

健康式化院

特集

自動車の運転と健康問題



Contents

巻頭言 *私の趣味 ···2P

労働衛生 *珪藻土とアスベスト!? ・・・6P

Topics *干支の話 ・・・・7P

*交通安全推進活動について

ゆるっと *洗車する!?

ツイート他 *編集後記



<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】



私の趣味

医師 安西 永理佳

私の祖父は習字、祖母は絵葉書が趣味でした。父と母は札所巡りが趣味で、時間ができれば旅行 に出かけています。父や母からは「趣味があると人生が豊かになる」と言われてきましたが、その 時の私には趣味らしい趣味がなく、父や母の言葉も「ふーん、そうなんだ」と聞き流していました。

そんな私に編み物という趣味ができたのは研修医2年目のことです。編み物を始めたのは、患者さんに教えてもらったことがきっかけです。精神科病院での1か月間の研修中に入院患者さんを何人か受け持つことになったのですが、そのうちの1人の女性患者さんがなかなか心を開いてくれず、私と会話をしてくれないので困っていました。研修開始からしばらくそんな状態が続きましたが、ある日その患者さんの部屋を訪ねた時にきれいなクッションカバーを編んでいたので「上手ですね」とほめたところ、初めて嬉しそうな反応を見せてくれ、編み物が得意であることをボソッと教えてくれました。そこから編み物の話であれば会話をしてくれるようになり、編み物の会話を重ねるなかで少しずつ心を開いてくれたようでした。最終的には私に編み物を教えてくれて、2人で編み物をしながらいろんな会話ができるまでになりました。最初は患者さんに心を開いてもらうのが目的で編み物をしていましたが、だんだん編み物自体が楽しくなって、気づけば研修が終わっても自分で毛糸を買って編むようになっていました。





趣味というのは私が思っていたよりも様々な効果があると実感しています。編み物をしているとき、余計なことを考えずに集中することができます。誰でも終わったことを「あれでよかったのか」と心配になったり、「ああすればよかった」と後悔したりしてしまうことがあると思うのですが、私はそういうときに編み物をすると余計なことを考えず集中でき、いつの間にか不安や後悔を忘れてしまっています。患者さんと私のように趣味を介して人と人とがつながることもあります。普段何かに挑戦することがほとんどない私ですが、時間がかかる大きな作品を編んでみたり、自身で図案を考えてみたりと、編み物ではどんどん挑戦し、出来上がった時には達成感を得られています。







学生時代は大きなストレスもなかったので聞き流していましたが、社会に 出て生きていくことの大変さを知った今は「趣味があると人生が豊かになる」 という意味がわかってきた気がします。

この冬は今までで一番の大物であるカーディガンに挑戦しようと思っています。まだ毛糸も買っていませんが、デザインや配色を考えているだけで楽しい気持ちになってきます。今から出来上がりが楽しみです。

自動車の運転と健康問題



医局 長尾 望

こんにちは。今年度も冬季を迎え、急激に気温が下がってきました。ここからの数か月は気温の低下による血圧上昇、年末年始の食事・生活の変化による血糖値やコレステロール値の上昇がみられやすくなります。今日はそういった健康状態の変化が自動車運転にも影響を及ぼすことについてまとめたいと思います。

●他人ごとではない交通事故

昨今、高齢ドライバーによる交通事故のニュースが度々話題になりますが、これは必ずしも70~80才代の高齢ドライバーだけに起こりうる危険ではありません。自動車事故の原因には、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。運転時の健康状態によっては、就労世代でも他人ごとではないのです。

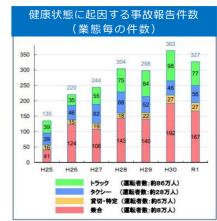


図 1

●健康状態に起因する事故

図1~4に示したように、健康問題に起因する事故は、心臓・脳血管疾患による激痛や意識レベルの低下等により引き起こされることが多く、場合によってはドライバー本人が死亡するケースも後を絶ちません。我々は何気なく日常生活のなかで自動車運転を行っていますが、運転は実は非常に高度な判断力等を要求される技能と考えられます。というのも、

- * 単独作業である
- * 運転中に生じたすべての事象に対して、即座にかつ適切に 判断することを要求される
- * 事故が起こると本人および事故現場の周囲の人の生命の



健康状態に起因する事故報告件数

図 2

という特性があるから です。

危機になりうる





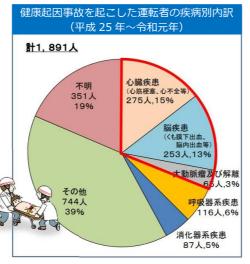
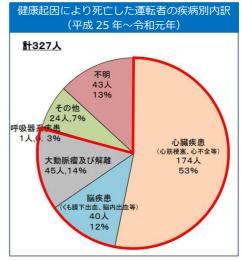


図 3



☑ 4

●事故を起こすまでのメカニズム

では、こういった事故を予防するにはどうすればよいでしょうか?



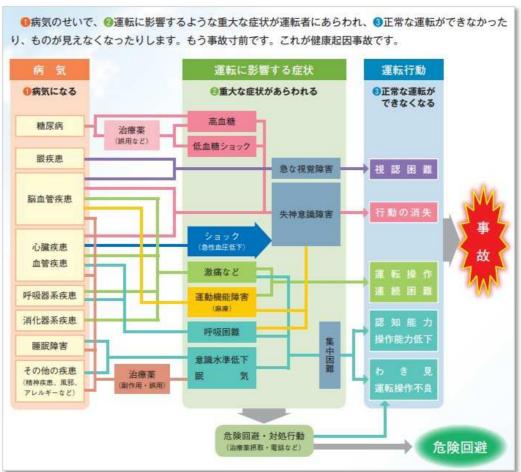
それにはそもそも基盤となる健康状態がどんな風に大きな病気・それによる症状につながり、 結果として事故を起こすことになるか、そのメカニズムを確認しましょう。

下の図5のとおり、①病気のせいで、②運転に影響するような重大な症状が運転者にあらわれ、 ③正常な運転ができなかったり、ものが見えなくなったりします。これが健康起因事故です。









このように、運転が正常にできなくなるような症状はひとつに集約できるものではありません。年齢による判断力・認知機能の低下だけではなく、疾患により集中力が低下する、激痛で運転をとっさに続けられなくなる、目が見えなくなるなど様々な状態から運転が困難になることがあるのです。



図 5

●病気を引き起こすメカニズム

そして、図5①の病気を引き起こすメカニズムは右の図6のようになります。つまり高血糖・高血圧・脂質異常といった、生活習慣病がベースにあると考えられるのです。

脳卒中や心筋梗塞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 につながるケースが見られます。これらの重大な疾患は一般 的な健康診断でわかるような基礎疾患の治療をすることで リスクが低減出来るのです。

※参考:図1~5国土交通省自動車局安全政策課、図6厚生労働省生活習慣病対策室



●健康診断の結果を しつかり確認しましょう!

生活習慣病は日頃皆さんが当センターで受診 していただいている健康診断で気づくことが できるものです。皆さんはお手元に届いた健診 結果を、隅から隅までご覧いただいているで しょうか?健診は受けて終わり、ではとても もったいないです。代表的な検査結果の所見に ついてポイントを説明します。

📶 胸部レントゲン

運転時に症状が発生することが想定されるも のとしては、ブラからの気胸発症、大動脈瘤から の大動脈瘤破裂、大動脈瘤解離です。ブラがある 方は禁煙、大動脈瘤がある方は必ず受診して こぶの状態の評価を受けるとともに、血圧を しっかりコントロールすることが重要です。

🧾 心電図

突然の体調不良となりうるのは、狭心症、心 筋梗塞、意識が飛ぶような不整脈の発生です。 悪化しないよう各疾患を治療し、生活習慣も 改善を目指しましょう。

👔 脂質、血圧、呼吸機能

上記のような重大な疾患を引き起こす基礎 🕄 疾患があることを示唆しています。大きな病気 になる前の生活習慣病の段階できちんと治療し、 健康増進していきましょう。

血糖値、血の固形成分、肝機能

血糖値の異常も基礎疾患です。糖尿病は脳・心 血管疾患以外にも様々な体の不調を引き起こし ます。また感染症にも弱くなるので、新型コロナ ウイルス感染症対策としても重要です。

胸部レントゲンの所見



- 所見のある場所(左右、上下、肺か縦隔かなど)
- 所見の内容の例:
 - 1.現在の活動性の結核
 - →即受診!!!
 - (陳旧性=過去のものなら様子 を見ることも)、
 - 2 手術の痕
 - 3.肺気腫→禁煙しよう!
 - 4 ブラ
 - →気胸になりやすい病変 元々あって変化なければ経過 観察。たまに拡がっていく場合も
- 5.肺野の腫瘤影・結節影・斑状 影など
- →肺がんの疑いなど
- 6. 胸水
- →原因となる病気の存在(悪性 の場合もある)
- 7.大動脈の瘤(こぶ)、径5cm以 上あると危険=破裂の危険性
- 8.心臓の大きさの異常
- →高血圧・心臓の弁の異常など の負担がないか

心電図の所見

- 心臓の肥大をしめすもの: 肥大型心筋症や高血圧の 影響など
 - 高電位
 - 右/左房拡大、右/左室 肥大など
- 心臓の部屋ごとの電気信 号の通りにくさ(伝導障害) をしめすもの:ペースメーカ 一が必要なケースも
 - 房室ブロック
 - (完全/不完全)右/左脚 ブロックなど

- 心筋障害をしめすもの
 - 平低T
 - ST-T異常など
- 心筋梗塞をしめすもの
 - 異常Q波
 - O○梗塞の疑いなど
- 不整脈
 - を引き起こすことも
 - 除脈/頻脈 - 期外収縮
 - 二段脈·三段脈
 - 心房細動など

脂質、血圧、呼吸機能

• 血圧:

- 高血圧は動脈硬化を促進す
- 高度な高血圧は、脳出血、ク モ膜下出血, 大動脈解離な ど突然死の原因となりうる
- 非常に危険なので<u>介入</u>を要 する場合がある
- 呼吸機能:
 - 喘息や肺気腫などで特徴あ る結果となる
 - ただしやり方が下手なだけと いう場合も

- 脂質:動脈硬化にかかわる
 - LDLコレステロール:悪玉。 高値だと良くない
 - HDLコレステロール: 低値だ と良くない。
 - 中性脂肪:食事の摂取カロリ 一が多すぎる。直前の食事 の影響を受ける



●まとめ



ご自身の健診結果をご覧 いただき、要受診の項目が あった場合は必ず医療機関 を受診しましょう。

安全運転はもちろん、 治療や生活習慣の改善など 運転リスクの低減につなげ ていきましょう。

糖代謝:

- 空腹時/随時血糖;採血した瞬 間がどのくらいの血糖値か
- HbA1c;採血前1~2ヶ月の血 糖値の全体的な高さを反映。直 • 前の食事に左右されない
- 糖尿病として数値があまりに高 い場合は、熱中症、心疾患、脳 血管疾患を引き起こすような変 化を身体にもたらしうる
- 生活習慣病ではあるが、治療 開始させるよう介入する場合も ある
- 赤血球

血糖値、血の固形成分、肝機能

- 低値:貧血の進行。運動時の息 切れや、疲れやすさがないか?
- 高値;多血症、脱水を示す

白血球

- 喫煙、感染症、白血病などで高 値となる
- 低値も血液疾患の可能性があ り、総合病院受診を要すること
- 肝機能:肝臓に障害があると高値
 - y GTPは飲酒で上昇しやすい
 - ASTは筋トレでも上昇する



(6)

けいそうど

藻土とアスベスト!? 🗸



珪藻土のバスマットやコースターから発がん性のあるアスベストが検出されたというニュース をご存じですか?様々な販売店で大規模な商品の回収が行われておりますが、そもそも珪藻土って 何!?アスベストってどういうもの!?と思っている方も多いと思います。そこで、珪藻土・アス ベストについてみていきたいと思います。

まず、珪藻土とアスベストは別のものなので、全ての珪藻土にアスベストが入っている訳では ありません。珪藻土とは、珪藻(植物性プランクトン)の殻が化石になって積み重なり固くなっ た土です。珪藻土の主成分は二酸化珪素(SiO2)でガラスと同じです。火に強い特性があるため 七輪・コンロ・耐火レンガとして利用されています。しかし、珪藻土単体では接着効果がないた め接着剤の役割をする物質と混ぜて成形する必要があります。今回ニュースになった珪藻土商 品には、接着する役割のつなぎ原材料にアスベストが混入したと考えられます。

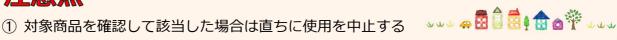
次にアスベストとは何でしょう?アスベストは、天然にできた鉱物繊維で極めて細かい繊維の ため、熱・摩擦・酸やアルカリにも強く、丈夫で変化しにくいという特性を持っています。その ため建材、摩擦材、シール断熱材といった工業製品に使用されてきました。しかし、アスベスト は肺がんや中皮腫を発症する発がん性が問題となり、現在は石綿(アスベスト)含有製品(石綿 及び石綿をその重量の 0.1%を超えて含有する全てのもの) の製造、輸入、譲渡、提供、使用が 全面的に禁止されています。 (平成18年から施行)

では、なぜ禁止された石綿が含有してしまったのかという疑問ですが、禁止される前に 仕入れた原材料を使用して製造してしまったため製品として販売されたということです。 また、今回の件で同様に古い原材料を使用して製造されているものや、海外から輸入した 建材及びその類似品並びにそれらの原料についてアスベストが含まれているものがない か、一斉点検が実施されました。その結果、アスベスト含有製品の流通、輸入されていた ことが確認されたため、輸入時の措置として、当該製品にアスベストがその重量の 0.1% を超えて含有しないことを書面により確認しなければならないことが法令で新設されま した。(令和3年12月1日施行)

今回の対象商品については、通常の使い方で使用している限り、アスベストが飛散する 恐れはなく、健康上の問題を生じさせる恐れもありません。しかし、削ったり割ったりし た場合など破損した時には飛散する恐れがありますので注意が必要です。







② 商品をビニール袋に入れ、テープ等でしっかり封をして回収方法に従った廃棄をする

③ 家庭ゴミ(一般ゴミ)として廃棄した場合、収集過程で清掃員の方等が健康被害を 受ける可能性があるので、絶対に一般ゴミとして廃棄しないようにする



以上のことに気をつけて、正しく取り扱いましょう!

参考文献:厚生労働省 HP、建材ダイジェスト等

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。久々に帰省された方、あるいは古い友人と会食の時を過ごされた方も多かったのではないでしょうか。健康さんぽ新年号です。今年もそうです。恒例の干支のお話をご紹介しましょう。

2022年(令和4年)は寅(とら)年です。"男はつらいよの寅さん"の寅年です。十二支では3番目で、動物では「虎」になります。「寅」という字は、演じるの「演」が語源と言われています。「演じる=人前に立つ」という意味や、さらに「演」の語源と言われる「延ばす」という意味も表しているそうです。このように「人前に立つ」や「延ばす」という意味から、「寅年」は成長したものが見えてくる、あるいは物事が成長する年と言われているそうです。演じるといえば、数々のアイドルが所属する「ジャニーズ事務所」の創業が1962年「寅年」、宝塚の「ベルサイユのばら」が公開されたのも1974年「寅年」、面白いですね。

「虎」にまつわることばや名前も色々とあります。相手の隙をじっと狙っていることの「虎視眈々」「虎穴に入らずんば虎子を得ず」などが良く聞くところでしょうか。「虎の巻」や「虎の子」もありますし、幕末における会津藩の悲劇の象徴として語り継がれる「白虎隊」もあります。そして阪神タイガース、昨年はあと一歩で悔しい思いをしましたが、さて今年は…。

「寅年」生まれの人は、勇敢な性格と優れた行動力で何事にも恐れず立ち向かうが、団体行動よりも単独行動を好む傾向があるそうです。「孤高の虎」と言えるでしょうか。寅年生まれのあなた、いかがですか?有名人では、歌手の藤井フミヤさん、元プロ野球選手の松井秀喜さん、プロサッカー選手の本田圭佑さんなどが寅年生まれだそうです。海外では元陸上選手のウサイン・ボルトさんや、俳優のトム・クルーズさんなどです。錚々たる面々ですね。

江戸から明治にかけて何度も大流行した感染症「コレラ」、日本では後に「虎列刺(コレラ)」と名が付けられたそうで、何故「虎」の字が使われたか。それは、虎が1日に千里を走ると言われ、その感染の速さから使われたという説があるようです。現代の新型コロナウイルスも、あっという間に世界中を席巻し猛威を振るいました。しかし江戸には無かったワクチンが現代にはあり、我々は感染対策も続けています。いつか人類は感染症に勝てる時が来ます。

この原稿を書いている2021年12月。第5波が過ぎ去り街には少しずつ活気が戻ってきていて、 諸外国に比べれば日本は比較的落ち着いているように思えます。完全な終息を願わずにはいられま せんが、少なくともコロナよ、どうかこのままで。そして2022年がコロナ終息の年と後年言いた いものである。 **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日間のセーフティードライバーズ活動が終了いた しました。昨年は新型コロナでメディアは持ち切りでしたが、依然交通事故など

のニュースも散見されます。また新手の当たり屋の話まで聞くようになりました。事故や当たり屋に遭遇した際にはドライブレコーダーが重要な証拠となります。まだ搭載していない方は新年の抱負にドライブレコーダー搭載もいかがでしょうか?今年も無事故・無違反で頑張りましょう!ご安全に!



第37回

洗車する!?



環境管理課 大谷 恵

趣味と言うほどではないのですが、ここ数年は洗車にこだわっています。 以前は1~2ヶ月程度の頻度で洗車するぐらいで、たまにガソリンスタンド で手洗い洗車(冬期)をお願いするぐらいでした。そんなある日、ふと洗車 してもあまり綺麗になっていないように感じ、どうしたら自分の納得がいく 綺麗さになるのだろう…と思ったのが、洗車にこだわり始めたきっかけです。



以前までは「シャンプー洗車→ワックス」で終了だったため、どことなく艶が足りていないよう な感じで物足りない感がありました。今は「シャンプー洗車→下地処理→シャンプー洗車→簡易 コーティング→トップコート」の工程を行って、まぁまぁ満足がいく仕上がりです。

洗車していて実感したのは、下地処理の重要性です。鉄粉除去、水アカ、雨ジミ、イオンデポ ジットを除去する事で、コーティング剤、ワックスの撥水、艶、密着力は大きく変わります。特に 濃色車は艶の深みが全然違います!下地処理は労力と時間は掛かりますが、絶対にやった方がいい ですよ。いろいろな商品を試してみて、私が良かったと思ったものを紹介します。

洗車シャンプー : ウイルソン 泡仕立てシャンプー

 鉄粉除去剤 : SPASHAN アイアインバスター

● 水アカ、雨ジミ除去剤: SPASHAN 水アカバスター

ながら洗車 滑水性下地クリーナー BASE

簡易コーティング: SPASHAN SPASHAN2020 beyond、

ながら洗車 プラズマコーティングa

吸水タオル : GYEON シルクドライヤー

: SPASHAN グラフェンスプレー トップコート



紹介した商品以外にも、CARPOR、AUTO FINESSE、BEAUTIFUL CARS などの 色々なメーカーの商品がネットで購入出来るので、気に入ったメーカー、商品を使っ て洗車を楽しんで欲しいです。洗車機に入れて洗車する、ガソリンスタンドに洗車を お願いするなど、手軽な洗車方法はありますが、自分が納得のいく仕上がりに洗車で きた時の達成感は格別です。自分の愛車、たまにはマジ洗車してみては!?



朝、布団から出るかどうか葛藤する季節になりました。朝走る習慣 も、ときたまお休みも入るようになりましたが、目覚ましに従って 起きられるかどうかで勝負が決まります。

冬は、気温も片手で数えることができる温度となり辛いのですが、 起きてしまえば素晴らしい朝焼けと日の出を見ることができ、幸せ な気持ちにもなれます。冬至も過ぎ、これからどんどん日照時間は 長くなりますが、2月位までどんどん寒くなり太陽の恩恵は遅れて 発揮されるようです。

新型コロナウイルス感染症対策の効果発揮も遅れるようですね。 それでも、焦らず、慌てず、諦めなければ事態は必ず好転します。 $(T \cdot K)$







今年も君津健康センターを**喜浪幸孔**お願いします。 🎁



◇◆◇ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます

