

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.109
冬号
2026.1



写真：秘めたる闘争心 (N.H)

特集 冬の感染症予防と乾燥対策について

巻頭言：年頭のご挨拶 …P2 表彰のお知らせ：衛生管理功績賞、千葉県安全運転
管理協会優良運転者 …P6 機器更新のお知らせ …P6
新入職員紹介 / 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

【巻頭言】



年頭のご挨拶

理事長 三浦 正巳

新年を迎えました。昨年は千葉県警の健診を1年間のブランクで再開、人手が足りなく、各部署からの多大な応援をいただき何とか無事に終えることができました。本当にご協力ありがとうございました。特に巡回健診課の方にはご苦労をおかけしました。お詫びとお礼を申し上げます。本年はすべてのセンターの事業がスムーズにできますように努力いたします。ご協力よろしくお願いします。

いつも音楽等、私の趣味で恐縮なのですが、今回はスキーとテニスについて少し書かせてください。どちらも一般的な趣味ですが、スキーは中学生から。新潟に友達に連れられて初体験。その後はまってしまいました。学生時代、一番行ったスキー場は苗場で10回以上行きました。その後、北海道は富良野2か所、ニセコ3か所、旭川カムイ、東北は大鰐、蔵王（山形、宮城）天元台、羽鳥湖、鬼首、猪苗代周辺等、関東甲信越は塩原ハンター、丸沼、岩倉、万座、中里、田代、かぐら、上越国際、妙高、志賀高原はほぼ全部、草津、野沢温泉、横手山、八方尾根など、あとよく覚えていない。印象に残っているのは、蔵王のモンスター（ざんげ坂）、八方黒菱、横手山山頂、かぐら、志賀高原など。まあ、天気さえよければどこでもいいのですが。



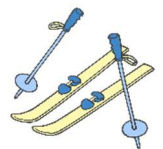
たぶん30歳代？

栃木県に赤面山というスキー場があった（今はない）のですが、ここのナイターに一人でクルマを運転して何度か行った思い出があります。ナイターで結構なコブの急斜面があるので楽しいのです。がらすきでリフト待ちなし。だいたい数人しか滑っていません。また古いレストハウスはボロボロの山小屋みたいですがなんかいい。今考えるとよく行ったものだと思います。



ニセコでは東山からヒラフに抜ける最上部のリフト（だったかな？）で怖い思いをしました。吹雪いてきたのですが、宿がヒラフなので何とか行かなければいけないと思ってリフトの係員に聞いたところ「下から回るか、あるいはこのリフトだけど大変だよ」と言われたのですが、構わず乗ったのが後の祭り。乗客は誰もいない。ひとりぼっち。降りたところは完全にホワイトアウト。数分待っていると、さーっと視界がわずかに開ける、そこを狙って少し下り、また何も見えなくなりストップ。これを何度か繰り返し、やっと降りられました。人影は全く無く、まわりはだんだん暗くなってくるし、気温は零下20度を下回るし、この時はさすがに命の危険を感じました。雪はパウダーで最高でしたがそんな余裕は全くなし。鐘を見つけた時は本当にほっとしました。ゲレンデでこんなに怖い思いをしたのは初めてでした。またスキーに行きたいですね。そのためには下肢、特に大腿のトレーニングしないと…行けるかなあ…。

そうそう、スキー靴はかなり苦労しました。貸し靴ではまず合わない。（大きくて甲高幅広）東京の専門店に行きましたが、なかなか合うものがなく、大きめのもので幅を広げてもらったのですがどうも足が浮いてしまい、結局 Strolz というオーストリアのオーダー靴にしました。フォーミングブーツなのですが、まあきつかったという印象ですが10年使えました。板も昔と変わって、今はカービングの板で形も性能も違います。さてうまく乗れるかどうか…。



当センターに胸部レントゲン読影に来てくださっているある先生（80歳？）は今でも元気にスキーをされているとのこと。うらやましいです。私もなんとか。三浦雄一郎はご存じですよね。超人ですが、さらにすごいのが父親の三浦敬三さんです。なんと99歳でモンブラン滑降、100歳には、親子4代でのソルトレーク、スノーボードでの滑走をしています。すごすぎです。



40歳代かな？

テニスは医者になってから始めました。（硬式）成田赤十字病院では病院の中にコートがあったので結構できました。君津中央病院に行ってから運動不足を自覚し、テニス同好会に入りました。プリンスプロというアルミのラケットを使っていました。初代デカラケです。懐かしい。千葉県病院対抗戦にも出場させていただきました。下手でしたが、それなりに楽しくいい思い出です。





冬の感染症予防と乾燥対策について

医局 仲山 慶浩

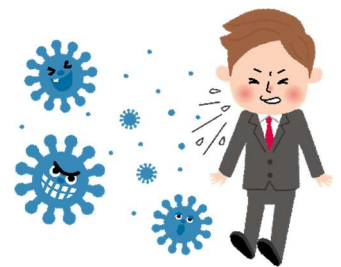
みなさま、明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。師走という言葉が表す通り、慌ただしく過ごした方も多いのではないのでしょうか。冬の寒さはとても厳しく、今後とも体調面により気を付けて生活する必要があるようです。

2025年の冬、インフルエンザは例年よりも早く流行が始まり、11月にはすでに全国的な警報レベルに達しました。今年はA型インフルエンザウイルスの亜型「H3N2」の変異株が流行しています。これは、これまでのウイルスと比べて感染が拡大するスピードが早いものの、症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと大きく変わらないものと想定されています。

インフルエンザの早めの流行の原因として、免疫を持つ人が少なく感染しやすいこと、海外からの観光客や国内旅行者の増加に伴う曝露機会が増えていることが考えられます。

例年では、新型コロナウイルスは夏と冬に季節的流行を繰り返しており、季節性インフルエンザやかぜ（症候群）は12月～3月の冬季に流行のピークを迎えます。つまり、冬はこれらの呼吸器感染症が流行しやすい時期となります。

その原因として「乾燥」が挙げられます。湿度の低下によって、ウイルスは空気中に長く漂い、鼻・喉の粘膜のバリア機能が弱まることで、感染しやすくなるためです。そこで今回は、感染症対策の基本のおさらいに加えて、乾燥対策についてまとめてみました。



■ 基本の感染予防

① 流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化予防に有効と報告されています。

ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されており、6歳未満の小児を対象とした2015/16シーズンの研究では、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています。これは、ワクチンを接種せず発病した方のうち60%は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができた、ということを表しています。また、国内の研究によれば、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。

② 休養とバランスのとれた栄養をとること

睡眠時間とかぜ発症リスクの関係を調査した研究¹⁾では、睡眠時間が短いほど、かぜ症状を呈しやすいことが分かっています。これは、睡眠不足になるとかぜに対する抵抗力が低下することを示唆しています。また、病原体への抵抗力を高めるには、バランスのとれた食生活も重要です。そのため、睡眠や食事をしっかり摂り身体の抵抗力を高めるよう日ごろから心がけましょう。



③ 石鹸での手洗いやアルコール消毒など



石鹸やハンドソープを使用した手洗いによって、手に付着した汚れやウイルスを効果的に落とすことができます。

病原体の数は流水での手洗いにより約1%、ハンドソープでの10～30秒の手洗いと流水でのすすぎで約0.01%、ハンドソープでの60秒の手洗いと流水のすすぎで約0.001%、ハンドソープでの10秒の手洗いと流水のすすぎをそれぞれ2回繰り返すことで約0.0001%まで減少させることができます。

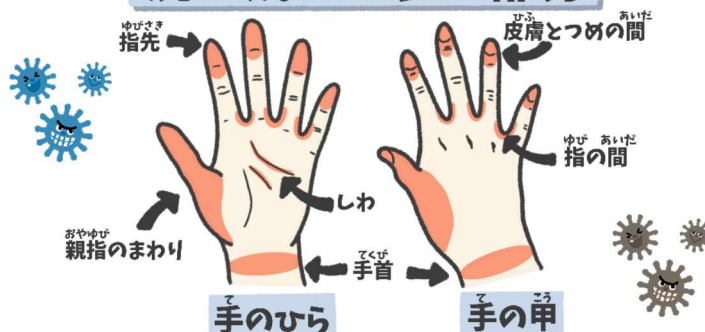
また、インフルエンザウイルスやコロナウイルスなどにはアルコールによる消毒でも効果が高く、アルコール製剤による手指の消毒もおすすめです。

汚れが残しやすい部位として、指先、爪と皮膚の間、手のひらのしわ、親指の付け根やふくらみ、手首が挙げられますので、それらの部位に注意して手洗いをするようにしましょう。

正しい手の洗い方



洗い残しの多い部分

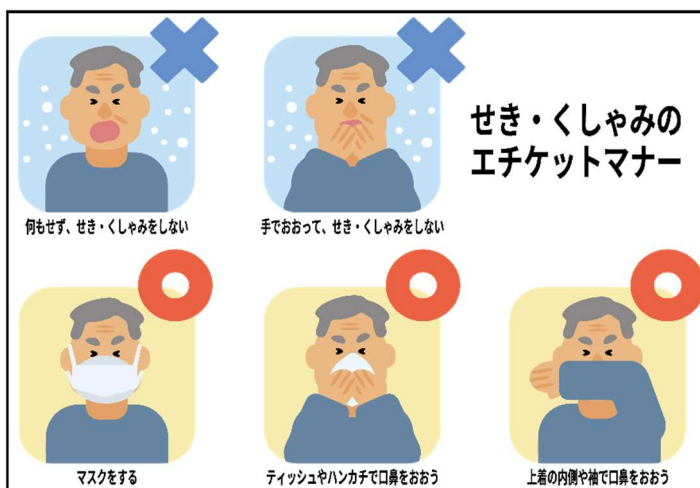


④ 飛沫感染対策としての「咳エチケット」

一般に使用される不織布マスクによってウイルスや細菌そのものの侵入を完全に防ぐことは困難ですが、マスクをしている本人は鼻や喉の奥に適度な湿度を保ち、本来のバリア機能を保つことが可能です。

また、マスクをすることで、会話や咳をした際の飛沫の拡散を抑えることができます。感染を広げないために、「咳エチケット」は非常に大切です。

せき・くしゃみのエチケットマナー



⑤ 適度な湿度の保持

部屋の湿度とインフルエンザウイルス生存率の関係を調査した研究²⁾では、湿度が低いとウイルスが環境中に長い時間残ってしまう一方で、湿度を50%維持することで環境中のウイルスが短い時間で減るということが分かっています。そのため、湿度は40～70%を目標にします。



■ 乾燥対策について

ここでは、家庭や職場で今日から実践できる対策を紹介します。

* 加湿器

就寝時・起床時に使うとより効果的です。ただし、浄水器を通した水は塩素がなくなっており、加湿器に使用することで雑菌が増えやすくなってしまうため、水道水をそのまま使用するようにしましょう。

加湿方法の種類として気化式、スチーム式、ハイブリッド式、超音波式といったものが挙げられ、加湿効率や消費電力が異なります。超音波式の加湿器では使用する水に対して加熱を行わないため、レジオネラ感染症による死亡例が報告されていることは注意すべき点です。雑菌繁殖の温床となるのを防ぐため、使用前や定期的な清掃を心がけましょう。

また、加湿器がない場合は、洗濯物や濡れタオルを室内に干したり、浴室のドアを少し開けておいたりすると良いでしょう。

* 室温の調整

部屋の温度を上げすぎないことも重要なポイントです。温度が上がると相対的に湿度が下がることにつながるからです。

* 保湿、肌の乾燥対策

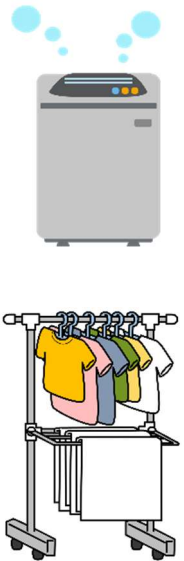
鼻・喉の粘膜を守るケアとして、こまめな水分補給、マスクによる保湿が挙げられます。

また、乾燥により皮膚のバリアが壊れると、感染しやすくなるだけでなく、皮膚トラブルの原因にもなります。

肌の乾燥対策としては

- ・入浴はぬるめの温度（38～40℃）で10～15分におさえる。
- ・入浴後は早め（10分以内）に保湿剤を塗る。
- ・石鹸の使いすぎに注意する（皮脂を落としすぎるため）。
- ・ハンドクリームは水仕事後にこまめに使用する。
- ・暖房器具の風が直接肌に当たらないよう調整する。

などが挙げられます。



■ まとめ



健康に対する日々の習慣が、自分だけでなく周りの人の健康を守る大きな一歩となります。これらのことを意識して寒い冬を元気に乗り越えましょう！

【参考】

厚生労働省：「新型コロナウイルス感染症について」

厚生労働省 健康・生活衛生局 感染症対策部 感染症対策課：「インフルエンザウイルスのサブクレード K について」（令和 7 年 12 月 1 日）

1) Aric A Prather ら “Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold”

2) Harper G. J. : Airborne micro-organisms: survival tests with four viruses. J. Hyg. Camb. 1961;59:479-486

日本食品衛生協会 提出資料より

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000090171.pdf>



表彰のお知らせ

**衛生管理功績賞 平山 千穂（第一保健指導係長代理）**

日頃よりご支援くださる皆様のおかげと感謝いたします。
皆様の健康保持・増進に貢献できるように、より一層努めてまいります。

**千葉県安全運転管理協会 優良運転者****山田 博之（巡回健診課長）****石井 貴（環境管理係長代理）**

2025年11月12日、当センター職員2名が優良運転者として千葉県安全運転管理協会、千葉県警察本部長の表彰を受けました。この表彰制度は、運転歴、無事故・無違反歴が基準に達したドライバーを対象としており、今回受賞した2名は、日頃より巡回健診で巡回先まで運転をしたり、環境分析のために製鉄所構内へ乗り入れを行っています。今回の表彰を受けて、今後も皆様の健康管理に携わる中で命を守る安全運転への意識を強く持ち、常に安全運転を心がけることを再認識しました。

(産業保健部 小川、環境管理課 本山)



機器更新の

お知らせ



■ 偏光ゼーマン原子吸光光度計 ZA4000更新

.....



環境管理課では2025年11月より原子吸光光度計を更新しました。この原子吸光光度計は、原子による光の吸収を利用することにより、おもに金属元素を定量分析する装置です。偏光ゼーマン補正法を採用し、安定かつノイズの少ないベースラインを実現、低濃度から高濃度まで精度良く測定することが可能です。今後も精度の高い環境分析に努めてまいります。

(環境管理課 本山)

■ センターPC入替作業

.....



センターのPC 約100台（デスクトップ、ノート含む）まとめて入れ替えを行いました。一番大変だったのは、想定していた「手順通りに進む理想形」と、実際の現場とのギャップでした。事前に導入するPCの機種選定、必要ソフトウェアやその詳細設定、部署ごとの要件を整理し、万全のつもりで準備していたものの、実機展開が始まると「同じ環境のはずなのに動かない」「特定ユーザーだけ設定が違う」「使っているつもりはなかったアプリが実は業務必須だった」「想定外のソフトウェアや設定が適用されている」など、細かな例外が次々に出てきました。

また、技術面だけでなく、ユーザー側の不安や不満に対する作業調整も大きなポイントでした。「忙しい時期だから後回しにしたい」「前のPCの使い勝手に戻したい」といった声に対して、スケジュール変更、作業説明や事前告知、サポート体制の工夫、新しいPC環境へ移行するためのツールの作成と準備等を進めることで、ようやくスムーズに動き始めました。

振り返ると、苦労は多かったものの、それらすべてが今後の私たちのノウハウとなり、標準化と柔軟対応のバランスを取れたことが大きな成果でした。最終的には、大きなトラブルもなく完了し、大きな部署の入れ替えが終わった瞬間の達成感は今でもよく覚えています。まだまだ個々のPC微調整や安定運用に向けた設定調整は続きますが、これからも職員の皆さまに安心して使っていただけるPC環境を目指して日々努力していきます。

(情報管理課 三木)



新入職員紹介

よしかわ きこ
健診課 吉川喜子 看護師

◆趣味◆ 映画鑑賞 オススメは『最強のふたり』です。

◆座右の銘◆ 明日世界が減ぶとしても
今日私はリンゴの木を植える

まだ不慣れな部分も多いですが、出来ることを増やしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



(健診課 鈴木)



君津健康センター
交通安全推進活動

セーフティドライバーズちば 2025



ご安全に！

あけましておめでとうございます。

昨年10月末で「123日間のセーフティドライバーズちば2025」の活動が無事終了しました。これもひとえに皆さまのあたたかいご理解とご協力のおかげです。本当にありがとうございました。

さて、新しい年が始まりましたが、皆さんは最初の仕事を何からスタートされましたか？私はというと、年末年始のおいしい食事とお酒で気持ちがリセットされてしまい、「……ところで去年の仕事ってどこまで進めていたっけ？」と、まずは記憶の引き出しを探るところからスタートでした。

でも、思い出すべきは“仕事”だけではありません。今年は、私たちの生活に関わる新しいルールが始まります。それは、2026年4月1日から施行される自転車への『交通反則通告制度』、いわゆる『青切符制度』です。



これまで自転車の違反は、注意や指導で済むことが多くありました。しかし近年、ながら運転や信号無視などの危険な自転車の運転が増えてきました。こうした状況を受けて、自転車に関わる交通事故の抑止を図るために『青切符制度』が導入されることになりました。『ながら運転』『無灯火』『信号無視』『傘差し運転』といった、日常でつい“やってしまいがち”な行為も含まれています。そして重要なのは、16歳以上、つまり高校生になったばかりの子どもたちも対象になることです。「うちの子は大丈夫かな？」と心配になる保護者の方も少なくないでしょう。

自転車も車と同じ「交通ルールを守って走る車両」です。今年の制度スタートをきっかけに、ご自身の乗り方を見直すのはもちろん、子どもを守るためにも日ごろの声かけやルールの確認を、お子さんと一緒にしてみませんか？『今日からできる安全』をひとつずつ積み重ねて、本年もどうぞご安全に！

(経理課 高橋)



参考：警察庁交通局：自転車を安全・安心に利用するために－自転車への交通反則通告制度（青切符）の導入－【自転車ルールブック】



ゆるっと
ツイト

第53回

一期一会の出会いを大切に、食卓に彩りを

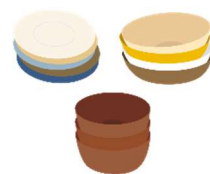


産業保健部 羽山 さゆみ

私の趣味の一つは陶磁器集めです。陶磁器集めの楽しみは、食卓に豊かな彩りを添えてくれることにあります。食卓に並ぶ料理は、器によっても表情を変えます。また芸術作品として、置いてあるだけでもテンションが上がるので、そんなお気に入りの一品を見つける楽しみもあります。陶磁器集めにはまったきっかけは、家族で行った「全国大陶器市」です。そこで、今回はその魅力をご紹介します。



「全国大陶器市」は、日本各地を巡回しながら開催され、有田焼や益子焼、九谷焼、波佐見焼、やちむんなど全国各地の焼き物が一堂に集まり、品揃えは50万点以上、日常使いの食器から人間国宝の作品まで幅広く楽しむことができます。そして、たくさんの陶器の中で、今回気に入ったものがあったとしても、次に来た時にはないかもしれない、それが陶器市で体験できる一期一会の魅力だそうです。日本各地の窯元の作品を手に取りながら、質感や色合いを確かめ、気に入ったものを探し歩く、普段の買い物とはちょっと違う体験が楽しいです。お店の方も気さくで、使い方や手入れの方法なども丁寧に教えてくれます。



入場料はもちろん“無料”、一点物からアウトレット品、通常のものよりもお安く購入できたり、掘り出し物を探すちょっとした宝探しのようなわくわく感を味わえます。陶器以外にも伝統工芸品や名産品などのお店も出ているので、観光気分でも回ることができます。

「全国大陶器市」の他にも日本各地で陶器市は開催されていますが、日本最大級規模の陶器市と言われている佐賀県の「有田陶器市」に、素敵な器との一期一会の出会いを求めていつか足を運んでみたいと思っています。

料理や盛り付けはまだ勉強中ですが、お気に入りの食器があるだけで、料理をより楽しく、心豊かにしてくれます。自分で選んだ器で食事をとると器への愛着も深まります。



目で見て楽しむ、使って楽しむことができる食器、「好きな料理をこの器で食べてみたい!」、そんなお気に入りの一品をぜひ皆さんも見つけてみてはいかがでしょうか。



編集後記

2020年代はゼロリスクの限界を社会全体が理解し始めた時代といわれています。その中では復元力（レジリエンス）が重要視されています。復元力とは、外部からの衝撃・変化・危機に直面しても、致命的な損失を回避し、機能を維持・回復し、以前より強くなって再構築できる力と定義できます。復元力は耐性、回復性と適応性の3要素で構成され、「単なる我慢強さ」でなく構造・仕組み・判断の総合力と考えられています。

なぜ、復元力が重要となったのでしょうか。それは不確実性が常態化した時代に入ったためです。想定外の頻度が高い、変化のスピードが速い、予測の精度が下がるといった特徴があります。パンデミック、大規模自然災害、地政学リスク、労働力不足、技術革新（DX・AI）等ですね。これからは、「崩れても立て直す力」が問われます。

2026年はセンターの「復元力」についてじっくり考え、具体化していきたいです。「焦らず、慌てず、諦めず。」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 ◆◆◆