

第95号



健康さんぽ

新型コロナウイルス感染症流行下の運動不足、その改善とダイエットについて



撮影 M・N

Contents

特集

*** 新型コロナウイルス感染症流行下の運動不足、その改善とダイエットについて ...3P**

巻頭言 * オタク (ヲタク) はうつに ...2P
ならない、は本当か？

労働衛生 * 歯科健康診断について ...7P

*** 全国安全週間**

ゆると * ...と思う今日この頃 ...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】 * * * * *

オタク（ヲタク）はうつにならない、は本当か？

医師 青木 さなえ

「おたく」… 相手の家を指す敬称、「御宅」であり、転じて相手の家庭、夫を指す二人称代名詞なんです。元の語源は。

1983年に、あるコラムニストが「コミックマーケット」というSFや漫画やアニメなどの若いファン達がお互いを「おたく」と呼び合っていた現象を揶揄（やゆ）して、彼らを「おたく」と分類した、とされています。転じて今では「愛好者を指す呼称」となっています。

○ オタク第1世代（1960年前後生まれ）

ウルトラマン、仮面ライダー、世界名作劇場、ルパン三世、宇宙戦艦ヤマト…
いわゆるバブル世代。連続幼女誘拐事件が起き、その犯人が同世代であったことから、オタク趣味を持たない同世代や年長者からの偏見、差別がありました。

○ オタク第2世代（1970年前後生まれ）

マガジン、サンデー、ジャンプ、ガンダム、ファミコン、スター・ウォーズ、E.T…
まだまだ偏見・差別は続きます。

○ オタク第3世代（1980年前後生まれ）

エヴァンゲリオン、プレステ、ストリートファイター、ときめきメモリアル…
アニメでの性的表現、残虐、暴力描写の自主制限が始まります。

○ オタク第4世代（1990年前後生まれ）

2ちゃんねる、YouTube、ニコニコ動画、初音ミク、電車男…
「萌え」という言葉が流行語大賞になります。



この頃から、トレンドドラマ、J-POP、洋画などなど、オタク文化がそれ以前の一般的な大衆文化と肩を並べるようになり、現在に至ります。こうやって考えると、今や「オタク」は市民権を持ち、すでに死語かもしれません。

私、いろんな「好き」はたくさんあるので、立派な「オタク」です！皆さん、好きなものはありますか？好きな趣味、できていますか？疲れちゃったり、忙しかったり、好きなことをできてなかったり、忘れていないですか？

仕事や育児や介護…忙しくても、ちょっと美味しいコーヒーを飲んだり、本を読んだり、編み物したり、配信見たり、ゲームしたり…。そのちょっと、できなくなった時、好きを楽しめない時、やれない時、眠れない時、美味しいって感じない時、それは「うつ」の始まりかもしれません。

「うつ」は心の病気ではなく、脳内の伝達物質がうまくでないことで起こります。「幸せホルモン（セロトニンやオキシトシンなど）」が出なくなって起こります。だから「オタクはうつにならない」よりも「うつになったらオタク活動はできない」が正解でしょうか？

私の大学の教授の口癖、「空を見ろ、飯を食え、本を読め！」今ならその意味がよくわかります。もし、好きなことができなかったり、見つからなかったり、つらい時、まずは空を見ませんか？忘れていた好きや小さな頃の夢、思い出すかも？それだけで、コロナ禍でのストレスも、乗り切れるかもしれません。

私の夢ですか？もちろんあります！新宿のアニメーション学院の声優科に行くことです！（本気と書いて、マジと読む！）

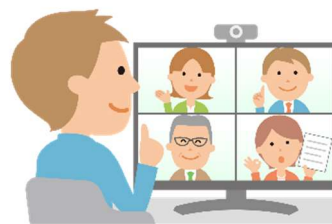


新型コロナウイルス感染症流行下の

運動不足、その改善とダイエットについて

医師 長尾 望

皆さんこんにちは。新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し始めてから、早くも丸2年以上が経過しました。未曾有の爆発的な感染の拡がりや死亡リスク・合併症・後遺症の恐ろしさへの対応として、世界的に「人とじかに接すること」「大人数で集まって何かをすること」を極端に制限して生活することが当たり前となってしまった2年間でした。



テレワークが主体となった方では、通勤がなくなって歩行量が減少し（1日3000歩以下など）、飲み会や外食の機会は減少したものの自宅での仕事ではつつい買い置き食べ物に手が伸びたり、さらにチームでするスポーツや格闘技などを趣味としていた方々の運動機会も減少しました。そのため、日頃当センターで健診を受診されている方々も、診察の場で「コロナ禍で5～6kg太っちゃって」と仰る方は多くなっているように感じています。

◆ 運動機会の減少は何をもたらすのか？

まず全身の筋肉量が減少している恐れがあり、その一方で体重は増加するようです。そうすると、転倒しやすくなる、腰痛・膝痛など筋骨格系の疾患が発生する、適度な運動の減少と食習慣の異常から骨がもろくなる、血糖値・血圧・脂質などが異常値となりその結果、脳・心臓血管疾患を引き起こすなど様々な健康障害に繋がります。

また趣味・運動習慣の場は、家族の一員としてや職場の役職から離れたコミュニティでの生活・交流を楽しむ場ともなっており、それが失われたことで身体だけではなく、精神的影響も多大なものが生じていると言えるでしょう。

**◆ 様々な健康障害・影響への対応策は？****Point1 生活リズムを崩さない**

まず、睡眠・食事などの生活リズムは元の状態から大きく変動させない方が良いでしょう。起床時間が2時間以上遅くなると生活のリズムが乱れやすい（その日の夜がなかなか寝付けなくなるなど）ので、起床は一定時刻（出来れば出勤する場合と同様に）をキープしましょう。朝出勤しないのであれば出勤に使っていた時間に相当する時間帯に、外へ出て散歩することを習慣づけてみるのも良いと思います。

**Point2 マスク着用と運動の関係**

続いてマスク着用と運動の関係です。2年前以来、我々の生活ではマスク着用が欠かせなくなっています。ところが、皆さんも実感されていることと思いますが、マスクをした状態で走ったり階段を上ったりすると日頃マスクがなかった時よりもだいぶ息苦しさを感ずります。マスクの吸気抵抗が大きい時には呼吸のために横隔膜に加え、胸郭を動かす肋間筋群を動かし、深く呼吸することが必要になるからです。この呼吸筋群に対する負荷が増加するとエネルギー消費量が増加し、運動継続可能時間が短くなることや、一定以上の運動強度になるとマスクなしと比べて心拍数が有意に増加することが分かっています。また、マスク着用によって目立って深部体温が上昇はしないものの、マスク内の皮膚温度が上昇することにより全身の暑熱感や不快感につながる（顔においては温熱受容体の密度が大きいからと言われています）と考えられています。

また、人が健康であるためには1週間で合計1000kcalの運動が推奨されており、これは中強度の有酸素運動を1日30分以上×週5日実施することに相当します。さらに体力向上や体重の維持・減少を目的とする場合には、週合計2000kcal以上の運動（中強度の運動を1日50～60分×週5日以上）が必要であるようです。



ある研究ではマスク着用で30分運動すると、着用していない場合と比較して15kcal程度多くエネルギーを消費していることが分かっています。そのため週合計1000kcalを目的として運動する場合、マスク着用時は1週間あたり約10分間運動時間を短縮できることになります。ただし、呼吸筋が疲労して血中乳酸濃度が上がるほどの負荷をかけてしまうと、むしろ活動筋への血流量や酸素供給量を制限してしまうので、持続的運動の妨げになると考えられています。したがってマスク着用の際は有酸素運動となる負荷が過大でないレベルで、運動継続時間はやや短めで実施すると良いと思われます。

Point 3 熱中症対策



これからの季節は湿気が多く気温が高い時期になりますので、運動は熱中症対策を念頭において実施すべきです。マスクなしでも呼吸による放熱量は代謝熱の5～10%とさほど多くないため、マスク着用でそれらが失われても影響は小さいという意見もあります。一方、マスクを着用していると口周囲の湿度がそれなりに保たれるため喉が渇く実感が生じにくく、マスク着脱の煩わしさから飲水量が減少するとも言われています。屋外で運動を実施する時は、近距離で会話をせずに（1～2mは距離を置く）少し離れてマスクを外して取り組むことを検討しましょう。勿論、水分や塩飴などは運動時に手元に置き、何かあれば早急に補給が出来るようにしておきましょう。

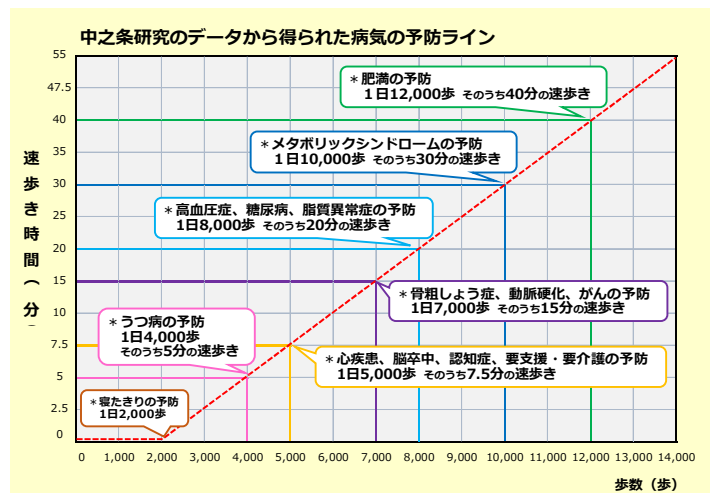


健康運動指導士からワンポイント「1日の歩数と速歩き時間で効果アップ」

ウォーキングは健康維持増進や生活習慣病などの予防や改善に効果的な運動です。下のグラフは、病気になりにくく、健康維持増進に効率的な歩数（量）と速歩きの時間（質）を導き出した中之条研究※のデータです。単に1日の歩数だけでは十分ではなく、その中に速歩き（中強度活動）時間が含まれることが重要であると分かりました。運動不足という方も、仕事で歩き回ることが多い方も、1万歩を目標に歩いているという方も、歩数だけでなく、自身の目的に合わせて中強度の活動（少し息が弾むくらい）時間も意識してみましょう。1日の合計時間でよいのでこまぎれでもOKです。

「1日8000歩、そのうち20分の速歩き」を目指してみませんか？

※ 群馬県中之条町住民を対象とした調査・研究



Point 4 食事について

「コロナ太り」という言葉も多く聞かれるようになりました。ダイエットと言えば、運動同様に切り離せないのが食事です。食事はよく噛んで味わって食べる方が少量でも満腹感を得やすく、かつ消化器への負担も少なくなります。特にこれからの季節は、つつい冷たいものや喉ごしのよいものを好んで多く取りがちですが、それが極端になってしまうと胃腸の調子を含めて体調を崩してしまうことにつながる恐れがあります。



喉ごしのよいもの、としてそうめんや冷や麦など麺だけで終わらせてしまう方がいますが、これではたんぱく質の不足と糖質の取り過ぎにつながります。麺をお腹いっぱい食べるのではなく、麺類は少なめで、天ぷら、納豆や豆腐などの大豆製品、豚肉の冷しゃぶなど工夫してたんぱく質を適度に同時に取ることを心がけましょう。たんぱく質が不足してしまうと、一見健康的に思われますが実は栄養不良の状態となり、感染症に弱くなるなど体調不良になることがありますので気をつけましょう。



管理栄養士からワンポイント 「たんぱく質を効率よく摂取するために」

たんぱく質は筋肉・臓器・髪・爪・ホルモン免疫物質などを構成する栄養素です。たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類ありそのうち9種類（必須アミノ酸）は体内で作り出せないため食事から摂取する必要があります。適量以上に摂取するとエネルギーオーバーとなり最終的には皮下脂肪として蓄積されてしまいます。体重調整を意識している場合はできるだけ脂肪分の少ない食品を選ぶことがポイントです。下表をみると鶏肉ももや牛肉サーロインは脂肪が多いことがわかります。唐揚げや焼肉は夏バテ予防のスタミナ食と思われがちですが、脂肪のとり過ぎは問題です。ビールなどのアルコール飲料と同時にとると食欲が増進し夏の体重増加の原因にもなります。

プロテイン粉末はメーカーや目的別種類、何（水、牛乳）で溶かすかによって違いがあり、飲むだけで効果が出るわけではありません。目的を明確にもち運動量に合わせて上手に利用しましょう。

【食品栄養成分表】

食品名	重量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
鳥肉：ささみ（生）	100	98	23.9	0.8	0.1
鶏肉：むね 皮付（生）	100	133	21.3	5.9	0.1
鶏肉：もも 皮付（生）	100	190	16.6	14.2	0
牛肉：サーロイン（生）	100	460	11.7	47.5	0.3
豚肉：ヒレ（生）	100	118	22.2	3.7	0.3
卵（Lサイズ2個）	100	142	12.2	10.2	0.4
プロテイン粉末1杯分*	21	78	19.4	0	0.2
コンビニおにぎり1個*	100	156	2.5	0.3	37.1
オートミール1食*	30	105	4.1	1.7	20.7



*メーカーにより差があります

Point 5

冷たいもの、飲み物の選び方

冷たいものについて熱中症対策としては作業の合間に身体を冷やす意味で有効ですが、過剰になると消化管の不調につながります。また、冷たいもの＝アイス、ジュース、缶コーヒーなどは糖分が多い場合もあるので（熱中症対策のスポーツドリンクであっても）、1日に数リットル消費するようなケースでは糖尿病を発症してしまうことがあります。少なくとも、糖尿病治療中の方や健康診断で尿糖が出たことがある方は、熱中症対策の飲み物の選び方も気をつける必要があります。そういった方はボトルのラベル記載なども参考にしながら、水または麦茶などと梅干しや味噌汁などを組み合わせて摂取するようにしましょう。



また、汗を流して働いたあとの最初の一杯のビールは大変美味しいかと思いますが、アルコールは利尿作用を持っています。そのため液体を飲んでいますが、むしろ水分補給の役目を果たせませんのでお気をつけ下さい。まずは作業前・作業中・作業後の適度な水分・塩分摂取で脱水を補正してから、夕ご飯と一緒に少量のお酒を楽しむようにすると良いでしょう。

それでは皆様、良い夏となりますように！



労働者数にかかわらず 歯科健康診断の報告が必要になります！！

歯科健康診断の実施状況について、一部地域で実施した自主点検の結果により、常時使用する労働者が50人未満の事業場において、法定の歯科健康診断の実施率が非常に低いことが判明したことを受け、その実施率の向上を図るため、改正が行われました。

改正内容は、労働安全衛生法第66条第3項に基づき、有害な業務※に従事する労働者に対して、歯科健康診断を行うことが必要ですが、現行では、使用する労働者の人数が常時50人以上である場合に報告が必要とされているところ、歯科健康診断を行った事業者は、**労働者数にかかわらず、遅延なく歯科健康診断結果報告書を所轄労働基準監督署長に提出**すること、となっています。



※有害な業務

労働安全衛生法施行令第22条第3項において「**塩酸・硝酸・硫酸・亜硫酸・弗化水素・黄リン・その他**、歯又はその支持組織に有害な物のガス、蒸気または粉じんを発散する場所における業務」と規定されています。



加えて、現行の定期健康診断結果報告書から、歯科健康診断に係る記載欄を削除することとし、歯科健康診断に係る報告書として、「有害な業務に係る歯科健康診断結果報告書」が新たに作成されます。なお、この改正省令は令和4年10月1日より施行されます。改正の詳細内容は、厚生労働省HPをご確認ください。



* * * * *

令和4年度 全国安全週間

全国安全週間は、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ今年で95回目を迎えられる。

この間、労働災害防止対策により労働災害は長期的には減少してきたが、近年、就業人口の高齢化による高年齢労働者の労働災害や転倒や腰痛といった、労働者の作業行動に起因する労働災害が顕著に増加していることから、労働災害全体の件数が再び増加に転じている状況です。さらに、死亡災害も令和3年は増加に転じるなど予断を許さない状況にあります。

こうした状況を踏まえ、令和4年度の全国安全週間は7月1日（金）から7日（木）まで



安全は 急がず 焦らず 怠らず

をスローガンとして展開されます。

この機会に職場における労働災害防止活動の大切さを再確認し、積極的に安全活動に取り組みましょう。



放射線の
豆知識②

92号では、健康診断でお馴染みの胸部・胃部X線検査などで使用されているX線の発見者であるドイツの物理学者『ウィルヘルム・コンラッド・レントゲン』を紹介いたしました。レントゲンと同じ大学の物理教室の同僚に『マックス・フォン・ラウエ』がおり、1912年にX線回折像の撮影を行いX線が電磁波であることを初めて明らかにしています。今回、この同時期に多大な功績を残した『マリ・キュリー』について紹介いたします。今風にはリケジョ（理系女子:理系の女子学生や女性研究者）と言うかもしれません。1898年7月にポロニウムと名づけた新元素に関する論文を発表し、さらに12月にはラジウムと命名した新元素の存在について発表しました。1903年に『アンリ・ベクレル』と夫の『ピエール・キュリー』とともにノーベル物理学賞を受賞し、女性初のノーベル賞を授与された人物となりました。放射能の発見はベクレルですが、放射能（radioactivity）という用語は彼女の発案によるものです。その後研究が進み、ラジウムの精製にも成功し、1911年にラジウムとポロニウムの発見、ラジウムの性質の研究が評価され、ノーベル化学賞を授与されました。マリ・キュリーは現在においてもノーベル賞を2回受賞した唯一の女性です。



写真:マリ・キュリー
(ウィキペディアより)

TOPIC

第24回 東日本製鉄所君津地区協力会 JK 活動発表大会 放射線科 X-ray JK サークルが発表！

※JK（自主管理）活動

去る 5/18、「第24回東日本製鉄所君津地区協力会 JK 活動発表大会」が東日本製鉄所本館コミュニケーションホールで開催され、当センターの「放射線科 X-ray JK サークル」が『放射線撮影機器とカードシステム連携』についての改善報告を発表いたしました。

具体的には「撮影業務の適切かつ効率的な運用が可能になった」「胃バリウム検査の進捗管理も適切な順番で実施できる」「健診業務の中核になるシステムが刷新され、名前などの属性情報のバックアップ体制を付加し整えたことでシステムトラブルにも対応可能になった」など、カードシステム導入タイミングをきっかけに、問題点の洗い出しを行い改善につなげていくことができたと考えます。

「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」を理念にこれからも働く人の健康を守る使命と責任のもと JK 活動に取り組んでまいります。



お知らせ

交通安全推進活動「セーフティドライバーズちば」

期間：2022年7月1日（金）から10月31日（月）



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。

近年ではようやく煽り運転が「妨害運転罪」として規定され、危険な運転を抑止する為に警察など日夜努力をしている状況です。その中で、最近話を聞くようになったのは『移動式オービス(速度違反自動取締装置)』です。オービスが設置されている道路には看板で告知を行っています。それは、オービスで撮影を行った画像を証拠として使用する際に肖像権やプライバシー権を侵害することになりえるため事前に告知をしているようです。しかし移動式オービスではその名の通り移動式なので告知用の看板はありません。県警の中には告知を出さずに撮影する事を公言している県もあるそうです。この場合、告知をしていないことにより画像が証拠として使用不可能ではないか疑問が浮かぶと思います。こちらの問題に対して過去の最高裁の判例では「リアルタイムで犯罪が行われている場合」「緊急に証拠保全をする必要がある場合」「方法が合理的である場合」以上3つの条件をクリアしていれば本人の同意がなくても警察官による容貌の撮影が許容されるようになっています。しかし上記は判例であって法律ではない為ケースによっては変わる場合もあります。気になる方は最寄りの警察署などでお聞きになってください。普段あまり目に入らないような内容にも触れ、少しでも交通安全に興味を持てただけなら幸いです。





ゆるっと
ツイート

第39回

…と思う今日この頃



産業保健部 藤田 郁代

10年近く前、ある方とのたわいのない会話から

『仕事と子供中心の生活はダメ、子供の手が離れてから趣味を始めようと思っても、その時は遅い、今から自分のことを考えた方がいい、趣味を見つけなさい。』とアドバイスを受けました。趣味を見つけた方がいいとは思いますが、何をしよう…とずーっと心の中に残ったまま、忙しい日々を追われ、時は過ぎてしまいました。

少し自分の時間が持てるようになり、多事多端な生活から晴耕雨読の生活への転換を目指し、さあ何をしようかなと考えている間に、わが家に犬がやってきて、さらにもう1頭、気がつくと2頭がいる生活になりました。

犬を飼い始めて大きく変わったことのひとつに、今までは考えられないほどの多くの方々と知り合いとなり、多種多様な価値観に触れることが増えたと感じます。本当にいろいろな考え方があるのだなとこの年齢になっても気づくことも多く、そこから自分の価値観を広げ、自身の人間性を深めることにつなげていければと思う今日この頃です。

そのような中で、犬種特有の色々な競技があることを知り、それならばせっくなのでと、先輩オーナーさんからのご指導を受けながら少しずつチャレンジしている毎日です。2頭それぞれの個性を活かして楽しく挑戦できれば、これもまた趣味としていけるのかなと思う今日この頃です。

ある方とのたわいのない会話、その方にとっては何気ない会話だったと思います。いつかお礼を伝えたいと思っていましたが、伝えることができないままお別れすることになり大変後悔しております。

これからは感謝の言葉もすぐに伝えることも大切だとも思う今日この頃です。



編集後記

今年は例年より少し早く梅雨があけました。この時期は「紫陽花」が雨の中美しい姿を見せてくれるものの、早く梅雨があけることを願っておりましたが、今度は暑い夏との闘いになりそうです。

ところで、センターのホームページをリニューアルしてからアクセス件数は順調に伸び、現在は月約6千件のアクセスがあります。アクセス解析を通じて皆様の嗜好を把握しており健康に関するコラムが人気です。コラムを含め健康さんぽは、約1か月をかけ記事を練り仕上げていますが、その成果が認められていると感じます。引き続き皆様のためになる情報提供の継続を心掛けてまいります。

コロナなど色々暗いニュースもありますが、焦らず、慌てず、諦めなければ事態は必ず好転します。(T・K)



こちらから
どうぞ！



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆