

第99号



# 健康さんぽ

汗が気になる季節を快適に過ごすために



撮影 O・H

## Contents

### 特集

\* 汗が気になる  
季節を快適に  
過ごすために



…3P

### 巻頭言

\* 入浴のすすめ

…2P

### 労働衛生 Topics

\* 労働衛生ニュース  
\* 新入職員紹介  
\* 表彰  
\* 交通安全推進活動

…6P

…7P

### ゆるっと ツイート他

\* 韓国ドラマのすすめ  
\* 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】

# 入浴のすすめ

医師 五阿弥 雅俊

ところであなたはシャワー派ですか？湯船派ですか？

湯船にしっかりつかること、疲れが回復するというだけでなく、寝つきを良くしたり朝の目覚めを改善したりと、とても良い効果を得ることができます。しかし、シャワーで簡単に済ませるという人も多いのではないのでしょうか？自分もこれまでシャワーで済ませることが多かったのですが、産業医として面談をしているなかで「疲れをしっかり取るためにはいつお風呂に入るのがよいか？」と質問をされたのをきっかけに効果的な入浴の仕方について興味を持ち、湯船にしっかりつかれるようになったところ、以前よりも寝つきや目覚めが良くなったと実感しました。暑くなってきたこの季節、夏バテを感じているという方もいるかと思いますが、疲労回復や睡眠の改善にもつながる入浴の仕方について紹介したいと思います。

効果的な入浴の仕方としては、「体がしっかりと温まるよう、適度に十分な時間入ること」が重要です。目安としては、“10～15分程、40度程の熱すぎない温度で、就寝の1～2時間程前に”入浴すると効果的です。そうすることにより、寝つきの改善や睡眠効率の向上効果がみられます。また、シャワーのみ浴びた場合に比べて、よりリラックスした睡眠が得られたり、疲労回復感が高くなるというだけでなく起きたときの意欲が高まったり、睡眠中に足の温度も高くなることによって冷え性にも効果が得られます。

注意すべき点としては、お湯の温度はあまり熱くしすぎないこと、あまり長く入りすぎないことです。のぼせすぎると心臓や血管へ負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを発症してしまう危険があります。特にお風呂の温度と洗面所や部屋との温度差が大きいとリスクが高まるため、温度が高すぎるお風呂は要注意です。また高温での入浴はかゆみなどの原因にもなるため、アトピー性皮膚炎がある方は比較的低温のお風呂に入ることが勧められます。42度以上の高温は避け、のぼせすぎない程度に、無理をせず入ることが大切です。

また入浴の際に「目の周りを温める」ことも効果的です。目をホットアイマスクなどで温めることによって入眠の促進効果があるようです。入浴中にも温かいタオルなどを使って目を温めることで睡眠の向上が期待されます。そのほか、ドライアイによる症状の改善や、目の調節力の改善といった効果もあるようです。（ただし、タオルの温度は熱くしすぎないようにお気を付けください。）

最近寝つきが悪い、疲れが取れづらいという方は、湯船にしっかりつかってゆったりとすることを試してみたいはいかがでしょうか。普段湯船からすぐに上がるという方も、一度、湯船につかりながらゆっくりと深呼吸するなど、できるだけリラックスして過ごしてみることをお勧めします。



参考：

- [1] Tochiara.Y J Physiol Anthropol 15;41(1):5. 2022
- [2] Ichiba.T Sci Rep 23;10(1):20325. 2020
- [3] Sun C Sci Rep 9;10(1):16919. 2020
- [4] Takahashi.Y Ophthalmology 112(6):1113-8. 2005

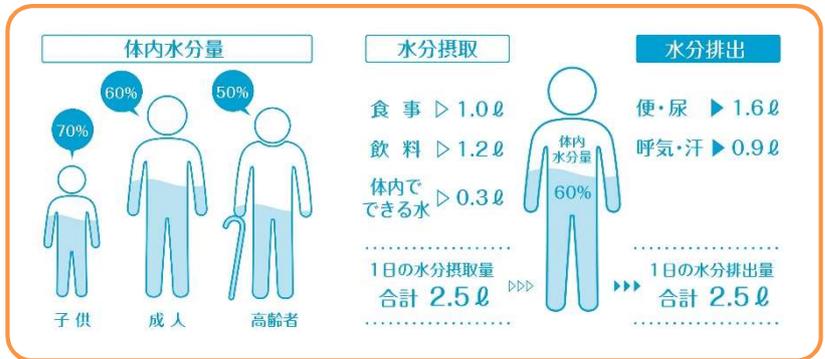
# 汗が気になる季節を快適に過ごすために

医師 長尾 望

## からだの中の水分について

からだの中の水分量は年齢・性別によって差があり、子供では体重の約70%、成人男性では約60%、高齢者では約50%・・・と年齢を重ねるにつれ減少傾向となっていくます。例えば体重が60kgの人では60% (36kg) が水分で、その内訳は体重に対して、血漿 (血管の中の水分) に5% (3kg)、組織に15% (9kg)、残り40% (24kg) は細胞内に分布しています。からだの中の水分の役割は、発汗によって体温調節を図ったり (汗が蒸発する時に熱量を奪っていきます)、酸素や栄養分や老廃物を運んだりして、からだの状態を維持 (体液の濃度、浸透圧の調整) します。

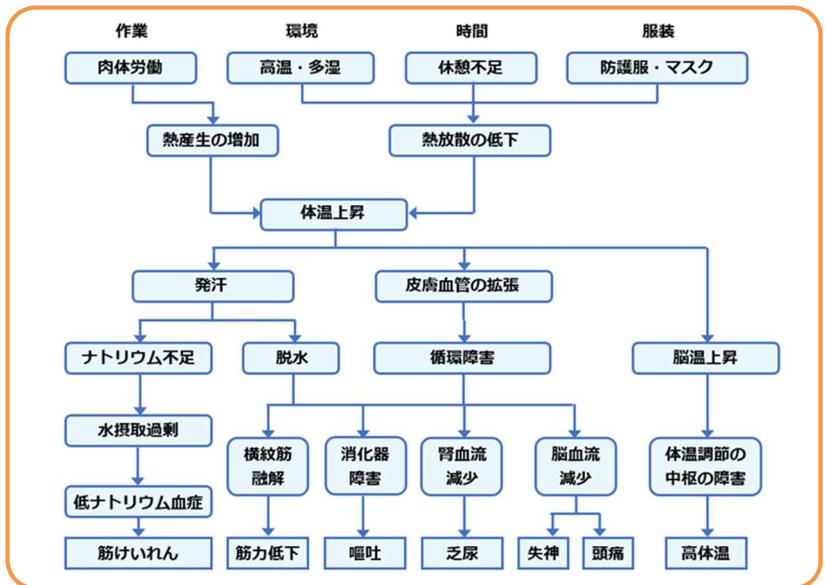
俗にいう「良い汗」「悪い汗」とは、この体温維持に効果的か否かで論じられているようです。じわっと体表面を湿潤にする程度の汗の場合、蒸発することにより少量で体温を下げる働きを得られます (良い汗)。一方、激しいスポーツなどで一気にドバッと汗をかいても、体表面からの蒸発量はさして変わりません (その日の湿度などによる)。つまり多量に水分・塩分を喪失するものの、そのすべてを体温低下のために利用しているとは言えない汗なのです (悪い汗)。



【 図 1 : 体重あたりの水分量 および 水分の摂取 (in) と排泄 (out) 】

水分は1日のなかで主に食事や飲み物で補充され、尿や便、呼吸や汗と一緒に排出されます。そのin/outのバランスが保てなくなると、体調は異常を来すようになります。

これからの季節で水分にまつわる最重要課題は熱中症です。真夏の製造業・建設業では熱中症がしばしば発生します。熱中症は右図2のメカニズムで発生していると考えられます。



【 図 2 : 職場における熱中症の発生原因と症状 (「熱中症環境保健マニュアル 2022」より抜粋) 】

## 脱水と体重減少

サウナに入ったり運動したりした時に体重が減少したことを「痩せた」と思っている方が時々いらっしゃいますが、その実態はあくまで水分が失われただけです。体脂肪などを瞬間的に減らす効果はありません。その体重減少幅によっては、かなり熱中症すれすれとなりますので、サウナに入る前後、夏場に汗をたくさんかくような運動の前後は必ずコップ1杯の水=約200ml ずつを飲むように習慣づけましょう。





またこれからプール・海へ遊びに行く機会が増える季節となりますが、近年は気温が36℃を超える日がとても増えています。その時には当然、屋外のプールでは水温も非常に高くなり、気温と大差なくなっているでしょう。日頃入浴するのが40℃程度の湯温であることを考えると、プールと言えどお風呂に近い温度になっていることとなります。そして、水の中にいると汗をかいた自覚が持ちにくく、気がついた時には脱水が進んで熱中症になるというケースも起こりますので、じゅうぶんな注意が必要です。加えて、熱中症にならなくとも、汗で体内の水分が大幅に失われると血液が濃くどろどろした状態になります(多血症)。そうすると、心筋梗塞や脳卒中などの“血管が詰まる”病気を起こしやすくなりますので、その観点でも発汗する前後の水分摂取は重要です。

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%～	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります  
(出典：Adolph.E.F.et al.中井改変)

【図3：脱水による症状】

脱水に注意！

体重60kgで想定すると、36kgが水分です。その減少量を質量で考えると、2% = 1.2kg、3%～4% = 1.8kg～2.4kg、5% = 3kgとなります。先に記載したとおり、血漿中の水分3kg、組織内9kg、細胞内24kgであるので、体重の5%の水分が失われるということがかなり重大なことでありと認識できます。



熱中症予防と水分補給

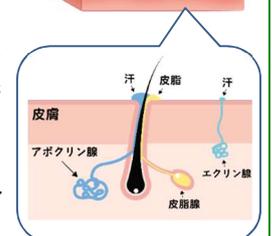
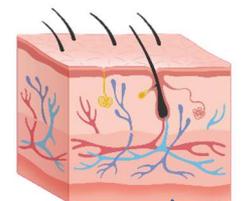
暑い夏はビールが美味しい季節ですが、アルコールは尿の量を増やし(利尿作用)、体内の水分排出を促します。ですので汗で失われた水分をお酒で補給しようと考えてはいけません。一旦吸収した水分も、それ以上の水分とともに後に尿で失われてしまうことにつながります。また、お茶やコーヒーに含まれるカフェインで排尿が進みやすい方は、麦茶・ルイボス茶などノンカフェインの飲料にしましょう。

そして大量の発汗がある場合は水だけでなく、塩分を含む飲料が望ましいですが、スポーツ飲料や清涼飲料水では塩分が少なくかつ糖分を多量に(500mlのペットボトル1本中、30g以上)含むものもあるので、飲みすぎによる糖分の過剰摂取に注意しましょう。ちなみに望ましい塩分量としては1000mlの水に対し、塩1～2gです。糖尿病が持病の方や、健診で尿糖の指摘を受けたことがある方は、水・麦茶と梅干しまたは吸い物・味噌汁などを昼食時に補給すると良いでしょう。夕方帰宅後の体重が朝より減少している場合は、その減少量の7～8割以上は水分を取るよう心がけましょう。



汗の種類と臭い

人間には、全身に分布してさらさらした汗を出す「エクリン腺」と、限られた位置(脇の下、下腹部～股間など)の毛根部に開口している粘つきのある汗を出す「アポクリン腺」があります。どちらも本来汗のみでは臭いがありませんが、皮膚表面の細菌に分解された時に臭いが発生します。とくにアポクリン腺から出る汗には脂質やたんぱく質が多めに含まれ、臭いの元となりやすい成分です。ですので汗の臭いが気になる方は、こまめにタオルなどで拭き取り清潔にするよう心がけると良いでしょう。さらにあまり気にする人が少ない首や背中の中も皮脂を多く含みますので、発汗時は出来れば背中なども拭きましょう。



## 多汗症について

全身で汗を多くかく場合は全身性多汗症、わきの下（腋窩）のみ、手のひらのみ、顔のみ、という場合は局所性多汗症と呼ばれます。眠っている時は日中と異なり汗が出ないようです。局所的多汗症は思春期などに発症することもあり、精神的な負担に感じる方も多いでしょう。

汗は体温を低下させる以外に、手のひらが程よく湿れば滑り止めにもなるのですが、多汗症では汗が多すぎてかえって滑りやすい、書字の際に紙が湿ってよれよれになる、など生活面に支障が出ます。

多汗症の治療には、副交感神経の働きを妨げる抗コリン薬を塗布する、腋窩にボツリヌス毒素の皮下注射をする場合もあります。全身性多汗症では抗コリン薬内服をしますが、抗コリン薬は前立腺肥大・緑内障などを悪化させるので、それらの持病がある方には投与できません。



## 制汗剤の種類と特徴

そしてこの時期、市販の制汗剤を使用する方は多いと思いますので、種類と特徴を整理してみましょう。

種類（制汗成分）	特徴
① 塩化アルミニウム	汗腺で汗と反応してゲル状になり、汗腺の出口をふさぐ。最も効果が強いものの、皮膚刺激があり、衣服も傷めてしまう。
② クロロヒドロキシアルミニウム	①と同様の仕組みであるが、皮膚刺激を弱めたもので、一般的に広く使われている。
③ フェノールスルホン酸亜鉛	毛穴を引き締めることで汗を抑えるもの。刺激は少ない。
④ ミョウバン (無水硫酸カリウムアルミニウム)	③と同様に毛穴を引き締める働き。

制汗成分：①②は効果があるが使いにくさも。③④は刺激がないが効果が弱め。



これらに加えて、殺菌成分であるイソプロピルメチルフェノール、塩化ベンザルコニウムを含むものもあります。いずれにしても、汗を落とした清潔な肌に塗布・散布して効果が得られるものであることに注意が必要です。汗をかいた後であれば、アルコール含有のウエットティッシュなどで拭ってから使用する方がよいと思われます。さらに、肌についた時のスーッとする感触のためにメントールを含むものも多いです。

また、スプレー式で肌に散布するものは、誤って散布時に吸い込まないようにしましょう。ちなみに化粧品・整髪料などでも吸い込むと肺炎を起こす場合もあるので、スプレー類を散布する瞬間は息を止め、換気のよいところで行うようにしましょう。

この夏は久しぶりに夏を楽しめる環境が戻ってきますように。とはいえ、混みあった場所や人との距離の近い場所でのマスク着用や、手洗いの励行など、感染対策も忘れずに！





## 第14次労働災害防止計画とは！？

安全



近年の状況を見ると、労働災害による死亡者数こそ減少しているものの労働災害による休業4日以上の死傷者数はここ数年増加傾向にあります。また、60歳以上の高齢労働者の労働災害件数が増加しているほか、中小事業場における労働災害の発生が労働災害の多数を占めています。このような状況を踏まえ、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境の実現に向け、2023年4月～2028年3月までの5年間にわたり国、事業者、労働者等が目指す目標や重点的に取り組むべき事項を定めたものを第14次労働災害防止計画といいます。

### < 計画の重点事項 >

安全衛生を取り巻く現状と施策の方向性を踏まえ、以下の項目を重点事項とし、重点事項ごとに具体的な取組を推進する。



#### ① 自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発

取組：AIなどを活用した効率的な安全衛生活動の推進及び危険有害な作業の遠隔管理、無人化による作業の安全化を推進する。



#### ② 労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進

取組：筋力等を維持し転倒を予防するため、運動プログラムの導入及び労働者のスポーツの習慣化を推進する。



#### ③ 高齢労働者の労働災害防止対策の推進

取組：「エイジフレンドリーガイドライン」に基づき、高齢労働者の就労状況等を踏まえた安全衛生管理体制の確立等の取組を進める。

#### ④ 多様な働き方への対応や外国人労働者等の労働災害防止対策の推進

取組：「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」や「副業・兼業の促進に関するガイドライン」に基づき、労働者の安全と健康の確保に取り組む。



#### ⑤ 個人事業者等に対する安全衛生対策の推進

取組：「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」における議論等を通じて、個人事業者等に関する業務上の災害の実態把握に関すること、個人事業者自らによる安全衛生確保措置に関して、事業者が取り組むべき必要な対応について検討する。



#### ⑥ 業種別の労働災害防止対策の推進

取組：陸上貨物輸送事業対策・建設業対策・製造業対策・林業対策において様々な取組を推進する。

#### ⑦ 労働者の健康確保対策の推進

取組：メンタルヘルス対策・過重労働対策・産業保健活動の推進に関する取組を推進する。



#### ⑧ 化学物質等による健康障害防止対策の推進

取組：化学物質・石綿、粉じん・熱中症、騒音・電離放射線による健康障害防止対策を推進する。

各重点事項に様々な取組がありますので、内容の詳細は厚生労働省HPをご確認ください。労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境を実現させましょう。

### STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

昨年の職場における熱中症の発生状況を見ると、死亡を含む休業4日以上の死傷者827人、うち死亡者数は30人となっている。また、死傷者数は建設業、警備業の順に多く、多くの事例で暑さ指数を把握せず、熱中症予防のための労働衛生教育を行っていなかった。熱中症発症時・緊急時の措置が適切になされていなかったため、本キャンペーンを通じ、全ての職場において基本的な熱中症予防対策を講ずるよう広く呼びかけるとともに、期間中は①暑さ指数の把握とその値に応じた予防対策の実施 ②労働衛生教育の実施 ③事業場としての管理体制を整え、発症時・緊急時の措置を確認し、周知することなど重点的な対策の徹底を図ります。

なお、期間は2023年5月1日～9月30日まで、7月を重点取組期間とする。



### 全国安全週間

スローガン

「高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場」

厚生労働省では、7月1日（土）から7日（金）までを「全国安全週間」として各職場における巡視やスローガンの掲示など様々な取組を実施します。



## 新 入 職 員 紹 介

### 所属・氏名

- ① 趣味 ② 座右の銘  
③ 抱負・ひとこと



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。



( 左から 橋本さん 茂木さん 石塚さん 佐久間さん 半谷さん 井上さん )

### \* 健診課 佐久間 美喜子

- ① 映画鑑賞
- ② 七転び八起き
- ③ 健康に気を付けながら仕事も頑張ります。

### \* 総務課 井上 しのぶ

- ① 音楽を聴く・映画を見る
- ② 雨が降るから虹が出る
- ③ 不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、一生懸命頑張ります。

### \* 放射線科 半谷 直子

- ① (子供の付き添いで…) 競馬
- ② 楽しく、正しく
- ③ 長い勤続年数を生かして、今まで以上に頑張ります。

### \* 事業課 茂木 佑季奈

- ① 料理 (お店で食べて美味しかった料理を再現する)
- ② 明日は明日の風が吹く
- ③ 早く仕事を覚えられるように、毎日頑張ります！

### \* 事業課 橋本 夕奈

- ① 読書 好きな作家は太宰治
- ② 仏の顔も三度まで
- ③ 早く業務に慣れるために1日1個覚える。

### \* 環境管理課 石塚 省吾

- ① 絵を描くこと
- ② 雨垂れ石を穿つ
- ③ 一日でも早く仕事を覚え、戦力になれるよう努力します。

## 表彰のお知らせ

令和5年度全衛連『功績賞』『奨励賞』を受賞した2名のコメントを紹介いたします。

◆功績賞◆ 労働衛生関係の業務に20年以上従事しその業績が顕著で他の範とする者  
西田 真喜子 (産業保健部課長)

❖ これからも皆様の健康管理のお役に立てるよう精進いたします。

◆奨励賞◆ 労働衛生関係の業務に10年以上従事しさらに今後の活躍に期待し得る者  
山田 博之 (企画調整課長)

❖ より良い労働衛生サービスを提供できるよう精進してまいります。



## お知らせ

### 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2023」

期間：7月1日(土)から10月31日(火)

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。

長く続いた行動制限も5類引き下げに伴い緩和され、都道府県をまたぐ人の移動も増えているようです。これまで控えていた帰省や行楽地へのドライブ、海水浴やキャンプなど楽しみがいっぱいですね！しかし、行楽シーズンでは事故などが起こりやすくなります。長距離移動による疲れからの注意力散漫など、皆様にも心当たりはありませんか？出かける前に下調べを行い、休憩できるサービスエリアなどを確認して適度に休憩を挟みましょう。『楽しい思い出』を『悲しい思い出』にしないよう安全運転に努めて無事故・無違反の楽しい行楽シーズンにしましょう！ご安全に！





ゆるっと  
スイーツ

第43回

# 韓国ドラマのすすめ



事業課 村田 由香

家にいる時間が長くなっていった頃、友人に勧められて見た韓国ドラマにすっかり魅了されました。これまで見たドラマの数は優に50を超え、時代ものからラブストーリーまで幅広く、途中ではなかなかやめられず、3～4話を一気に見て寝不足になってしまうことも多々あります。見ない日はなく、日常の一部になっている今日この頃です。



私が思う韓国ドラマの魅力は、平均16話と日本のドラマより長いいため、喜怒哀楽がしっかり盛り込まれ、まさかのどんでん返しや伏線回収の細かさなどがはまってしまふ要因ではないかと思えます。行動制限中のぼっかりと空いた私の心の隙間にピッタリとはまってしまったのです。

そこで、私が今まで見た韓国ドラマの中でおすすめしたい作品をいくつか紹介したいと思います。最初にドラマの沼にはまった作品と言えば「トッケビ」です。トッケビは朝鮮半島に伝わる精霊や妖怪のことで、韓国ドラマが好きなお方には王道中の王道です。言葉の響きや世界観すべてが美しく、現実離れた設定だからこそ楽しめる会話、感動がくせになります。OST (Original Sound Track) は最高です。

そしてはずせないドラマ **No.1** は「愛の不時着」です。北と南の簡単には越えられない大きな壁に、感情移入してしまうこと間違いなしの大型泣き必須の恋愛ドラマです！ そのほか「梨泰院クラス」「星から来たあなた」「ロマンスは別冊付録」「恋慕」など、ここでは語りきれないほどステキなドラマがまだまだあります。そして何より俳優が素敵なのです。私の推しの俳優は秘密ですが、彼の作品は何度も見てしまうほどで、大切な癒しの時間になっています。まだ見たことのない方は、是非足を踏み入れてみてください！



ドラマを字幕で見ているおかげで韓国語も聞き取れる程になってきました。制限も解除になったので、独学韓国語の成果と美味しい韓国料理&スイーツを食べながらのロケ地巡りの旅へ行きたいとひそかに計画しています！



\*\*\*\*\*

## 編集後記

私たちが着けるマスクは、文化的・呪術的な仮面から枝分かれしたものだそうです。17世紀のペストが猛威をふるった際、各地の「ペスト医師」はこぞって鳥のくちばし状のマスクを着けたとの事。日本での実利用は鉱山労働者などの防塵マスクが先行しましたが、「スペイン風邪」で政府の呼びかけに、一気に衛生用マスクが普及しています。コロナの感染防止では医療現場で働く人以外の使用に懐疑的な感染症学者も多かったのですが、その後の調査・研究によりコロナ禍に対しマスクが安く手軽に感染予防できることも明らかになりました。



当センターでは、健診8団体の指導のもと当面はお客様、従業員に館内でのマスク着用を継続してお願いします。「うとうしさ」を感じると思います。でも、焦らず、慌てず、諦めなければ事態は必ず好転しますので、ご辛抱をお願いします。🙏 (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 ◆◆◆

