

第98号



健康さんぽ

特集

新年度への移行は変化の節目！
五月病を防いで心身の健康を維持するコツとは？



撮影 O・H

Contents

特集

*新年度への移行は変化の
節目！五月病を防いで
**心身の健康を維持
するコツとは？** …3P

巻頭言

***新年度ごあいさつ** …2P

労働衛生

***労働安全衛生法の
新たな化学物質規制他** …6P

お知らせ Topics

***新入職員紹介** …7P
***交通安全活動**

ゆるっと ツイート他

***君津健康センターHP**
***アマチュア無線の紹介** …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】

新年度ごあいさつ

事務局長 小柳 健

皆様 ご安全に！ご健康に！

2023年度（令和5年度）がスタートするにあたり、常日頃より当センターに対し暖かいご支援を頂いておりますお客様にあらためて感謝を申し上げます。

2022年度（令和4年度）は、新型コロナウイルス感染症流行が継続し、ピークも第8波が発生しました。国民の皆様、そして行政の不断の努力も続けられるなか、足元3月11日時点の死者数は73,156名にのぼり、累計の感染者数も3,300万人を上回る未曾有の影響が生じており、改めてパンデミックの恐ろしさを痛感した1年でした。

一方、2022年度も第4四半期に入るとその影響が低減したことから、3月にはマスク着用の判断が基本的には個人に委ねられ、今年5月には感染症としての取り扱いもインフルエンザと同じ第5類に緩和される予定となり、明るい兆しが見え始めました。

当センターにおいても、お客様・従業員に対し感染防止対策を徹底するとともに、2021年度から引き続き近隣地域住民並びに地元企業に対するワクチン接種についても協力してまいりました。

当センターとしては、健診8団体によるガイドラインを踏まえた対応を引き続き進めることで、お客様・従業員の健康維持と安心確保に努めてまいります。

2022年度、当センター独自の取り組みでは、長年の課題であった建屋老朽化進展について歯止めをかけるべく、製鉄所のご協力のもと「健康管理センターリフレッシュ工事」として雨漏り対策そして外装補修・塗装工事を進め完工することができました。

そして、2022年度を起点とし、お客様・従業員の不満・不安の解消を優先とした建屋並びに付随する施設、そして設備・装置について5年間をかけ改善を図るべく、2022中期経営計画（以下「中期計画」という。）をスタートしました。

君津の地に立地する当センターとしては、「個人の幸福最大化を追求する。」ことを目的とし、すべての人に健康と福祉に尽くすことをその使命と考え、お客様に対しては健康保持増進を図り、従業員に対しては快適な職場環境と働き方改革に基づく必要な対策等を推進し、お客様・従業員の満足度を高めるべく事業を推進することを基本としております。

限りある資源と時間の中ではございますが、センター全員が一丸となる事で中期計画の完遂を目指す所存であり、ご理解、ご支援につきよろしくお願い申し上げます。

コロナ禍が縮小する兆しにあるものの、ロシアによるウクライナ侵攻に端を発した経済悪化など、皆様の生活に大きな影響をもたらしており、新しい年度を迎えるにあたっては、計画した事を着実に実行しつつ、新たな課題に対し柔軟に対応してまいります。

当センターのモットーである「やさしさでつながる健康と笑顔」を具現化すべく、「焦らず、慌てず、諦めず」に業務に取り組む所存であることを申し上げ、新年度の挨拶とさせていただきます。



【リフレッシュしたセンター建物外観】

新年度への移行は変化の節目！五月病を防いで 心身の健康を維持するコツとは？



医師 長尾 望

皆様こんにちは。4月を迎え年度も改まりました。この4月から社会人となられた方々も多くいらっしゃるかと思います。新しく生活スタイルが変化することは、それが良いほうへの変化と思われるような場合でも、変化すること自体がストレスとなることがあります。



❖ ストレスとなるもの

- 物理的要因：暑すぎる・寒すぎる、騒音、肉体的にハードな作業等
- 化学的要因：薬品等
- 生物学的要因：感染症、疾病に罹患等
- 心理・社会的要因：自然災害、不況、昇進、結婚、出産等の「生活・環境の変化」



❖ 五月病※とストレスへの適応 ※医学用語ではありません

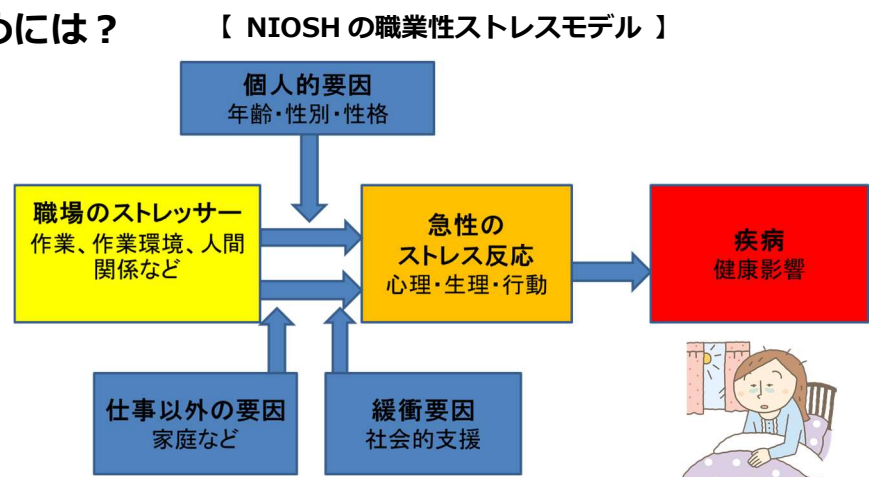
- 心の症状：元気が出ない、憂うつな気持ち、不安感、物事になかなか取り掛かれない等
- 身体の症状：だるくて動くのがつらい、頭痛、消化器の不調、うまく眠れない等

いわゆる“五月病”と言われるような体調不良としては、心身両面の症状が出るのが想定されます。新入社員さんなどでしばしば起こりますが、ベテラン層でも職場異動した際や生活・仕事環境が変わった後に発生することがあります。基本的には、「4月に何らかの変化があり、理想の状態に向けて頑張っていたが、一か月前後経って疲れてきてしまった／慣れてきてホッとしたところ」というタイミングで発生した不調を“五月病”と呼んでいるのです。この場合、不調の程度が強くと現れてつらくなり、本人が医療機関を受診して診断書が出る場合もありますが、重要なのはそのような不調の真ただ中で「仕事を辞める」等の決定的なことはしてはならないということです。不調の際は考え方が不安な気持ちに引きずられてしまうなど、普段だったらしないような過剰にネガティブな判断になってしまうことがあるからです。

❖ 五月病にならないためには？

近年実施されているストレスチェックともかかわりますが、職場で我々が受けるストレスとそれによる心身の反応と疾患の発生は右のような図であらわされることがあります。

このように考えると“疾病”に至る前に食い止めるやり方として、次のことがまずは重要です。



- セルフケアでストレス反応が生じてきにくいように心身の調子を整える。
- 職場で周囲のひと（上司等）に仕事上の支援をしてもらう、家族や友人にプライベートな場面で支援してもらう。

また後程ご説明しますが、ストレスの結果として身体疾患を発症すると、さらに悪循環になって精神的ストレスも悪化するというケースもあります。したがって、セルフケアでは心理的な自分自身へのいたわりだけでなく、身体もしっかり休めるなどのケアが必要です。

❖ セルフケア

- 規則正しい生活を送る、睡眠時間を確保する。➡ 暴飲暴食・夜更かしはしない！
- ストレスと上手に付き合う（リフレッシュ）。➡ それぞれ自分にあった方法を見つけよう！
- 「おかしいな」と感じたら、早めに上司や産業医に相談する。



睡眠

- ① 眠る前のぬるめで長めの入浴。➡入浴後は活動しないですぐに布団へ。
- ② 眠れない時にお酒をたくさん飲んで寝付くようにするのはダメ（睡眠が浅くなるため）。
- ③ 寝る前には、パソコンやスマホなどはあまり見ないようにする。
- ④ 朝起きたら、カーテンを開けて日を浴びる。
- ⑤ 朝1杯の水を飲むと良い。



リフレッシュ

- ① 趣味の活動を楽しむ。（とても遠方まで旅行する、友人と大騒ぎする、等の著しく体力を消耗するリフレッシュ方法はタイミングを見計らうこと。疲れているときにやってしまうと、疲労の悪化でむしろ不調になるケースもあります。）
- ② 休憩中など仕事の合間に軽い運動をする。
- ③ 疲れているときは、昼休みに短時間（15～30分程度）の仮眠をする。



相談

ひとりで悩みを抱え込まない&相談された方も抱え込まない。→医療従事者へつなぐ。

❖ 不調とアルコール

アルコール摂取に問題ありと思われる人の人数はどのくらいいるのでしょうか？
依存症82万人、大酒家（5合/日×10年間）220万人いると考えられています。
女性のほうが男性よりも少ない飲酒量、短い期間で依存症になるようです。



CAGEテスト

CAGEテストは、アルコール依存症を4項目で判定する簡易的なテストです。チェックの結果はあくまで目安です。要注意の場合には早めに受診しましょう。

- ① 酒の量を減らさなくてはまずいと思ったことがある（Cut down）。
- ② 自分の飲酒のことで他の人から批判され、余計なお世話だと内心思ったことがある（Annoyed by criticism）。
- ③ 自分の飲酒のことで気が咎めたことがある（Guilty feeling）。
- ④ 気持ちを落ち着かせるために朝起きると真っ先に酒を飲んだことがある、または二日酔いを抑えるために迎え酒をしたことがある（Eye-opener）。

左記のうち2項目以上あてはまると、可能性あり!!皆さんはどうでしたでしょうか？



アルコール依存症

- ① 依存症：渴望／量のコントロール不能／耐性／離脱症状／酒が中心の生活になってしまいます。
- ② 多量飲酒による脳の委縮と機能低下：
 - ▶特に人格、意欲や創造性にかかわる前頭葉の委縮＝問題解決能力低下、眠る機能が低下してしまい、社会的な機能が落ちていくと考えられます。
- ③ うつ病との関連：
 - ▶高率にうつ病を合併する＝合併は一般の人の3.9倍、自殺リスクは6倍！とかなりのハイリスクです。



❖ お酒の飲み方について

【体重60～70kgのひとと仮定して】

- ① 飲んだアルコールを肝臓で分解できる量＝「1時間当たり9～12ml程度」
- ② 日本酒が15度（15%）とすると1合（180ml）の中に
 - ＝180ml×0.15＝27mlのアルコールが含まれています。したがって、
 - ▶日本酒1合の中のアルコールを分解するには27÷9＝**3時間**かかる！
 - ▶朝、車で出勤することを考えると、飲み会などで2～3合飲むような場合には分解に6～9時間を要する（個人差あり）ため、日付をまたぐ前に飲み終えるようにしましょう！！

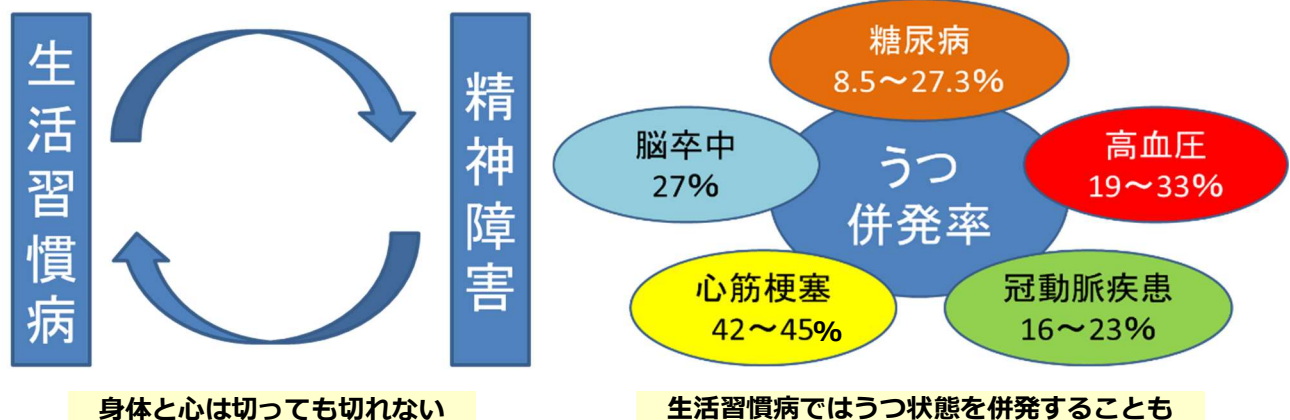


❖ 生活習慣病と心の健康

「生活習慣病」＝生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称で、糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病、痛風、脂質異常症等をさしています。

【生活習慣病と心の健康のかかわり方】

- ① 同一の生活習慣によって生活習慣病と精神障害をきたしている場合
 - ▶アルコール多飲に伴う糖尿病、高血圧など。⇒ うつ病や睡眠障害などの合併。
- ② 精神障害に罹患することで生活習慣が変容し、その結果として生活習慣病に陥っている場合
 - ▶精神疾患の罹患そのものと治療により肥満。⇒ 糖尿病、高血圧などの合併。
- ③ 生活習慣病によって直接精神障害に至る場合
 - ▶糖尿病、高血圧により脳卒中。⇒ 脳血管疾患による認知機能の低下やうつ病などの合併。



ですので、日ごろの健診の結果はお手元に届いたら必ずよく見ていただき、自身の健康状態を把握して生活習慣改善を始めましょう！心と身体はどちらも“私”です。どちらも大切にしましょう！

労働安全衛生法の新たな化学物質規制について

化学物質を原因とする労働災害は年間450件程度で推移しており、がん等の遅発性疾病も後を絶ちません。これらを踏まえ、令和5年4月1日から施行される新たな化学物質規制の制度について特に重要な内容を確認しましょう。



■ リスクアセスメント（以下RA）対象物に関する事業者の義務

- ① 労働者がRA対象物にばく露される程度を以下の方法等で最小限にしなければなりません。
 - i 代替物等を使用する
 - ii 発散源を密閉する設備、局所排気装置または全体換気装置を設置し、稼働する
 - iii 作業の方法を改善する
 - iv 有効な呼吸用保護具を使用する
- ② ①に基づく措置の内容と労働者のばく露の状況を聴く機会を設け、記録を作成し、**3年間**保存しなければなりません。（がん原性物質は**30年間**保存です。）

RAの結果、措置の内容等は関係労働者に周知する事、その記録を作成し、最低3年間保存する事も規制内容に追加されたよ！

■ 衛生委員会の付議事項の追加

労働者が化学物質にばく露される程度を最小限にするために講ずる措置に関する事項を追加し、化学物質の自律的な管理の実施状況の調査審議を行うことを義務付けます。



■ がん等の遅発性疾病の把握強化

化学物質を製造し、または取り扱う同一事業所で1年以内に複数の労働者が同種のがんに罹患したことを把握したときは、医師の意見を聴き、業務に起因するものと疑われると判断した場合は、労働者の従事業務の内容等を労働局に報告しなければなりません。

【化学物質絵表示例】



呼吸器感作性、生殖細胞変異原性、発がん性、生殖毒性、特定標的臓器/全身毒性（単回ばく露）、特定標的臓器/全身毒性（反復ばく露）、吸引性呼吸器有害性



急性毒性（高毒性）



急性毒性（低毒性）、皮膚刺激性、目刺激性、皮膚感作性、気道刺激性、麻酔作用

■ RA対象物に関する事業者の義務（健康診断等）

RA対象物のうち労働者ががん原性物質を製造し、または取り扱う業務を行わせる場合は、作業歴を記録し、その記録を**30年間**保存しなければなりません。



■ 職長等に対する安全衛生教育が必要となる業種の拡大

安衛法第60条の規定で、事業者は、新たに職務につくこととなった職長、労働者を直接指導または監督する者に対し、安全衛生教育を行わなければならないとされています。その対象業種に、次の業種が追加されます。・食料品製造業・新聞業、出版業、製本業、印刷物加工業

■ SDS（安全データシート）等の定期確認と更新

SDSの通知事項「人体に及ぼす作用」の記載内容を、5年以内ごとに1回確認し、変更があるときは確認後1年以内に更新し、SDS通知先に変更内容を通知することとします。

■ 注文者が必要な措置を講じなければならない設備の範囲の拡大

化学物質の製造・取扱設備の改造、修理、清掃等の仕事を外注する注文者は、請負人の労働者の労働災害を防止するため、化学物質の危険性や有害性、注意すべき事項等を記載した文書を交付しなければなりません。この措置の設備の範囲が広がり、SDS等による通知の義務対象物である製造・取扱設備も対象となります。



■ ばく露の程度が低い場合における健康診断の実施頻度の緩和

有機溶剤、特定化学物質、鉛、四アルキル鉛に関する特殊健康診断の実施頻度について、作業環境管理やばく露防止対策等が適切に実施されている場合には、その実施頻度（通常は6月以内ごとに1回）を**1年以内ごとに1回**に緩和できます。

この他に化学物質の容器での保管に関する強化事項（義務）や化学物質管理の水準が一定以上の事業場に対する措置（義務）、努力義務に関する事項もありますので、詳しくは厚生労働省HPをご確認下さい。化学物質の自律的な管理に取り組み、化学物質による労働災害の防止に努めましょう。

新 入 職 員 紹 介

当センターに入社した職員を紹介します。よろしくお願いいたします。
(プロフィール：①所属・氏名 ②最近ハマっていること ③ひとこと)



① 巡回健診課 やまもと さとみ 山本 聖美

- ② パワースポット巡り
- ③ ご迷惑をお掛けするかと思いますが、一日でも早くお役に立てるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



君津健康センター 交通安全推進活動

「セーフティードライバーズちば2022」優秀賞！

ご安全に！当センターは地域に根差し寄り添う企業として交通安全活動に取り組んでいます。その一環として、『セーフティードライバーズちば2022』運動（以降「本運動」と表記）に参加いたしました。本運動の参加チーム数は2,134チーム、達成チーム1,687チーム、達成率79.1%でした。また、人数換算では参加者21,340人、達成者20,842人、達成率97.7%でした。昨今、飲酒運転などによる痛ましい事故から企業の交通安全に対する姿勢がより一層求められるようになり、本運動に参加する企業は年々増加しています。その中で、当センターでは出退勤の呼びかけや啓発活動などを通して無事故・無違反を達成し、今回『優秀賞』を受賞いたしました。本運動にご理解・ご協力を頂いた方々に感謝申し上げます。この受賞をゴールとせず、以降も交通安全活動に取り組み、地域に寄り添う企業として役割を果たしていきます。

本運動は2023年も実施される予定です。ぜひ皆様も参加していただき、県民総ぐるみの交通安全運動として交通事故を減らしていきましょう。



君津健康センター ホームページ

TOPICS

やさしさでつながる健康と笑顔「健康コラム」

当センターではホームページの定期的なアクセス解析を実施しています。各種健康診断、交通アクセス、実施時間などのご案内のほか、「健康さんぽ」もご覧いただける健康コラムページは多くの皆様にアクセスいただいているコンテンツとなっています。そこで2022年の健康コラムアクセスランキングをご紹介します。まだお読みになっていない記事、気になる健康情報など、この機会にぜひご覧になってください！



< 健康コラム2022 アクセスランキング トップ10 >

- 1位 虫刺され ~早めの対処がポイント~ (34,407回)
- 2位 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 (24,887回)
- 3位 四十肩・五十肩について (12,012回)
- 4位 耳のはなし (5,816回)
- 5位 夏の体調不良と、それを予防する食事のとり方 (3,773回)
- 6位 食後高血糖に気をつけろ！ (3,740回)
- 7位 眠れないとき、羊を数える？ (3,569回)
- 8位 トイレが近くて困っていませんか？ (3,277回)
- 9位 生魚を食べたら激痛がーッ！！ もしかしてアニサキスかも！？ (2,613回)
- 10位 脱水と健康障害 (1,923回)





ゆるっと
ツイート

第42回

アマチュア無線の紹介



放射線科 有岡 政輝

皆さんが普段からお使いのスマートフォンや携帯電話、Wi-Fi など、身の周りではたくさんの「無線」を使った通信が行われています。

「無線通信」とは、遠く離れた距離を「電波」という目に見えない媒体を使って通信する技術のことです。アマチュア無線は世界的にも認められた趣味の一つであり、公共の財産である「電波」を使った趣味として、老若男女問わず人々の「科学する心」を育てます。また、災害時などにおいて非常通信手段として役立つことはニュースや新聞の記事などでご存知の方も多いことでしょう。

*それでは、アマチュア無線の世界へどうぞ！



ハロー CQ CQ 2m (シーキュー・シーキュー・ツーメータ)。
こちらは 7N4GSF (セブン・ノベンバー・フォー・ゴルフ・シエラ・
フォックストロット) 7N4GSF 千葉県君津市です。
お聞きの方いらっしゃいましたら QSO (キュー・エス・オー) お願いします。
受信します。どうぞ・・・

※CQ : 不特定のアマチュア局に対しての通信の呼掛けとして用いられる。

※QSO : 無線通信で多く用いられる代表的な符号Qから始まる3文字のひとつで「交信すること」を意味する。

私の簡単な無線経歴を紹介します。小学生の頃は学研のトランシーバーで交信。中学生では簡易無線機(出力0.5W)でクラスメイトの友人と情報交換。アマチュア無線は高校生から始め、コールサインはJR8MFM(北海道室蘭市)。無線機は中古で購入、屋外アンテナは長い銅線を使って手作り、試行錯誤しながらの運用でした。現在は車での移動運用(モバイル運用)で細々と続けております。



私の業務の話になります。胸部レントゲン撮影や胃バリウム検査で使われているレントゲン(X線)は電磁波の仲間です。電磁波は波長によって分類され、波長の長い方から電波・光・X線などと呼ばれます。レントゲン(X線)はとても波長が短く、物質を透過する性質があります。



中南米(ウルグアイ)との交信証:
交信時はとても感動しました!



それでは、【7N4GSF】のコールサインが聞こえたら、QSO(交信)よろしく
お願いいたします。73(セブンティ・スリー: さようなら)。

編集後記

2月田んぼの脇を走っていると、タンポポの綿毛に霜が降りている姿を見かけたので立ち止まるとタンポポが咲いていることに気づきました。その後、小糸川沿いを走っていると、河津桜が咲き始め、3月には艶やかなピンク色一色に染まっていました。菜の花は黄色く咲き誇り、ウグイスもそろそろ練習を開始したようです。春は彩りが鮮やかになり、華やいだ気持ちにさせてくれる季節です。

新型コロナウイルス感染症への対応も規制緩和に向かうようです。何かと辛いニュースがまん延してきましたが、改善の兆しが見えてきました。

別所哲也さんは「ご機嫌は自分で作るもの」と言っており、その通りだと思います。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 ◆◆◆