

第89号

健康さんぽ

特集

新型コロナウイルス感染対策による肌トラブル、ドライアイなどとその対処



撮影 K・I

Contents

特集

- * 新型コロナウイルス感染
対策による肌トラブル、
ドライアイなどとその
対処 ……3P

巻頭言

- * 企画展「千葉県と疫病
—繰り返す脅威—」のご紹介 ……2P

お知らせ Topics

- * ホームページリニューアル ……6P
* 干支について ……7P

ゆるっと ツイート他

- * 交通安全推進活動について ……8P
* 芝生体験ツアー体験記 ……8P
* 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】

企画展「千葉県と疫病－繰り返す脅威－」のご紹介

医師 山瀧 一

千葉県文書館で開催されている「企画展 千葉県と疫病－繰り返す脅威－」を見る機会がありましたので概要をご紹介します。展示では幕末期から近代・現代にかけての疫病に関する文書や絵図、資料がテーマごとに整理されていました。

開国して間もない安政5(1858)年、長崎に寄港した米国艦船からコレラがもたらされ全国に流行しました。火葬場に棺桶が積み上げられた様を描いた錦絵は当時の惨状を伝えています。人々はこの原因不明の疫病を“ころり”と恐れ、暴飲暴食を慎む・体を冷やさないなど一般的な養生と漢方薬のほかは、加持祈祷と護符にすがるほかありませんでした。展示されていた文書は知人とのやりとり、村の記録、神社から氏子への回覧などで、人・地域のつながりや地域の寺社の存在の大きさが窺えます。このような中、ころりで伏せた戌を他の干支の動物が見舞う図(由縁の友戌の見舞い、文久2(1862)年、戌年)など、クスリとさせられる絵図も残されています。

天然痘は古くから多くの人命を奪ってきました。これに対するワクチンである種痘は1796年に英国のジェンナーによって初めて行われた後、短期間のうちに世界に広がり、江戸時代後期には日本にももたらされ、佐倉藩ほか諸藩や幕府も普及に努めました。明治以降、種痘は政府・県のもとで更に推進されますが、種痘への不信から必ずしも順調ではなかったようで、明治30年の天然痘流行でも乳幼児の死者が多かったことが記録されています。

県内での天然痘患者発生は昭和23年が最後(全国では30年)でした。

コレラは明治期においても複数回流行しています。県はこれに対し、明治19年に清潔確保・飲料水や食品の衛生・ハエ対策・患者隔離・集団での会食への注意などの訓諭を行っていますが、裏を返せばまだ社会全体に知識・習慣が根付いていなかったともいえるでしょう。しかし医療体制の整備、隔離病舎での隔離と治療、衛生知識の普及が進められたこと、病原体の発見などもあり、明治30年代以降のコレラの流行はある程度抑えられるようになりました。ペストやチフスなど他の伝染病に対しても同様の対策が推進されています。

第一次世界大戦中の1918年に出現した新型インフルエンザは「スペイン風邪」と呼ばれ、軍隊の移動などを通して瞬く間に拡大、大正7～10(1918～21)年の間に国民の40%が罹患、死者40万人弱と記録されています。ウイルスの存在が知られていない当時、ポスターを通じての政府の呼び掛けは人混みを避ける、マスク着用推奨、発症時は部屋を分けるなど、現在とも通じるものがありました。他方、呼吸器(マスク)の価格を吊り上げて販売しようとした業者もあったようで、県が買い上げ販売する旨の通知も展示されていました。

展示を通じ、それぞれの時代での制約の中でも、先人たちが様々なやり方で病気と対峙してきた姿を知ることができました。時代とともに国・行政の役割は拡大していますが、個々人・人とのつながり・地域の重要性は今後も変わらないでしょう。感染症の脅威は今後も繰り返し現れると思われませんが、より多くのものを手にしている現代の私たちも、きっと乗り越えられると勇気づけられる展示でした。皆様も機会がありましたらぜひご覧ください。



出典：京都大学図書館【茶毘場混雑の図】



出典：日本歯科大学新潟生命歯学部の博物館【由縁の友戌の見舞い】

情報：「千葉県と疫病－くり返す脅威－」令和2年10月1日～令和3年3月6日
千葉県文書館 1階展示室(千葉市中央区中央4-15-7) 入館無料
<https://www.pref.chiba.lg.jp/bunshokan/contents/tenji/kikaku2.html>





新型コロナ感染対策による

肌トラブル、ドライアイ など とその対処



医師 長尾 望

2020年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が巷の話題に上り、実際に被害が世界的に拡大した1年でした。現在は昨年11月頃からの第三波のなかで、皆さん手洗い徹底やマスク着用など、懸命に対策に取り組まれていることと思います。

感染症の対策には手洗いとマスク着用を正しく行うことは基本であり、かつ非常に重要なことです。しかしながら両者とも連日・長期継続することになると、残念ながらそれぞれ肌トラブルの原因となってしまうことがあります。肌トラブルがあると肌が従来持っている感染症に対するバリア機能が低下するため、かえって感染リスクが上がる可能性がありますので、肌トラブル対策も同時に実施していけるとよいでしょう。

❖ 肌トラブルについて

まず、何故手洗いやマスクで肌トラブルが起こるか考えてみましょう。

感染症対策には、石鹸を用いた手洗いをきちんと行うことが重要です。さらに万全を期して、アルコールのジェルやスプレーを併用していることも多いと思います。石鹸、アルコール以外にも、消毒・殺菌のためハイター薄め液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）で物品の拭き掃除などを行うこともあるでしょう。しかしいずれも殺菌消毒として有効ですが、肌の表面の脂質も一緒に洗い流されてしまうこともあり、肌が非常に乾燥しやすくなります。



▶ 症状

乾燥してしまうとかゆみが出たり、指先・こぶしのところなどのひび割れが生じ、痛み・出血してしまう場合もあります。傷ができると、その部位を洗浄・消毒した場合に、消毒液などがさらに刺激となって症状を悪化させることもあるかもしれません。

また、マスク着用で顔面にもかゆみやひりひりする、ニキビや吹き出物が多発するなどの症状が現れることがあります。マスクの素材には、不織布（使い捨てのもの）、布（綿、シルクなど）、ポリウレタンなどが使用されています。綿やシルクは比較的刺激が少ないようですが、素材表面と絶え間なくこすれが生じることや、マスクの素材に対するアレルギーで皮膚炎が起こります。マスクによっては、抗菌機能を持たせるために銀の素材が一部使用されているものもありますが、それに対して金属アレルギーを起こす方もいるようです。



また、マスク着用中はマスクの中は呼吸で湿潤な状態になっていて、皮膚はややふやけていますが、マスクを外した際に一気にそれらが気化して乾燥が進んでしまうこともあります。現在の冬場のように空気が乾燥している場合はより著明に気化しますので、より注意が必要です。



一方、夏場や体を動かすときにマスクを着用している場合では、汗をかいた水分でマスクが湿った状態になり、マスクが不潔な状態になることがあります。そうすると肌荒れ・ニキビなどには非常に良くない状態となってしまうのです。

▶ 対策

・保湿と乾燥予防

対策としては、アルコールや次亜塩素酸ナトリウム水溶液での拭き掃除の際は、素手で実施せず、必ずビニールやゴムの手袋をして拭き掃除を行うようにするとよいでしょう。

そして手洗いの際は都度、ワセリンや乳液、ハンドクリームなどで保湿と乾燥予防を行いましょう。赤み・かゆみがある、ひび割れができてしまっている、など既に肌が敏感な状態になっている場合には、乳液やハンドクリームすら刺激になって症状が悪化することもあります。そのような場合にはワセリンを用いるとよいでしょう。薬局で市販されている白色ワセリンは不純物が少なく、刺激が非常に少ないので既に肌荒れが起きているときにも使用しやすいものです。皮膚科で処方されるプロペトもほとんど同様のものとして使用されます。

・マスクの清潔を保つ

マスクは自分の肌に合うものを選び、かつマスク自体が清潔であるように保つことが重要です。不織布マスクは必ず使い捨てとし、綿・ポリウレタンなど再利用可能なものは毎日洗剤を用いてしっかり洗ってよく乾かして使用しましょう。

また、マスクの中が呼気や汗で湿る場合はこまめに汗を拭きとる、マスクを外せる環境（屋外で周囲に人がいないときなど）では外すようにしましょう。ガーゼは吸湿性があるので、汗をかきやすい人はマスクの中に綿のガーゼを一枚はさみ、そのガーゼを頻繁に清潔なものに交換して一日を過ごすのも有効です。ただし、ガーゼは必ず洗濯・乾燥した清潔なものとしましょう。ちなみにガーゼを間に挟んでいる場合も、マスクは使い捨てあるいは毎日洗濯して使用します。

・優しく洗顔

自宅に帰ってマスクを外した後は、石鹸をよく泡立てて優しく顔を洗いましょう。洗う際は熱すぎる湯は使用せずぬるま湯で行い、ごしごしと擦ることもやめましょう。洗い終わった後は、化粧水・乳液・ワセリンなど、自分の肌に合うもので保湿・乾燥予防をするのを忘れないようにしてください。

これらの対策を講じていても、手や顔の肌荒れが落ち着かない、あるいは悪化していくようであれば、皮膚科を受診してよく診てもらいましょう。

❖ ドライアイについて

続いて、ドライアイについてみてみましょう。現在、冬場で空気が乾燥していること、またマスクで鼻・目元からの呼気が目に当たってしまうことなどで、ドライアイが生じやすくなっています。特に現在は3密を避けるために常時窓を開けて気流がある状態を保たねばならないこともありますので、より悪化している場合もあります。

▶ 症状

症状として、①目が疲れる、②目が乾いた感じがある、③物がかすんで見える、④目が痛い、⑤目が充血している、⑥目がかゆい、⑦目がゴロゴロする、⑧目が重たい感じがする、⑨涙が出る、⑩目やにが出る、などがあります。5つ以上該当している場合は要注意ですので、対策をすることを考えましょう。



マスク利用以外では、パソコンを長時間利用している、エアコンを使用した部屋にすることが多い、コンタクトレンズを使用している、運転をする時間が長い、花粉症であるといった場合に症状が出やすいようです。

▶ 対策

・湿度を 50～60%に保つ

居室では適宜加湿器を使って湿度を 50～60%くらいに保ちましょう。感染症対策にもなります。

・目の負担をできるだけ軽減

パソコン利用や運転時は意識的にまばたきをする、パソコンのモニターは目より少し低い位置に設置する（目を開けすぎる必要がない）、手が空いた時やひと休みする際にはこまめに目薬を使用する、といった対策をしましょう。症状が強いときには、コンタクトレンズは一時使用をやめて眼鏡にしておき、それでも改善しなければ眼科に相談しましょう。

・目薬は共有しない

目薬については本来目に接しない状態で点眼をすることになっています。しかし点眼の際に目薬の容器が目と接触してしまう人も見受けられます。目薬の共有は目の感染症を引き起こす恐れがあります。共有は絶対にせず個人個人で持参して使用してください。



正しい目薬のさし方

目薬を使用する際、誤ったさし方をしている人が少なくありません。正しい目薬（点眼液）のさし方を確認してみましょう。



※医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください。



① 手を洗う

石けんなどで手や指を丁寧に洗う。しっかりすすいで清潔にする。



② 下まぶたを 引き下げる

顔を真上に向けて下まぶたを軽く引き下げる。✕



③ 点眼する

容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように目薬をさす。



④ 目を閉じる

点眼後はまばたきせず軽く目を閉じる。そっと目頭を押さえる。あふれた目薬はティッシュ等で拭き取る。



※げんこつ法：下まぶたにげんこつを当てて引き下げ、げんこつの上に目薬を持った手を乗せて固定し、点眼するという方法もあります。

ホームページが新しくなりました！

🍀 やさしさでつながる健康と笑顔 🍀



この度、君津健康センターホームページをリニューアルいたしました！

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随時情報発信してまいります。多くの皆様に親しんでいただきたく、その一部をご紹介します。ぜひサイトをご覧ください。

* 認知度向上！メインコンテンツ

『君津健康センター』を検索していただくと、まずセンターのロゴが現れ巡回健診バスが安全運転で通過、トップページが表示されます。皆様の健康を願い明るく爽やかなデザインになりました。メインコンテンツでは、事業所の皆様、地域の皆様に君津健康センターをもっと活用していただけるよう、各種健康診断はもちろん、様々な事業について紹介しています。

《Contents》

- ◎各種健康診断…労働安全衛生法に基づく健康診断、就学前健康診断、特定健康診査など
- ◎人間ドック…充実した検査項目で生活習慣病の早期発見・健康状態の総合的チェックなど
- ◎巡回健診…直接事業所や指定会場にお伺いして実施する健康診断
- ◎産業保健…働く皆様の健康増進・疾病予防・快適職場づくり・メンタルヘルス対策など
- ◎特定保健指導…メタボリックシンドロームの予防と改善、生活習慣病予防対策など
- ◎作業環境測定…皆様が働く職場の有害因子がどの程度存在するか「リスクの見える化」など



* ABOUT US 当センターについて

私たちは、地域の皆様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献していくこと、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すること、健康で明るく働きがいのある職場をつくることを基本理念としています。センターのこれまでの各種活動や現在の取り組みがわかるページとなっています。

* よくあるご質問 Q&A



お客様から多く寄せられるご質問やお問い合わせを「予約・申込み」「健康診断受診前」「健康診断当日」「健康診断受診後・結果」「検査」「作業環境測定」の6項目に分けてまとめました。健康診断受診の際などご活用ください。

* おすすめ！健康コラム

様々なテーマで現在約70本の健康コラムを掲載しています。6つのカテゴリとサムネイル画像で興味のあるテーマを見つけやすく、どの記事が良く読まれているかなども把握できることから、よりお客様のニーズにあった情報発信が可能となります。ぜひ、ご一読ください。

《Category》

- ◎季節と健康…熱中症、インフルエンザ、花粉症、食中毒、夏の健康管理、冬の健康管理など
- ◎病気・症状…食後高血糖、脂質異常症、食物アレルギー、腰痛、眼精疲労など
- ◎運動・栄養・休養…健康を支える3本柱。体を動かすこと、バランスのよい食生活、睡眠など
- ◎生活・健康診断…乳がん検診、子宮頸がん検診、喫煙、救急蘇生法、ストレスチェック制度など
- ◎健康まめ知識…旬の野菜など食材の魅力、マダニ、アニサキスなど、短い文でまとめたコラム
- ◎ドクターズらいふ…当センター医師が紹介する趣味、音楽、海外生活など、魅力たっぷりのコラム





面白トピックス 干支について



明けましておめでとうございます。皆様どのような新年を迎えられましたでしょうか。今年も恒例の干支、つまり十二支についてのお話をご紹介します。

2021年（令和3年）は、丑（うし）年です。十二支では2番目で、動物に当てはめると「牛」になります。牛は昔から食用としてだけでなく、農業や物を運ぶ労働力としても人々の生活に欠かせない動物でした。「丑」という字には、本来「からむ」という意味があるそうで、糸偏を付けた「紐」という字には、人々との間を「結ぶ」という意味も込められていたようです。牛が人々にとって昔から身近な動物だったことが分かりますね。

福島県会津地方に「赤べこ」という魔除けの民芸品があります。この地方では牛を「べこ」と呼び、赤いから「赤べこ」。ちなみに、牛の子はべこの子なので「べごっこ」（しっかり訛ります）。昔からの付き合いが長いので、ことわざ・慣用句もたくさんあります。時代劇に良く出て来る「草木も眠る丑三ツ刻（うしみつどき）」、美味いいうなぎを頂く「土用の丑の日」、歩みの遅いことの例えで「牛歩」。また、集団や組織を「牛耳る」なんて言い方もありますね。



丑年生まれの方は、いわゆる大器晩成型でリーダー気質、おっとりしているように見えても真面目にコツコツと最後までやりとげる努力家だそうです。しかし、真面目過ぎる性格ゆえ融通が利かず、うっとうしく思われることもあるようです。丑年生まれのあなた、いかがですか？ 相性の良い干支は、子年・寅年等々とか。さあ、周りを見てみましょう。

有名人では、第44代アメリカ大統領バラク・オバマ氏や、元メジャーリーガーのイチローさん、ミュージシャンの矢沢永吉さん、政治の世界では伊藤博文初代内閣総理大臣など、皆リーダーと呼ぶにふさわしい人たちがばかり。



去年は百年に一度と言われる感染症（新型コロナウイルス）が世界中を席巻し猛威を振りました。まだまだ終息の兆しすら見えませんが、必ずや人類は感染症に打ち勝つ時が来ます。決して気を緩めることなく、その時を待ちましょう。そうすればきっと元の生活に戻るはず。

その昔天然痘が流行した際に、病気の子供に赤べこを送ったところ、たちまちその病気が治ったとか。赤色は悪い病気を退散させ、赤べこの体にある黒い斑点は、天然痘の跡を表していると言われています。小生も以前、会津に行った時にお土産で買った赤べこを引っ張り出して家の中の一番見えるところに置いてみました。コロナが居なくなったら黒い斑点を一つ書いてみようかな。

人類が勝った証として。

参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他



Information

君津健康センター 交通安全推進活動について

明けましておめでとうございます。

昨年10月末を持ちまして123日間のセーフティドライバーズ活動が終了いたしました。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、大変な1年になりました。そのような中での年明けで、少し外出を楽しみたいと考える方もいらっしゃるかもしれません。このような状況下でストレスも溜まっていると思いますが、それを理由に昨今問題となっているあおり運転や危険行為など、決してしないようお願いいたします。溜まったストレスは家で好きなことをして過ごしたり、感染対策をしっかり行った上で外出するなど上手に発散しましょう。大変な状況は続きますが今年も安全運転でよろしくお願いいたします。（Y・T）



ゆるっと
ツイート

第 33 回

芝生体験ツアー体験記

放射線科 梅野 雅也

横浜国際総合競技場の芝生体験ツアーという企画に参加する機会がありましたのでご紹介いたします。

このスタジアムは過去に何度か訪れたことはありましたが、もちろんピッチに立つことなど初めての体験です。当日、受付を済ませるとスタンド内のVIP席に案内され、そこでグラウンドキーパーという芝の管理をされている方からの話を聞くことができました。

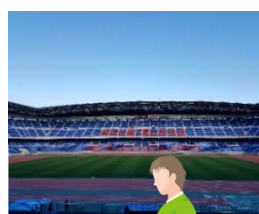
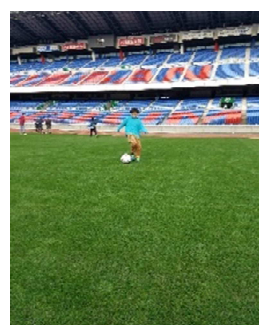
先日、某サッカー番組でピッチにはウイルスが沢山存在し非常に不衛生であるという非常に残念な放送がされたそうです。実際にはそのようなことはなく、コロナウイルスに効果があるとされる成分を含む薬剤を通常の何倍も使用してしっかりと管理を行っているとのことでした。

また、こちらをホームグラウンドとしているチームの今シーズンの最終戦もすでに終了済みとのことで、「現在のこの芝を楽しむのはお客様が最後となりますので、本日は思う存分芝の感触を楽しんでください」という言葉でワクワク感も更にアップしました。

その後、オーナー席、中継室、記者会見場、選手ロッカーなど普段は絶対に入れないところを寄り道しながら、いよいよピッチへの入場です。選手が入場するときと同じようにFIFAのアンセムが流れる中で1歩ずつ階段を上っていきます。上がりきるとそこには最高の芝生とスタンド席が自分たちを迎えてくれました。

芝生に入ってからボールを蹴ったり、芝生の感触を確かめるため裸足になって寝転んでみたりしたのですが、何よりピッチからのスタンドの眺めに圧倒されます。この環境で競技をして我々に感動を与えてくれるアスリートたちには本当に尊敬という言葉しかみつかりません。

あっという間の時間でしたがとても貴重な体験ができたと思います。今年はコロナ禍で今回が最初で最後の開催とのことでしたが、例年であれば、芝の状態が最も良い4～5月に開催されるそうです。興味がある方はその頃にチェックしてみてください。ホームページから応募できるようです。



編集後記

私が当センターに着任した一昨年は、100年に一度と言われた集中豪雨、暴風雨が千葉県を始め日本各地を襲いました。昨年は、100年に一度のパンデミックが発生しました。100年に1度の辛い経験はなるべく分散して発生してくれるとありがたいと思います。一方、これまでも辛く苦しい時間を凌ぐ中、みんなで創意工夫したことで、私達の生活様式も改善し豊かになったこともあります。

新型コロナウイルス感染症ですが、人間の行動が拡大の原因となっている部分もあるならば、私達の行動で抑制することも可能だと信じていきたいと思います。まずは慌てず、焦らず、諦めず感染症予防対策を継続していきましょう。

事態は必ず好転すると信じて。🙏

(T・K)



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆