

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.103

夏号

2024.7



写真：帯広 幸福駅 (R.S)

特集 夏の日本、海や川などの レジャーで出会う危険生物と対処法

巻頭言：ウサギと毒ガスの島 大久野島を訪ねて…P2 お知らせ：交通安全推進活動…P5

労働衛生：リスクアセスメント対象物 健康診断のしくみ…P6 トピックス：新機器導入/

新入職員紹介/君津地区優良運転者表彰…P7 ゆるっとツイート…P8



< 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。

 一般財団法人 君津健康センター

巻頭言

ウサギと毒ガスの島 大久野島 を訪ねて

医局 山瀧 一

「ウサギの島」「地図から消された島」「毒ガスの島」・・・いずれも瀬戸内海に浮かぶ大久野島の別名です。この5月、広島で行われた日本産業衛生学会の企画でこの島を訪れる機会がありましたので、簡単にご紹介します。

大久野島は瀬戸内の澄み切った海とサラサラとした砂浜に囲まれた、周囲4kmの島です。定住者はいませんが、休暇村があり多くの観光客が訪れています。島へは忠海駅（JR呉線）から歩いてすぐの港から、フェリーで渡ることができます。

島に上陸し道を進んでいくと、四方八方からさっそくウサギたちが集まってきます。ウサギたちもちゃんと人を見ているようで、特に手に袋を提げた人の周りにはよく集まっています。島に住んでいるウサギは900羽ともいわれていましたが、コロナ禍による観光客の大幅な減少でエサ不足となり、400羽近くまで減少してしまいました。ここ最近では客足の戻りでウサギの数もまた増えつつあるのか、あちこちに掘られた巣穴のなかに子ウサギの姿を見ることができました。

ひとこと

ウサギのエサは島では入手できません。ウサギと触れ合いたい方はフェリー乗り場前の売店でウサギのエサ(200円)を買っておきましょう。



大久野島を散策すると、ウサギと美しい自然に交じって、そこここに古びた建造物を見ることが出来ます。島には明治期から瀬戸内海防衛のために砲台が設けられていましたが、1929年から陸軍がこの島全体を管理し、秘密裏に毒ガスの製造を開始しました。島の存在自体も地図から消され、島内には工場や貯蔵庫、研究所や発電所まで整備されました。最も多い時期には6000人以上もの人々が動員され、青酸ガス（細胞呼吸を阻害）、イペリット（びらん性）、ルイサイト（びらん性、ヒ素化合物）などの製造に、そうとは知らされずに従事していました。



毒ガス製造に使用された陶器製の器具類

負の教訓を遺すために建てられた毒ガス資料館では、当時の製造設備の一部や防護服が展示されています。腐食を防ぐための陶器製の設備、厚手の布とゴム、ガラスだけで作られた防護服をみると、当時の作業環境がいかに有害なものであったかが伺い知ることができます。戦後、製造設備は破壊され、毒ガスや原料は焼却、海洋投棄、埋没により処理されましたが、製造に従事した人や遺棄された砲弾に接触してしまった人は、その後も長く呼吸器障害などの健康被害に苦しんでいます。科学技術、化学物質への向き合い方を誤ったとき、何が起きるのかを突き付けられた思いでした。

毒ガス障害による犠牲者を悼む慰霊碑の前では、ウサギが静かにエサを食べていました。ウサギたちは1970年代に島に放たれた数羽が繁殖したものです。ウサギたちがヒトの営みをどのように見ているかは知る由もありませんが、フェリー乗り場付近のウサギたちはすでにエサにも食傷気味のようで、島を後にする私たちを寝そべりながら見送っていました。



特 集

夏の日本、海や川などの
レジャーで出会う **危険生物と対処法**

医師 長尾 望

今年も夏がやってきました。職場の近くでも木々が青々と茂っていたり、レジャーで山や海に行かれる方も多くなると思います。今回はそんな自然の中での危険な生物と対処法の紹介です。

草原・森林・山・川などに潜む **危険生物**

◆ マダニ



◎ 生息場所：

マダニは通常 2～3mm の大きさで、平地（近所の公園でも！）から山中まで広く生息しており、民家のすぐそばの茂みの中や野生動物が多く出没するような山道などの葉の裏に潜んでいます。

◎ 症状：

葉の裏から宿主の皮膚に取り付き咬みつきます。口器を固定するため、濡らしたり圧迫したりしても取れません。無理に引っ張ると口器が皮膚に残ってしまいます。数日間吸血し、パチンコ玉状のサイズまでぱんぱんになるところりと落ちます。

◎ 応急処置：

咬まれてすぐは指ではがすことも出来ませんが、1 日以上経ってしまうとはがれにくくなるため皮膚科で除去してもらう必要があります。

◎ 対処：

→ マダニに咬まれないために

肌を露出しない格好でさらに開口部はふさぎましょう。そのため暑くなるので、熱中症に注意して活動することが重要です。また、イヌやネコなどのペットにもマダニは咬みつくので、イヌは散歩やドッグランなどから帰るときには、全身の毛をかき分けてチェックしてから室内に入るようにしましょう。

→ マダニに咬まれたら

咬まれてすぐなら手で取り除けますが時間が経っていたら、皮膚科に受診しましょう。また、2 週間ぐらいいは体調不良が発生しないか、気にして過ごしましょう。もし体調不良が起きたら、早めに内科を受診して「マダニに咬まれた」ということを必ず伝えましょう。



* 重症熱性血小板減少症候群（SFTS）について

国内では 2013 年に海外渡航歴のない方の感染が初めて報告された疾患です。マダニに咬まれることにより感染します。感染後 6 日～2 週間の潜伏期を経て発症し、発熱や出血症状他多彩など症状 ※1 が現れます。致死率も 6.3～30.0% と高い数値の報告があります。

※1 発熱、消化器症状（食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）、頭痛、筋肉痛、意識障害や失語などの神経症状、リンパ節腫脹、皮下出血や下血などの出血症状、白血球・血小板の減少などの検査数値異常

◆ スズメバチ類（オオスズメバチ、キイロスズメバチ）

◎ 生息場所：

オオスズメバチは、森林の土中や木の根元などに巣を作り樹液に集まります。近年は市街地近くでも見られます。体長 27～38mm で人間の親指くらいの大きさです。キイロスズメバチは、都市周辺で増加しており、木の枝や軒下、屋根裏などに巣を作ります。働きバチは 17～25mm で黄色みが強いです。



◎ 症状：

刺されると全身の蕁麻疹、口の周囲や舌の腫れ、胸部の圧迫感や腹痛が起こり、吐き気、下痢などの消化器症状が出ることもあります。さらに危険な場合はアナフィラキシーが現れた時で、血圧低下や呼吸困難などで死に至ることもあります。蜂に刺されてから15～30分以内に起こるようです。

◎ 応急処置：

ハチがまだ飛んでいるときには10～20mほどそっと離れて避難します。退避するときに手で払う動作をしないことが大切です。またショック症状の有無に限らず、ポイズンリムーバーで毒を吸い出した後は患部をよく水洗いすることが大切です。



◎ 対処：

黒色に反応するので、衣服は黒色を避けます。同時に髪の毛の黒色を隠せるように、黒色以外の帽子をかぶるのが良いでしょう。整髪料や香水にも寄ってくるので、山・森林に入るときにはそれらの匂いのするものはつけないほうが良いでしょう。



◆ チャドクガ

◎ 生息場所：

ツバキやサザンカなどツバキ科の植物につきます。山林より都市部の生け垣にあるツバキなどでよく見られるようです。4～6月、8～9月の年2回産卵しますが卵から成虫までのすべての状態で毒針毛を持ち、死骸でも毒は維持されるので触らないようにします。



◎ 症状：

毒針毛（顕微鏡での確認が必要なほど微細な毛）に触れると痛み・腫れ・かゆみの症状が出ます。毒針毛に触れた直後からかゆみと腫れが見られ、1～2日後にかゆみの強い赤い発疹が出ます。かゆみは2～3週間と長期に持続します。また引っ掻いてしまうと虫と接触しなかった部位へも症状が広がるので掻かないことが重要です。

◎ 応急処置：

セロハンテープやガムテープなどで触れた辺りをそっと抑えて毒針毛を除去した後、強い流水で洗い流しましょう。かゆみ・発疹に対しては抗ヒスタミン薬の入ったかゆみ止めが効きますが、アンモニア（虫刺され部位への塗り薬などに入っています）は効きません。

◎ 対処：

チャドクガの毒針は風に乗って飛んできて皮膚に付着することもあるので、近くへ寄らないこと。刺されたら、ガムテープなどを張り付けて毒針を除去して患部をよく洗います。ふわふわした毛のついたものが葉っぱについていても触らないこと（チャドクガの卵の可能性あり）。死骸でもつまむときはティッシュを厚手に（5～6枚）束ねたもので上から押さえて取る、樹木からの除去の際には枝葉ごと切り取ってポリ袋などに二重に入れて捨てましょう。

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。

シャツの袖口は手袋や手袋の中に入れてください。

シャツの裾はズボンの中に入れてください。

半ズボンやサンダル履きは不適当です！

農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてください。

上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。

ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。

屋外活動後は、シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックしましょう。

◆ マムシ

◎ 生息場所：

マムシは体長約40～65cmで銭形の文様があり、山裾の谷間、比較的明るい里山の水辺、湿地帯や川辺に住むことが多いようです。登山道から外れて、けもの道の方へ入り込まないよう要注意です。



参考：国立感染症研究所「マダニ対策、今できること」より

◎ 症状：

おもに神経毒・出血毒などがあります。噛まれた部位の激しい痛みや腫脹、出血などがみられます。

◎ 応急処置&対処：

咬まれたら、再度襲われない位置まで逃げて距離を取りましょう。蛇の種類を模様などから特定します。流水でしっかり患部を絞り洗いし、一刻も早く病院へ行き治療を受けてください。

※ その他に、毒ヘビでは本州・四国・九州に70～120cmのヤマカガシ、南西諸島（鹿児島・沖縄）に100～200cmのハブなどいます。



海・海岸などに潜む 危険生物

◆ カツオノエボシ



◎ 生息場所：

カツオノエボシは体長5～10cm、10～50cmに達する触手を持っています。台風通過後や海が荒れた翌日などに沿岸部に漂着したり、浜に打ち上げられたりしています。

◎ 症状：

刺されると電気ショックを受けたような痛みを感じます。刺されたところは赤く腫れて線状のミミズ腫れとなりますが、重篤な場合は頭痛、吐き気、呼吸困難などが現れます。二度目以降ではアナフィラキシーによって亡くなる場合もあります。

◎ 応急処置&対処：

腫れたところに触手が残っていないかを確認してください。ある場合は刺激しないようにピンセットなどで取り除きます。また、砂浜に打ち上げられて死骸に見えても、毒性はそのままです。絶対に触らないようにしましょう。



※ そのほか、海ではヒョウモンダコ、ゴンズイ、等々の危険な生物が他にもいます。基本的に派手な模様をしているものは毒がある可能性があるため「触らない・食べないこと！」また、山菜やキノコを素人判断で食べるのも危険です。



今年度は「劇症型溶連菌感染症」が急増しており、千葉県でも見つかっているようです。通常、溶連菌がのどから入って扁桃腺が腫れることが多いのに対し、劇症型溶連菌では傷から入り傷の局所から急激に強い炎症が起こっているようです。外出から帰ったら、靴擦れや四肢に怪我がないかをよく観察し（特に糖尿病が持病の方は要注意）、負傷部位があれば必ず石鹸を用いてよく洗うようにしましょう。



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 2024」

ご安全に！

弊センター季刊誌『健康さんぽ』の読者様にはお分かりかと思いますが、今年も7月から10月までの123日間、無事故・無違反運動を行う『アレ』の時期がやってまいりました。皆様ご存知の『セーフティードライバーズちば』活動です。この活動をご存知のない読者様は、ぜひ一度調べてみてはいかがでしょうか。

さて、最近では多岐にわたり便利な移動手段が増えたことにより、交通ルールの把握が難しくなってきました。今回はその中で『シニアカー』について少しお話をさせていただきます。

まず、最初に思うのは「シニアカーってどんなのだった？」ということかと思いますが、右図にあるようなハンドル付きの3輪もしくは4輪の乗り物で、別名として『電動カート』や『ハンドル型電動車椅子』などがあります。ハンドルが付いていることから自転車と同じで軽車両と思いがちですが、実は特定の基準に合致するシニアカーは歩行者に準ずるとされています。これにより、シニアカーは歩道を走行できます。しかし、走行時は速度制限や交通マナーを歩行者と同様に守る必要があります。また「歩道がメインだから事故なんてあるの？」と思いますが、警察庁の資料によると、実際に事故が発生しております。事故の特徴としては、『日中の活動時間帯』や『道路横断中』などで買い物や散歩などの最中に事故に遭われる方が多いようです。



日中は仕事や暮らしの中で時間と心に余裕がなくなる場面も多々あると思いますが、余裕がないと焦りが生じます。一時の焦りで交通事故は簡単に発生してしまいます。交通事故を未然に防ぐためにも、余裕をもって行動しましょう。

（経理課：高橋）

【参考資料】警察庁：電動車いすの安全利用に関するマニュアルについて



リスクアセスメント対象物 健康診断のしくみ

労働安全衛生規則（以下「安衛則」）の改正により、令和6年4月から事業者には義務付けられた新たな化学物質の規制について、健康さんぽ第101号6ページの“ポイント⑦”でお知らせしたリスクアセスメント（以下「RA」）に基づく健康診断のしくみを確認しましょう。事業者、労働者、産業医、健康診断実施機関及び健康診断の実施に関わる医師又は歯科医師（以下「医師等」）が、RA対象物健康診断の趣旨・目的を正しく理解し、その適切な実施が図られるよう、留意すべき事項を取り上げます。



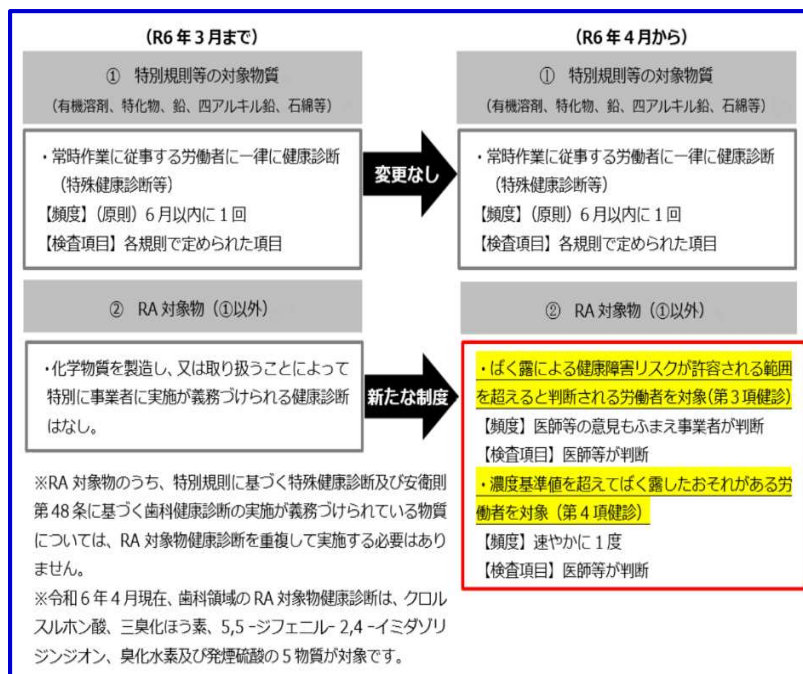
< RA対象物健康診断の種類と目的 >

・安衛則577条の2第3項に基づく健康診断（以下「第3項健診」）

RAの結果、健康障害発生リスクが許容される範囲を超えると診断された場合、関係労働者の意見を聴き、必要があると認められた者について、当該RA対象物による健康影響を確認するために実施する。

・安衛則577条の2第4項に基づく健康診断（以下「第4項健診」）

ばく露の程度を抑制するための局所排気装置が正常に稼働していない又は使用されていない等、何らかの異常事態が判明し、労働者が濃度基準値を超えて当該RA対象物にばく露したおそれが生じた場合に実施する。ばく露防止対策が適切に実施され、健康障害発生リスクが許容される範囲を超えないと判断すれば、基本的にRA対象物健康診断を実施する必要はない。



< 配置前及び配置転換後の健康診断 >

RA対象物健康診断には、配置前の健康診断は含まれていないが、配置前の健康状態を把握しておくことが有意義であることから、一般健康診断で実施している自他覚症状の有無の検査等により健康状態を把握する方法が考えられる。また、遅発性の健康障害が懸念される場合には、配置転換後であっても、必要に応じて、医師等の判断に基づき定期的に健康診断を実施することが望ましい。配置転換後に健康診断を実施したときは、RA対象物健康診断に準じて、健康診断の個人票を作成し、保存しておくことが望ましい。

< RA対象物健康診断の対象とならない労働者に対する対応 >

安衛則第44条第1項に基づく定期健康診断で実施されている業務歴の調査や自他覚症状の有無の検査において、化学物質を取り扱う業務による所見等の有無について留意することが望ましい。また、業務による健康影響が疑われた労働者については早期の医師等の診察の受診を促し、同様の作業を行っている労働者については、RAの再実施及びその結果に基づくRA対象物健康診断の実施を検討すること。

message

厚生労働省では、事業者、労働者、産業医、健康診断実施機関及び健康診断の実施に関わる医師等の方々に向けて、「RA対象物健康診断に関するガイドライン」を策定・公表していますので、RA対象物健康診断の実施の要否の判断方法又は実施頻度と実施時期の詳細等、ご参照下さい。

(環境管理課：本山)

< RA対象物健康診断の費用負担 >

RA対象物健康診断は、業務による健康障害発生リスクがある労働者に対して実施するものであることから、その**費用は事業者が負担**しなければならない。派遣労働者については、派遣先事業者には実施義務があることから、その**費用は派遣先事業者が負担**しなければならない。また、健康診断の受診に要する時間の**賃金については、労働時間として事業者が支払う必要**がある。



第97回

令和6年度 全国安全週間

期間 7月1日(月)～7日(日)

危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全



* * * * *



●新機器導入のお知らせ●

Canon

TBA-FX8

東ソ-

HLC-723 GR01

A&T

GA09 II α

●5月より臨床検査科に新しい機器が3台導入されました●

❖ TBA-FX8/生化学項目

分注ラインを効率よくサンプリングさせることで比色:最大 2000 テスト/時が可能。
またメガ試薬庫によって A・B ラインに最大各 90 本の試薬を架設する事が出来ます。

❖ HLC-723 GR01/HbA1c (グリコヘモグロビン A1c)

HPLC 法を原理として高精度の測定が可能。また異常ヘモグロビンの検出も可能です。

❖ GA09 II α/血糖

検体必要量はサンプルカップ使用でわずか 70μl と微量。また HLC-723 GR01 との
ラック搬送接続が可能となり、検査がスムーズになりました。

新機種導入により、これからも皆さまに迅速かつ正確な健診結果をお届けできる
よう努めてまいります。



TBA-FX8



HLC-723 GR01/ GA09 II α

(臨床検査科: 大谷)

* * * * *

NEW STAFF

- ① 最近のマイブーム
- ② 抱負・ひとこと

新入職員をご紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。



産業保健部

小川 瑚珀

Ogawa Kohaku

- ① ドラマを見ること
- ② 早く仕事を覚えられるように頑張ります。
よろしくお願いします。



産業保健部医師

林 麻南子

Hayashi Manako

- ① トマトを育てています
- ② 早く仕事を覚え、
貢献出来る内容を増やして
いきたいと思ひます。どうぞ
よろしくお願いします。



総務部総務課

荒津前 里奈

Aratsumae Rina

- ① お散歩
- ② 仕事ひとつひとつ丁寧に
頑張ります!!
よろしくお願いします。

(健診課: 鈴木(理)、事業課: 飯塚)



表彰のお知らせ

この度、当センター職員の大原晃さん、池田好子さん、市下恭子さん3名が、君津地区安全運転
管理者協議会より君津地区優良運転者として表彰されました。受賞した3名は、日頃から業務車両
の運転を行っており、日常においても20年間以上の無事故無違反を続け、他の運転者
の模範となっています。

これからも、交通ルールを遵守し、人にやさしい安全運転を心がけながら無事故・
無違反を続けてほしいと強く願っています。

(産業保健部: 石垣)

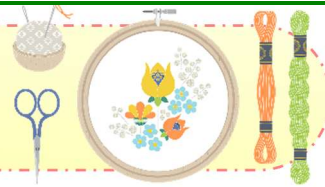


Column

ゆるっと
ツイート

第47回

癒しのチクチクタイム



産業保健部 平山 千穂

私の癒しは刺繍をする時間です。針をチクチク刺すので、自分で「チクチクタイム」と言っています。刺繍に興味を持ったのは子供の頃です。母が洋裁の仕事をしていたので、よく手芸店に通っていました。糸売り場コーナーが私のお気に入り、整然と色のグラデーションで並べられている糸を眺めていました。なかでも刺繍糸に惹かれ、刺繍糸が入っているケースをこっそり開けて楽しんでいました。ちょうどその頃、放送されていたアニメが「愛の若草物語」。四姉妹の長女が刺繍をしているシーンがあり、私も「刺繍をやってみよう」と思ったのが刺繍との出会いです。

✧ 刺繍は刺繍糸と生地、針さえあれば、手軽に始められるのが良いところ。自分でモチーフ
✧ 図案を書き、刺繍糸の配色を考えれば、オリジナル作品ができるのですが、残念ながら私に
✧ は図案を書く才能がないので、もっぱら刺繍キットを購入し作品づくりを楽しんでいます。

新型コロナ流行でステイホームが呼びかけられていた頃に、見つけてしまったのがデアゴスティーニ・ジャパンから販売されていた『かわいい刺しゅう』シリーズ。童話がモチーフになっており、可愛さに一目惚れをして、つい定期購読を開始してしまいました。隔週でキットが届くので内容的には大満足なのですが…。ステイホームが緩和され、日常が徐々に戻ってくると、チクチクタイムを確保することが難しく、今では大量に在庫を抱えた状態になっています。(在庫が無くなるには数十年かかるかも…)

針を刺す位置の少しの違いや糸の引き加減によってモチーフの表情が異なってくるので、刺繍は集中力が必要です。一見ストレス解消とは程遠いように感じますが、目の前の作業に没頭できるので、余計な事は考えず自分の世界に浸り、脳のリフレッシュになっています。色とりどりのかわいいモチーフが出来上がった時の達成感は心に栄養も与えてくれます。

最近は100円ショップにも刺繍キットが販売されていますので、刺繍に興味がある方はチクチクタイムで癒されてみませんか。



< 童話の世界から飛び出した主人公たち >

編集後記

皆さんにとって「夏」と言えば、どんな事が頭に浮かびますか？

私は「スイカ」です。「スイカ」が一番好きな果物です。

古代エジプトの4,000年前の壁画にスイカが描かれていますが、当時は種子の方を食べていたとのこと。紀元前500年頃には地中海の乾燥地帯で果実を食べる植物として発達し、古代ローマでは強力な解熱効果がある食品として紹介もされたそうです。

スイカの果肉や種子に含まれるカリウムはむくみ解消並びに利尿効果があるため、暑さで体力を消耗し水分を過剰摂取することで起こりがちな夏バテにも効果があるとされています。

梅雨と夏が日替わりメニューで交互にやってきています。

先日、センター内では熱中症について産業医から講話があり、改めて日頃の体調管理の重要性を再確認する事ができました。外に出てスポーツ、レジャーを楽しむ方も多いと思います。私も日増しに上がる気温と高くなる湿度になれるべく、外に出て暑熱順化に取り組んでいます。

夏を楽しみたいものですね。

「焦らず、慌てず、諦めず。」事態は必ず好転します。カエルと再会できました。



(事務局 小柳)



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 ◆◆◆