

第91号



特集

健康さんぽ

特集 夏の体調不良と、それを予防する食事のとり方


撮影H・O

Contents

特集	*夏の体調不良と、それを予防する食事のとり方	…3P
巻頭言	*夢の有効活用	…2P
Topics	*胸部X線撮影装置更新 *優良施設等認定事業への参加について	…6P
労働衛生	*新入社員の紹介 他	
ゆるっと	*全国安全週間(7/1~7/7)	…7P
ツイート他	*新しい扉を開いたら *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の誇りをもち、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】

夢の有効活用



医師 小倉 康平

眠っているとき、なぜ夢を見るのか。精神分析学の祖、ジークムント・フロイトが著書「夢判断」を発表してから120年が過ぎ、様々な脳の機能が解き明かされた今も、夢の機能について明確な結論は出ていない。1900年初頭、フロイトは夢を「心の奥底に秘めた願望」を示すと考えた。20世紀も半ばを過ぎ、レム睡眠とノンレム睡眠が発見されて以降は、重要な記憶を整理して学習しているとする仮説が提唱され、今日も生理学・心理学の分野から支持されている。また「今後起こり得る現象やその時の行動をシミュレーションしている」という進化論の見地も根強い。そして1980年以降は情報科学の分野から、人間の脳をコンピュータに例え、情報処理のパフォーマンスを最適化するために不要な脳神経回路を減らしているという仮説が提唱された。最近では脳の働きを人工知能になぞらえ、現実では体験できない現象を夢の中で体験することで脳が現実に過剰適応しない（慣れすぎない）ようにしているという仮説も話題になった。

筆者もよく夢を見る。楽しい夢もあれば、悪夢もある。最近では現実的な夢を見ることが多いように思うが、時には空を飛ぶ夢も見る。その中で、繰り返し見るのが試験の夢だ。大学受験や医師国家試験が差し迫っているが、やるべき勉強をほとんどできていない、という夢である。激しい焦りと絶望感に苛まれながら、必死に暗記帳や問題集を漁るところで目が醒める。苦手なことを後回しにしようとする私の悪い癖に対する罪悪感なのだろう。

同列に考えるのは誠におこがましいが、戦争に行った者は、人を殺めた罪悪感を夢に見ることも多いという。そして今も、コロナ禍でパンデミック・ドリームと呼ばれる似通った悪夢に悩む人が世界中にいる。買い物や仕事などをしていてふと周りを見ると、自分以外はみな防護服を着ている、といった夢だ。コロナウイルス治療の最前線にたつ医療者は、患者の命を救おうとする間に合わない、という夢を見る者も多い。心理学、脳生理学、精神医学…様々な分野で分析されているが、その背景の一つに「自分にはまだできることがあるのでは」という不安や罪の意識があるのではないかと思う。

ハーバード大学の心理学研究者ディアドラ・バレットは、悪夢を進化の過程で潜在的な危険回避のために手に入れた能力だと説明している。実際に、ストレスから悪夢を見るようになった者は、そのストレスを乗り越えると悪夢を見なくなるケースは多い。また夢の中では恐怖感が安らいで恐ろしい現象や難しい問題に立ち向かおうとする意識が強くなり、普段は考えもしない大胆な解決策を模索するという。昨日は解けなかった難しい問題を、寝て起きたら解けた、という経験は誰にでもあるだろう。音楽家や芸術家には睡眠によるインスピレーションを重視する者も多い。夢が自分の弱い部分、おろそかにしている部分を示してくれているのであれば、私たちは現実世界でそれを乗り越える努力ができる。コロナ禍の終息に寄与できるかはわからないが、私も苦手な仕事に率先して取り組む努力をしてみようと思う。その一方で、いつの日か夢のメカニズムが解明され、より効果的な睡眠学習の方法が確立したらよいなと夢想している。

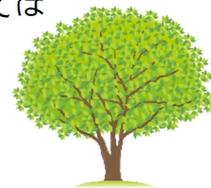


夏の体調不良と、それを予防する食事のとり方

医師 長尾 望



関東もいよいよ梅雨入りとなりしばらく経ちましたが、皆様は体調不良を感じられてはいませんか？今回は夏の体調不良と食事をテーマにまとめさせていただきます。



夏の体調不良「熱中症」「夏バテ」「食中毒」

熱中症

熱中症は、高温環境の中で体を動かすうちに、体温を下げようとする働きが限界となり、深部体温が上昇して体調不良が生じることを言います。主に、発汗による脱水と塩分の喪失・体温調節機能の破綻により、めまい・こむら返りなどの筋肉のけいれん・頭痛等に加え、悪化すれば、意識障害・全身のひきつけ・手足の運動機能障害・多臓器不全などが生じるととても恐ろしい状態です。睡眠不足や、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の治療が不十分なことでも発生しやすくなります。

夏バテ

夏バテは、食欲低下による食事メニューの偏りや、冷たい飲み物の多量摂取による消化機能の低下、過剰な冷房による自律神経の乱れ、熱帯夜による睡眠不足などが長引いてくると起こりやすいようです。いくらか、熱中症の引き金とも被るところがあることにお気づきでしょうか。

食中毒

食中毒は、細菌・ウイルスなどに感染する、あるいはその毒素を口に入れてしまう場合、ふぐ毒や毒キノコなどのやや特殊な場合、薬品の誤飲の場合など、多岐にわたります。今回はそのうち、夏に多い細菌性食中毒にかかわる情報をまとめます。



細菌性食中毒には毒素型と感染型があります。毒素型は、細菌により産生された原因物質が直接身体に作用するもので、細菌が不活化されていても毒素が分解されない場合は症状が発生します。感染型は細菌が生体内で増殖することで病原性を発揮するものです。



▶毒素型食中毒の例

黄色ブドウ球菌：毒素が耐熱のため、加熱した食品でも発症します。皮膚の傷口などについている菌が食品表面で毒素を産生しながら増殖します。3～6時間という短時間で発症します。

ボツリヌス菌：毒素は熱で分解しやすいのですが、菌自体は比較的熱にも強く、発酵食品や真空パックの中でも育つ菌によるものです。消化器症状の後に神経症状として麻痺を起こし、呼吸困難などにより死に至るケースもあります。



▶感染型食中毒の例

腸炎ピブリオ：6～10月と海水温が高い時が発生のピークです。海水の常在菌で、夏季に未加熱の貝や魚(刺身)を食べて発症することが多いもので、潜伏期間は12時間程度とされます。激しい腹痛・激しい下痢となります。



サルモネラ菌：動物の腸にいる菌で卵や鶏肉に付着・混入していることがあり、自家製アイスクリームなどの菓子でしばしば原因となるものです。

カンピロバクター：家畜や家禽類の腸にいる菌で、鶏肉の生食(鳥刺し、たたきなど)によることが多いです。潜伏期間が2～7日と長めなのが特徴です。また貯水タンクなどが野鳥の糞で汚染されたというケースもあります。



病原性大腸菌：腸管出血性大腸菌O-157が有名です。動物・人間の糞便で汚染された生野菜、加熱不十分な食品などによるものです。腸管出血性大腸菌では、強力な毒素が産生され、2週間以内に溶血性尿毒症症候群を起こして重症化・死亡するケースも見られます。

体調不良を防ぐ食事

作り方、調理のポイント

手洗い： 気温・海水温が高く、細菌性食中毒が非常に起こりやすい時期です。調理をする前・食事の前・トイレの後・帰宅時などは、たっぷりの流水で石けんを使用して十分に手を洗うことを習慣づけることが重要です。手洗いは、食中毒だけでなく、新型コロナウイルス感染症を含む感染症への対策の第一歩であり、最重要なポイントです。消毒液はどうしても洗えない時のやむを得ない場合の代替策ととらえましょう。感染性胃腸炎の中にはエタノールが効かないものもあります。

調理器具は清潔に： 包丁やまな板は、生食する野菜に使用するものと加熱調理する材料に使用するものを分けましょう。使用後は食器洗い用の洗剤を使用し、良く洗うこと。手を拭く布巾を職場や家族で共用するのも感染拡大のもとになりますので要注意です。

良く乾かす： 食品も食器・調理器具も湿った状態は細菌が繁殖しやすいので気を付けましょう。

保存時は低温で： 温かい状態でご飯は食べたいものですが、20～25℃は細菌が増えるのに最も適した温度でもあります。なるべく冷蔵庫で保管し、温かいものは長時間保管せずすぐに食べるようにしましょう。細菌の中には冷蔵庫・冷凍庫の保管でも死滅しないものがあります。過信をしないこと。

よく加熱する： 食品の中心部が75℃以上に1分以上なるよう、しっかり加熱しましょう。時々勘違いがあるものとしては、肉そのものを切り出したステーキではなく、サイコロステーキの類です。バラバラのものを固めてステーキ状にしてあるものは、表面だけでなく内部まで細菌が混入している場合もあるようですので、レアではなくしっかり加熱しましょう。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



夏の食品の取り扱い



お買い物に時間をかけすぎない

- お買い物リストを作り、生鮮食品、乳製品、冷凍品、生ものは最後に購入する。
- 肉や魚などは個別のビニール袋に入れて汁が付着しないように気をつけましょう。



買い物が終わったら寄り道しない

- 保冷剤、保冷バッグを利用して食品の温度上昇を防ぐように工夫しましょう。



アイスクリームを購入した時を想像して行動！！



食中毒菌は無味無臭



自宅に到着したら手洗い後、食品収納

- 食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に詰める。
- 肉や魚の汁がついた手で絶対に他の食品を触らない。卵も同様です。
- 冷蔵庫の詰めすぎは注意。7～8割が目安です。

テイクアウト、お弁当も温度管理が大切

- 理想は加熱後2時間以内に食べる。すぐに食べない場合は冷蔵庫が涼しいところで保管しましょう。
- 家庭での調理した味噌汁、カレー、煮物なども面倒でも冷蔵庫に入れて保管が原則です。



食材やメニューの選び方

夏バテ予防には： のど越しが良い冷たい麺類ばかりになりやすい季節ですが、血や肉となるたんぱく質をきちんと摂ることも重要です。免疫力を高める意味でもたんぱく質不足はあまり好ましくありません。冷しゃぶ、焼き魚・煮魚、豆腐料理など、工夫してみましょう。その他、ビタミン類(野菜・果物)、香辛料などを使用し、食べやすく栄養価の高いものを選びましょう。

熱中症対策には： 血圧の高い人はバランスをとる難しさもありますが、日々の食事での適度な塩分摂取が重要です。水分だけ摂りすぎるとこむら返りが起こったり、身体のミネラルバランスが崩れ(薄まりすぎて)、それを補正しようとした身体が

冷やし中華
はじめました。



余分な水分を捨てるために尿量を増やしてしまい、かえって脱水が進む場合があります。3食の食事の際には、みそ汁・吸い物、ハムやチーズ、かまぼこなどの加工食品を一品加えることも考えてみましょう。(参考食塩量: カップみそ汁 2g、ハム 2枚 1g、6Pチーズ 1個 0.6g、かまぼこ 2切 0.6g)



管理栄養士からのワンポイントアドバイス ♥



仕事前の朝食で水分と塩分を補給して熱中症予防

食品に含まれる食塩量の目安

【和食】4.7g



味噌汁 1.5g たくあん 1g
甘塩サケ 2.2g

【洋食】3.4g



食パン 2枚 1.6g バター 0.4g
ウィンナー 0.8g 目玉焼き中濃ソース 0.6g



果物、乳製品、
豆乳、野菜ジュース
も組み合わせて!

摂取を控えたいもの

アルコール: ビールが美味しい季節ですが、アルコールのとりすぎは利尿作用により脱水が進み、かつ下痢・二日酔いによる熱中症リスクを増やすことにつながります。帰宅後はまずビール、ではなく、水分補給をしてから楽しむ・味わうというお酒の飲み方にしましょう。



糖分が多すぎる飲料: 熱中症対策として重要なスポーツドリンクですが、糖尿病の治療中の方、これまでの健診で尿糖陽性になったことがある方(予備軍の可能性あり!)は、スポーツドリンクに頼りすぎると、血糖値が上がってしまうことがあります。スポーツドリンク、ジュース、透明な水のような製品でも甘い味がつけられているものは、OS-1等の経口補水液より塩分が足りなくかつ糖分が多い傾向にあります。また冷たい甘い飲み物を大量に飲むことで、満腹気味になる・冷えて消化機能が落ちることもありえます。そういった場合は、常温の水や麦茶と梅干(最近の甘いものより昔ながらのしょっぱいもの)で水分・塩分補給をする工夫もいかがでしょうか。



エナジードリンク・カフェインドロップ: 元気が出ないとき、ついついエナジードリンクや栄養ドリンク、カフェインドロップなどに頼ってしまう方もいらっしゃると思います。カフェインは急速に大量にとりすぎると中毒症状(めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、消化器系の不調)が生じることがあり、また利尿作用により脱水を進めてしまう場合もあります。その場合特効薬はなく、代謝を待つしかありません。限量は「1日400mgまで、一度に200mgまで」(欧州食品安全機関)が目安となります。缶に記載の成分表示は100mlあたりになっていることも多く注意が必要です(一缶あたり、ではありません)。モンスターなら3本まで、と考えましょう。



またカフェインドロップは500mg = 12粒 = 一日限量(1回4粒までで、1日3回まで)であることに注意しましょう。カフェイン飲料とカフェインドロップどちらも、という場合は、合わせてどのくらいの摂取量になっているかを忘れないようにしましょう。

食事のタイミングと食べ方

間食が多い: インスリンを頻繁に分泌する必要があり、膵臓をはじめ内臓に負担がかかります(糖尿病リスク増加にもつながります)。

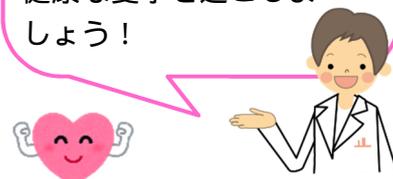
常に口に何か含んでいる: 虫歯が増える 口内が不衛生になり、歯周病が悪化すると糖尿病のリスクが増加します(糖尿病は熱中症ハイリスクです)。



就寝3時間前までには食べ終わろう： 食物が胃を通過するには3～5時間かかります。寝てしまうと消化管の機能は落ちるうえ、胃に食物がある状態で横になると胃酸が食道に逆流し、胸やけ（逆流性食道炎）を引き起こす場合があります。注意しましょう。

アルコールも就寝3時間前までに： 日本酒1合＝ビール瓶1本を代謝するには3時間程度かかります。アルコールが残っていると睡眠が浅くなります。また夜間に排尿に目が覚めてしまうことにもつながりますし、深夜0時を超えて3合以上飲んでいると、朝の出勤時にすべてのアルコールを代謝し終わってはいない可能性もあるのです。

夏の体調不良と食事の関係、いかがでしたか？皆様のこの夏が少しでも快適なものになるお手伝いとなれば嬉しいです。健康な夏季を過ごしましょう！



胸部 X 線撮影装置更新のお知らせ

6月より胸部X線撮影装置が更新され新しくなりました。

テレビドラマなどでレントゲンフィルムをシャカステンにかざして診察する医師の様子を見ることがありますが、現在ではフィルムからデジタルへと変わっています。

当センターでは2008年からX線撮影装置のデジタル化を進め、最新技術が搭載されたFPD（フラットパネル）装置に更新しています。

【おもな特徴】

- * 照射されたX線は人体を透過して検出器であるFPDで受け取り、それを電気信号に変換してデジタル画像を作ります。画素ひとつひとつで処理されるため、鮮鋭で高感度の胸部画像を得られます。検出器の感度が高いため照射線量は従来（CR装置）の3分の2程度に低減されます。
- * 画像のトリミングにより体の大きい方や小さい方の適切な画像編集が行えます。
- * 電動昇降が静音で操作性が向上しました。



線撮影装置 CALNEO

優良施設等認定事業への参加について

当センターは、地域や企業のみなさまに信頼される健診機関として、精度管理、施設設備、健診技術等所定の基準を満たし、質の高いサービス提供を継続すべく、評価認定事業に参加しています。その一部をご紹介します。

公益社団法人全国労働衛生団体連合会

「労働衛生サービス機能評価」 認定第10号

* 認定期間:2021年6月1日
～2024年5月31日



一般社団法人日本総合健診医学会

「優良総合施設認定」

* 認定期間:2020年4月11日
～2023年3月31日



交通安全推進活動「セーフティードライバーズちば2021」

期間：7月1日（木）から10月31日（日）

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きました。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。

安全運転において車はもちろん、自転車も軽車両扱いとなるので気を付けなければなりません。近年、自転車と歩行者の衝突事故など子供が起こした事故であっても高額な賠償が求められるケースも多く見受けられます。千葉県では2016年に自転車保険加入を努力義務とする条例が施行されているのはご存知でしょうか？そして2021年4月に千葉市では自転車保険加入が義務付けられました。事故を起こさないよう交通ルールを守るとともに、ご自身あるいはご家族で自転車保険の加入について検討してみたいいかがでしょうか？今年も無事故・無違反運動に参加し安全運転に努めてまいります！ご安全に！



今年度、社員採用になった新しい仲間を紹介します。
皆様、よろしくお願いいたします。



新入社員紹介

質問

Q1：趣味

Q2：座右の銘

Q3：抱負



所属：医務局

五阿弥 雅俊 (ごあみ まさとし)

Q1：読書

『職業としての小説家』村上春樹

Q2：一期一会

Q3：わかりやすい説明を心掛
けたいです。

所属：健診課

垣内 友妃 (かきうち ゆうき)

Q1：娘と推しのYouTubeを見ること

Q2：人の振り見て、我が振り伸ばせ！
by 松岡修造

Q3：自身の健康管理もしながら、
日々の業務を集中して取り
組む。



所属：放射線科

山中 由香 (やまなか ゆか)

Q1：ペットと遊ぶこと

Q2：継続は力なり

Q3：早く業務に慣れ、貢献で
きるよう努力致します。



所属：環境管理課

井ノ口 真至 (いのくち まさし)

Q1：料理

目標 三枚おろしができるようになる

Q2：大器晩成

Q3：早く仕事を覚えて戦力に
なれるように頑張ります。



所属：臨床検査科

伊藤 すず (いとう すず)

Q1：言語学習・ネットサーフィン

Q2：日進月歩

Q3：昨日の自分より良くなれ
るよう頑張る！



所属：事業課

白石 遥 (しらいし はるか)

Q1：熱めのお風呂で半身浴

Q2：笑う門には福来る

Q3：早く一人前になれるよう
笑顔で頑張ります！！



所属：経理課

石井 杏奈 (いしい あんな)

Q1：お散歩

Q2：一期一会

Q3：少しでも早くセンターへの
理解を深めていけるよう
頑張ります。



令和3年「全国安全週間」

スローガン

持続可能な安全管理

未来へつなぐ安全職場

本週間：7月1日(木)～7日(水)





新しい扉を開いたら・・・



総務部 総務課 大原 晃

気温の上昇が影響しているのか、ここ数年運動会や公園においてテントやタープを設営している光景を多く見るようになりました。

レジャーシート世代のせい、キャンプ以外でテントを使用するということに抵抗があったのですが、我が家も熱中症を懸念し子供が通う幼稚園の運動会観覧で初めてポップアップテント（簡易テント）を設営することとなりました。



簡易的な構造ではありますが、レジャーシートとは異なり空間が構成され、日差しを遮り目隠し効果もあることから、サイズによってはプライバシーを確保しつつ横になることさえ出来ます。

設営・片付けも簡単で、夜中の1時に300メートル先のコンビニに甘いものを買いに行くのが面倒で、結果自宅でドーナツを作りはじめるような「おうち大好き夜型インドア学生」であった当時の自分に教えてあげたいと思うほど、屋外（？）で快適な時間を過ごすことが出来ました。

この運動会以降、子供と敷地の広い公園（個人的に好きなのは富津みなと公園）に行く度にポップアップテントを持参し、子供の遊ぶ姿と雲を見ながらゆっくり穏やかな時間を過ごすのが楽しみとなり、私のリラックスできる時間のひとつとなりました。

子供も大きくなり4年前にメッシュスクリーン付きのワンタッチテントを購入、しかし悲しいことに初デビュー（設営）は6月の暑い日、24時間常駐しなければならない停電中の会議室でした。

過去石油ストーブで対応できた冬季とは異なり、暑い時期での対応は初めてであり不安もありましたが、持参したテント、ベッド、ランタン、寝袋が大いに役に立ち、虫に刺されることもなく快適で非日常的な夜を過ごすことが出来ました。



その後も防災を考慮した軽量で機能性の良い製品やコストパフォーマンスの良いものを追い求め、結果3人家族にもかかわらず、各大小あわせキャンプ用折りたたみテーブルが4つ、ポップアップテント3つにワンタッチテントが2つ、ベッド1つと椅子・ベンチだけで20人分が揃い、最近に至っては卓上炭火焼きコンロまで購入、自粛生活明けまでの出番待ちとなっております。

人それぞれ趣味嗜好が異なり小学5年生（30年前）の宿泊学習以来、日帰りキャンプさえしていない私がお勧めできるような立場ではありませんが、もし興味を持たれた方がいましたら、感染状況が落ち着いた後、ポップアップテントと弁当持参でお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

編集後記

朝走る事を日課として相当の年数を経過した。2月から毎朝走る事を目標とし現在も継続している。今まで手の届かない標準体重だったが、この4か月を経過し目標を少々過達成するまでに至った。糖尿病でないかとの疑いもあったが、単に体が絞れたようだ。

朝は、1日のなかで夕方と同じく変化の大きなタイミングであり、すでに梅雨に入るもさわやかな朝を味わうことができている。2月から鳴き始めた「ウグイス」もだんだん上手に鳴くようになり、この時期には「ほーほけきよ、けきよ、けきよ」の「けきよ」の回数もかなり増えている。繰り返しの毎日のなかでも、自然と接することで色々な変化を味わえる。継続することの役得かもしれない。🤔 (T・K)



「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます