた瞬間でもありました。施設は古くともお客様に快適な空間での健康診断を提供できますよう努めて参りますので、今後も君津健康センターをよろしくお願い致します。



( 空調機刷新担当 総務課 大原)



ゆるっと
ツイート

第32回

スマホ無料マンガ



渉外課 石橋 正明

最近、スマホの無料マンガにハマっています！ 無料マンガのアプリは数多くありますが、今自分が読んでいる2つをご紹介しますと思います。



マンガ BANG

このマンガは主にメダルで読むコーナー（毎日8話+CM視聴等7話 計15話）とチャージで読むコーナー（毎日1話）があります。最近読み終えたタイトルは、格闘マンガの『バギ』や『タフ』、以前に生田斗真と小栗旬のダブル主演でTBSドラマ制作もされた『ウロボロス』等を夢中で読んでいました。

また、サッカーマンガの『エリアの騎士』はかなりの感動作です。序盤は野球マンガで有名な『タッチ』のようなストーリーですが、サッカーマンガの中で自分は一番好きな作品です。



LINEマンガ

基本的には1日1話ですが、初回から20話以上連続で読める作品もあります。オリジナル作品も多数あり、ジャンルもかなり幅広くあります。今、お気に入り登録をして本棚に入れているタイトルが50以上あります。その中でも一番のお気に入りには『女神降臨』です。原作は韓国のWebマンガでドラマの実写化もされるようで物凄く人気のある作品です。



ちなみに作者も主人公に似てかなりの美人さんです。ストーリーは見た目が地味で冴えない主人公が失恋をきっかけにメイクを猛勉強して超絶美人へ大変身するお話です。イケメンも多く出て来て女性には目の保養にもなりますよ(笑)

その他にもスマホで面白いマンガがいっぱいありますので、暇つぶしに？ 皆さんも一度読んでみてはいかがでしょうか。必ず自分に合うお気に入りのマンガにきっと出会えると思います！



編集後記

私の住む左師の街から少し歩くと小糸川に着く。小糸川沿いには田んぼが広がっている。田んぼは季節の変化に応じ、様々な色・姿を見せランニング中の疲れも癒してくれるため、小糸川沿いにはよく足を運ぶことになる。今、田んぼは黄金色に染まっているが、8月下旬から稲の収穫が始まり、黄金色が茶色に変化し秋を感じさせてくれる。

昨年秋は千葉県を台風15号が襲った。経験したことのない強い風と雨により、多くの木々は倒れ停電となるなどライフラインに甚大な被害を与えたのもこの時期だった。自然災害より学んだ教訓を活かすなか、自然が与えてくれる秋の実りを味わいたいものだ。

(T・K)



「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます

