

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.107
夏号
2025.7

写真：サンドバー（天使の海）（M.N）

特集 気をつけましょう！ 眼の日焼け

巻頭言：香りの効用…P2 労働衛生：職場における熱中症対策の強化について…P6

トピックス：新機器導入のお知らせ / 新入職員の紹介 / 交通安全推進活動…P7

ゆるっとツイート / 編集後記…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

香りの効用

医局 林 麻南子



皆さんは寝る前にしている習慣はありますか。私は寝る前に頭だけ冴えてしまい、上手く寝つけないことがあります。寝る前は子供と一緒に絵本を読んだり穏やかに過ごせばいいですが、家事やら支払いやらすべきことに追いたてられていると、頭の切り替えがうまくいかないことがあります。

何かいい方法はないかと考えて思いついたのが、精油を用いた芳香浴でした。精油をティッシュペーパーやハンカチに数滴たらし枕元に置くだけです。芳香浴はディフューザーがないとできないと思い込んでおり、ディフューザーは音や光が出るものや種類も多く、選んだり管理したりするのも面倒だしかえってリラックスにならないではないか！と敬遠していました。ただ、手軽な方法があると知り、思い立ってやってみることにしました。



最近は精油を販売している店舗も多くなったので、店頭で眠りに効果があると言われているものを嗅いでみて、ラベンダーとイランイランを使用してみました。香りに感覚を集中することで頭を思考が駆け巡ることも治まり、快適に眠りにつけるようになりました。毎日どちらか好きな香りを選んで使用するので、飽きずに楽しく続けています。

* aromatherapy *

香りの効果をという「アロマセラピー」という用語が頭に浮かびます。「アロマセラピー」という用語は、「芳香・香り」を表す「アロマ(aroma)」と「治療・療法」を表す「セラピー(therapy)」を組み合わせた造語で、1937年に発刊されたフランスのルネ＝モーリス・ガットフォセによる著作において用いられました。ガットフォセはフランス・リヨンで香料会社の経営者で、香料の研究を行う化学者、調香師でもあります。実験中の爆発事故でやけどを負った際、香料が身近にあり伝承療法の中で精油が用いられることを知っていたため、ラベンダー精油を熱傷治療に用いて効果を実感しました。それをきっかけに、ガットフォセは精油の「治療」としての側面を科学的に体系化することに尽力したそうです。その後、フランスの医師たちが医学的な考察を加え、アロマセラピーは精油(=植物の成分)を薬剤として外用・内服する医療行為として確立していきます。更にイギリスの看護師マルグリット・モーリーが看護現場で行われるマッサージケアに精油を応用したことで「ケア」としての側面が加わり、触覚・嗅覚からの効果が言及されるようになります。

私はアロマセラピーというと、医療行為より美容分野を思い浮かべていました。日本ではアロマセラピーが「芳香療法」と訳されること、日本にはイギリスからアロマセラピーが伝わったことなどが理由にあるようです。

香りの研究はここ30年ほどで急速に進んでおり、睡眠やストレスへの効果などだけでなく、認知症の予防や治療など様々な分野での応用が期待されています。安全性への配慮は必要ですが、動くことができない植物が自身のために持っている力を、精油を通してもっと気軽に借りてみていいかなと思いました。



気をつけましょう！ 眼の日焼け

医局 長尾望

こんにちは。いよいよ今年も夏がやってきました。一昨年、昨年は極端な猛暑が続き、熱中症の救急搬送数もぐっと増加した2年間でした。勿論、直射日光による照りつけの厳しい季節でもあります。今回は日光による「眼の日焼け」について、お伝えしていきたいと思います。

「眼の日焼け」と聞いて、「日焼けするのは皮膚だけでしょ？」とお思いの方々もいらっしゃるで

しょう。ですが生活の中では、この暑い時期の海水浴や、逆に真冬のスキー・スノボでの「雪目・雪眼炎（紫外線角膜炎）」については耳にしたことがあるかもしれません。眼も日光によって健康障害が発生するのです。急性期・慢性期、それぞれどんな健康障害があるかと対処法等について、見ていきましょう。

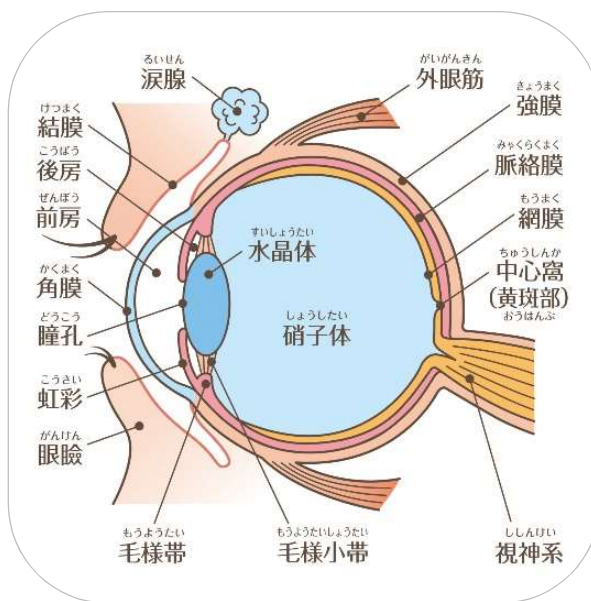


★ 眼の構造とカメラへの置き換え（イメージする）

眼は右図のような構造からなっています。それぞれの場所がどのように働いているかは、カメラの構造に置き換えると理解しやすくなります。（表）

すべての光は眼の前方面の表層にある角膜を通して入ってきます。角膜は眼の最も前方にあり、透明な組織です。その光は光量が多すぎると、虹彩＝カメラの絞りによって調節され、水晶体＝レンズを通して眼の中に入りピント調節の上、網膜＝フィルム上で像を結びます。

このときに、紫外線の大半は角膜と水晶体で吸収されるため、急に多くの紫外線を浴びると、角膜と水晶体に大きな影響が生じます。



【図】眼の構造

★ 眼に及ぼす影響について



<急性期>

- ① **紫外線角膜炎**・・・ 昼間に強い紫外線を浴びたのち6～10時間程度経過してから症状が始めます。とはいえ、大部分は24～48時間程度で自然治癒していきます。症状として、眼の充血、ゴロゴロするような感じ、涙が出る、眼に強い痛みがあり、眼を開けていられない、眼がかすむ等があります。

※電気性眼炎＝溶接作業など溶接の光を見ることで発生する紫外線角膜炎をいいます。適切な目の保護具を使用することが重要です。



	眼	カメラ
光の遮断、保護	まぶた	レンズキャップ、シャッター
ピントの調整	角膜、水晶体	撮影レンズ
光量の調整	虹彩	絞り
撮 像	網膜	フィルム

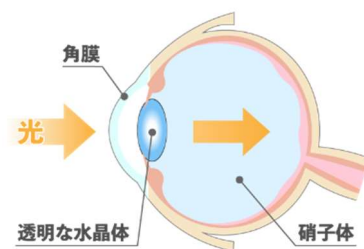
【表】眼とカメラとの比較

<慢性期>

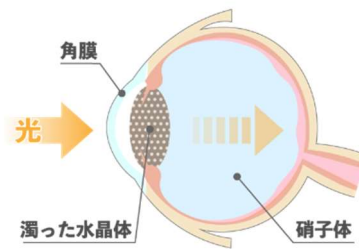
- ① **白内障**・・・ 紫外線が多く当たって、元々透明な水晶体が白く濁るのが白内障です。網膜まで光が通りにくくなるため、眼がかすむ、細かい文字を見にくい、かすんだところに反射して光がふわっと散乱してまぶしく感じる

(特に夜間の対向車のヘッドライト等)という症状が発生します。日常生活に支障をきたす場合は、水晶体を人工のレンズに入れ替える手術をすることになります。

正常な眼球



白内障の眼球



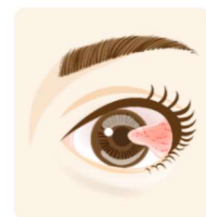
透明な水晶体は光を十分に通します。

水晶体が濁り、光が通りにくくなります。

- ② **翼状片 (よくじょうへん)**・・・

より強い紫外線を浴びていると翼状片を発症することがあります。

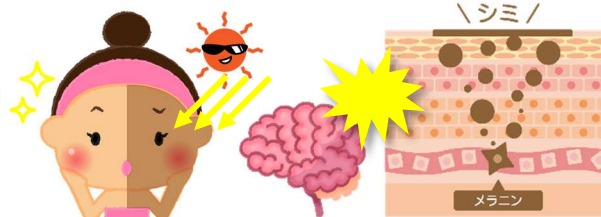
日本では農家や漁業に長年携わってきた人などで見られます。白目が三角形に黒目を覆うような形で、外側から黒目の中心へと伸びてきて、瞳孔にかかってしまうと見えにくくなります。異物感や、角膜の表面に凹凸が出来てしまうので、正常にみたものの像を結ばなくなる不正乱視になる場合があります。



- ③ **瞼裂斑 (けんれつはん)**・・・ 白目の上に黄色い斑点や出っ張りが発生します。ドライアイになりやすく、炎症を起こしたりします (隆起している部分の涙が凹凸ではじかれてしまうため)。

★ 紫外線による眼の健康障害予防の手段

眼から紫外線が入ると脳がそれを認識し、皮膚のメラニンを増加させる働きがあります。美白になりたい人は肌だけでなく眼を守る必要があります！



- ① **UVカットサングラス**・・・ 紫外線を遮ります。しかし、色のついているレンズにより視界が暗く感じられるため、むしろ瞳孔が開いてしまう場合があります。こうなると普通の眼鏡型では横の隙間から周囲で反射してきた光が、瞳孔が開くことにより眼の中に入りやすくなってしまいます。ゴーグル型のものを使用するのもよいでしょう。レンズの色だけでなく、ゴーグルや眼鏡型のサングラスを使用する時にはUVカット率をしっかりと確認しましょう。

- ② **UVカットコンタクトレンズ**・・・ 眼鏡型のサングラスでは防ぎきれない紫外線をカットできるので、補助品として有効です。

- ③ **帽子**・・・ 夏ならではの麦わら帽子、チューリップハット (“女優帽” 的なもの?) といった、つば部分が広い帽子で目元を日陰にしましょう。つばの幅は7cmほどあると良いかも？



★ 知っておきたい 目薬の種類と使用上の注意点

<処方薬>

処方薬は、主に診断がついている一つの疾病に対する効能に特化して使用する場合が多いのが特徴と言えます。緑内障と花粉症、など合併しているときはそれぞれの治療薬を合わせて (といっても一つを点眼してから次のものを点眼するまでは約5分間置く) 使用します。

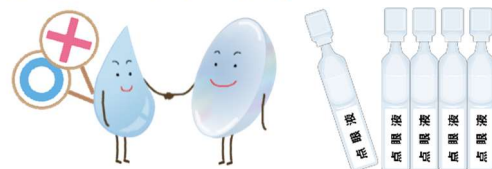
(例) 緑内障治療中に、目に異物感があって目脂が出るので受診したら、ものもらい=細菌感染であることが分かった。
⇒いつもの緑内障の目薬に、抗生剤の目薬を併用する。

- ① **緑内障治療点眼剤・・・** 眼圧を下げて視神経のダメージを生じにくくします。定期的にかちんと使用していくことが大切です。
- ② **抗菌・抗ウイルス点眼剤・・・** 抗生剤・抗ウイルス剤は、中途半端な使用の仕方耐性菌をつくってしまうと大変なので「症状が落ち着いたらすぐにやめる」というのではなく、医師の指示を守って必要な期間はしっかり継続していくのが重要です。
- ③ **副腎皮質ステロイド性抗炎症点眼剤・・・** 抗炎症作用が強いものの、感染症には弱くなりやすいので、抗菌剤の目薬と併用することもよくあります。(副腎皮質ステロイド・抗菌/抗生物質配合点眼剤を含む)
- ④ **その他・・・** 非ステロイド性抗炎症点眼剤、ドライアイ・角膜治療点眼剤(人口涙液など)、抗アレルギー点眼剤(抗ヒスタミン薬など)、白内障・眼精疲労 など様々な点眼剤があります。



<市販薬>

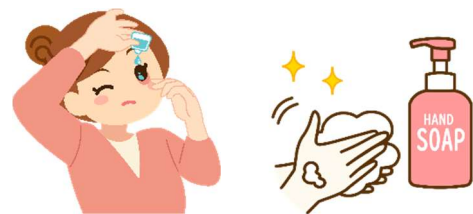
市販薬では、「疲れ目」「目のかすみ」「コンタクトレンズ使用中にゴロゴロと不快感がある」など、症状に対して対応する複数の成分を総合して含んでいることが多いです。また、1 回分ずつの量に分かれて使い切っていく形であるとか、コンタクトレンズを装着したまま使用できるものとそうでないものがあったりします。コンタクトレンズ使用中の点眼が禁止のものは、レンズに付着して目の表面に残り続けるとむしろ目の不具合につながることもあるため、コンタクトレンズ使用中の点眼可・不可は説明書をよく見て確認する、または薬局で薬剤師に相談するようにしてください。



 市販薬では防腐剤が入っているものもあり、開封から3か月位で使うことになっています。一方、処方薬では1ヶ月くらいで交換しなければなりませんので、注意が必要になります。

<目薬使用上の注意>

- ① よく手を洗ってから点眼の動作を開始すること
 - ② 下まぶたを軽く引く(アッカンベエみたいになりますね!)
 - ③ 眼球ないしは下まぶたのすぐのところへ
 - ④ 絶対にまぶたや眼球に触れない高さから、一滴落とす
- ➡この時目薬を持ったほうの手はもう一方のまぶたを抑えている手の甲の上に置くと、手がぶれにくくなるので点眼しやすくなります。
- ⑤ 2～3日点眼をしても、治りが悪い場合は近隣の眼科医院にきちんとかかるようにしましょう。



※ 洗眼時の注意：洗眼用洗浄剤を蓋状のカップで目をすすぐ場合、カップに汚れが残ったまま使ったり、家族みんなで同じものを使いまわしたりするなど、むしろ感染の原因になることがあるため注意が必要です。点眼薬や洗浄剤などは個別に使用しましょう。目に何かが入って洗うためであっても、水道水の流水で洗うほうが望ましいです。



追記：眼だけによらず、紫外線による健康影響について知りたい方は、当センターの過去のコラムもぜひご参照ください！

『紫外線と健康』(榎元医師)：

<https://www.kimiken.com/column/%e7%b4%ab%e5%a4%96%e7%b7%9a%e3%81%a8%e5%81%a5%e5%ba%b7>



職場における熱中症対策の強化について



熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者に義務付けられました。

1 「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

2 熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、
① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知。

対象となるのは

「WBGT（暑さ指数）28度以上
又は気温31度以上の環境下で
連続1時間以上 又は1日4時間を
超えて実施」が見込まれる作業



熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図

※これは参考例なので、現場の実情にあった内容にしましょう。

熱中症のおそれのある者を見発見

作業離脱、
身体冷却

医療機関への
搬送

回復

医療機関までの搬送の間や
経過観察中は一人にしない。
(単独作業の場合、常に連絡
できる状態を維持する)



熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、
大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、
頭痛、不快感、吐き気、倦怠
感、高体温等

- ① 返事がおかしい
 - ② ボーっとしている など
- 普段と様子がおかしい場合も、
熱中症のおそれありとして取り
扱うことが適当。

医療機関への搬送に際しては、必要に応
じて、救急隊を要請すること。
救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、
#7119等を活用するなど、専門機関や
医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐ
ことも考えられる。

職場における熱中症予防基本対策要綱に基づく取り組み

第1 WBGT 値の活用

●表(厚生労働省HP参照)に基づいて
身体作業強度と WBGT 基準値を
比べる

基準値を超える場合には

- 冷房等により当該作業場所のWBGT
基準値の低減を図ること
- 身体作業強度の低い作業に変更する
こと

それでも基準値を超えてしまうとき
には 第2 熱中症予防対策 を行う

第2 熱中症予防対策

1 作業環境管理

- ・休憩場所の整備等
高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた
休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を
設けること。



3 健康管理

- ・日常の健康管理等
睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の
未摂取等が熱中症の発症に影響を与える
おそれがあることに留意の上、日常の健康
管理について指導を行うとともに、必要に
応じ健康相談を行うこと。



2 作業管理

- ・水分及び塩分の摂取
自覚症状の有無にかかわらず、水分及び
塩分の作業前後の摂取及び作業中の
定期的な摂取を指導すること。



4 労働衛生教育

- 労働者を高温多湿作業場所において
作業に従事させる場合、
- ・熱中症の症状・熱中症の予防方法
- ・緊急時の救急処置・熱中症の事例
について労働衛生教育を行うこと。



各項目にはまだ
たくさんの対策が
あるから確認してね

スローガン

令和7年度「全国安全週間」

多様な仲間と 築く安全 未来の職場



7月1日(火)～7日(月)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、さまざまな取組を実施します。

(環境管理課：本山)



全自動化学発光酵素免疫測定装置 (東ソー)

AIA-CL 2400

尿自動分析装置 (栄研化学)

US-2300

● 5 月より臨床検査科に新しい機器が 2 台導入されました ●

* **AIA-CL 2400 / 免疫検査**

新たに開発された化学発光基質の採用により、高感度な測定と検体量の低減が可能となりました。また HCV 検査については測定時間が45分から15分へ短縮されました。機能の面では、日常点検の予約実行機能搭載によりメンテナンスが簡易となったことや、機器内部での試薬と基質の冷蔵保存可能など、操作性がより向上しました。



AIA-CL 2400

* **US-2300 / 尿検査**

大型の液晶カラータッチパネルの採用によって画面の見やすさ・使いやすさが向上し、カラー対応となったことで試験紙画像データの閲覧も可能となりました。

また ISO15189 要求事項にも対応となりました。



US-2300

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。

(臨床検査科：大谷)

新入職員の紹介

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。

① 最近のマイブーム ② 抱負・ひとこと



【医局】

なかやま よしひろ

仲山 慶浩先生

- ① ポーカー
② 一つ一つの仕事を丁寧に頑張ります。よろしくお願いします。



【臨床検査科】

しみず

清水 ひなのさん

- ① 映画をみるのが好きです。特にアクション映画が好きで、映画館にもみに行きます。
② 早く戦力になれるよう、精一杯がんばります。よろしくお願いします。



【環境管理課】

かわむら ゆうけん

川村 勇絢さん

- ① 釣り、料理(お菓子も作れます)、お出かけ(ドライブ・旅行)
② 日々学びながら資格を取得し、少しでも早く会社に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いします。



(健診課：鈴木、巡回健診課：瀬戸)



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 2025」

ご安全に！

またこの時期がやってまいりました。「セーフティードライバーズちば」の活動期間が今年も始まります。7月から10月までの123日間、無事故・無違反を目指し、千葉県内の多くの企業や団体が一丸となって取り組む交通安全運動です。当センターでも、社員一人ひとりが日ごろの運転を見直し、安全意識を高めながら参加してまいります。

また、2024 年 11 月に施行された道路交通法の改正を踏まえ、正しい認識のもとで皆さまと共に「無事故・無違反」を目指してまいりたいと思います。

(経理課：高橋)





ゆるっと
ツイート

第51回

「みどりのゆび」をめざして



健診課 田邊 結希

皆さんは「みどりのゆび」という童話をご存知ですか？



主人公の少年の触れたもの全てに草花が咲き、戦争まで止めてしまうというお話です。近年では「みどりのゆび」を持っている・・・とは、植物を育てることが得意な人とも言ったりする様です。子供の頃に本を読んで憧れをもち、いつか私もこの主人公の様に、花に囲まれた生活をしたいと思っていました。



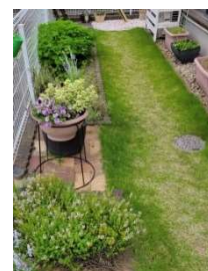
コロナ禍頃より、いい機会だと思いガーデニングを始めました。一年で枯れてしまう一年草と、冬に枯れてまた翌年芽吹き成長する宿根草を、開花の時期が異なる様に組み合わせて、花が咲かない時期を無くすことをめざしています。

ホームセンターなどで枯れかかったお値打ち品の花を見ると、我が家で復活させる！と意欲がわきます。失敗することもあります、大きく育ち花が咲くと喜びもひとしおです。自分の手で植物を育てることで、季節の移り変わりや花の美しさ、自然との繋がりを感ずることが出来る気がします。

今後も「みどりのゆび」をめざして、ガーデニングを楽しんでいきたいと思います。



*みどりのゆび モーリス ドリュオン/作
フランスのパリ出身の作家。



編集後記

雨の時期となりました。雨の匂いを嗅いだことがありますか。雨が降り始めたときアスファルトに落ちた雨が蒸発する際、なんとも言えない匂いが発生します。子供の頃、これが雨の匂いだと思っており、いまだに雨の匂いを嗅ぐとなんとなく昔を思い出し、ほのぼのとした気分となります。

ところで、我が家の「胡蝶蘭」が咲きました。5年か6年前に妻に胡蝶蘭をプレゼントしました。その際、全ての花が咲き終わったあと、胡蝶蘭は翌年も花をつけると聞き、妻が世話をしていました。翌年以降、花芽も出ず、妻は水や肥料のやり方を調べたり、暖かい場所で保管したり丹精していました。今年に入って花芽が出たことに気づきました。駄目なのかと諦めていたので、二人ともに嬉しい気持ちです。4月以降から徐々に花が咲き始めて現在は、写真のような状況となっております。

何事も「焦らず、慌てず、諦めず。」マイペースで取り組みましょう。事態は必ず好転しますから。

(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◆◆◆