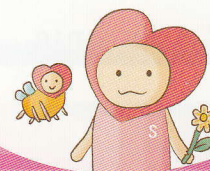


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.112
2019.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶	2・3
第87回産業安全衛生講習会の報告	4
第88回産業安全衛生講習会の報告(伊賀にて)	5
事業所紹介「タカラバイオ株式会社」	6
保健室だより	7
生理機能検診車「S-18号車」の整備を行いました	7
風疹について	8
健康一口メモ・編集後記	8

『しんしんと』

撮影場所:白川村(岐阜県)
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- ブライバシマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号

今年の冬は暖冬という予報をよく耳にします。安全、健康管理の側面では、風邪が流行らないでくれるとうれしいな。路面凍結が原因の事故が減るからありがたいな。なんて思います。ただ、雪山で楽しく滑りたい。きれいな雪景色をみたい。という人には残念な冬かもしれません。あくまで、予報。この写真がみなさんのお手元に届くころにはどんな冬になっているでしょうか。新年度に備え、体調を整えていきましょう。

猪突猛進ぐらいの元気でなきゃ



一般財団法人 滋賀保健研究センター
理事長 大道 重夫

明けましておめでとうございます。
一年の未来ぶあつし初暦 軽舟
いまはカレンダーはみな月めくりになり

ましたが、昔は日めくりでした。こころ強かったですね。
先は長いぞ、なんでもできるぞって。

昨年には京大の本庶 佑先生が、がん免疫に関する研究でノーベル医学・生理学賞を受けられました。誠におめでとう存じます。人類は長く飢えと病いと戦ってきました。病いの多くは細菌やウイルスによる感染症でした。幸い感染症は、栄養・衛生の向上に加え、ワクチンや抗生物質の導入によりほぼ制圧されました。日本の結核は稀な病気となり、天然痘は絶滅されました。そこで次なる敵は非感染性疾患ということになります。生活習慣病とがんです。がん撲滅のために、先生のご研究がさらに発展することを期待しています。

さて平成の御世、最後のお正月です。平成の御世は、戦争に明け暮れた昭和の御世と比べると、文字通り平和でした。ただ近年は、地震や豪雨などの自然災害が相次いで、天皇さまもお心の休まるひまがなかったでしょう。

ところで、次の元号はどうなるのでしょうか。しかし、次の元号がどうなろうとも、2019年が365日であることに変わりはありません。365日と言えばこんな歌がありました。

“人生は紙飛行機 願い乗せて飛んで行くよ 365日”
みなさんはどんな願いをお乗せになりますか。

世界が平和でありますように。日本では災害がありませんように。そして、みなさんにとっていい年でありますように。

新年のご挨拶



滋賀労働局
局長 石坂 弘秋

明けましておめでとうございます。
す。平成31年の初春を穏やかにお
迎えになられたことを心よりお慶
び申し上げます。昨年も、労働災

害の防止、健康保持増進をはじめとする労働行政にひとかたならぬご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、滋賀労働局では、平成30年度を初年度とする『第13次労働災害防止推進計画』を策定し、ひとたび発生すれば取り返しのつかない死亡災害は「死亡者ゼロ」を目指すこと、休業4日以上死傷災害を2022年までに5%以上減少させること、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上にする、ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用する事業場の割合を60%以上にするなどを目標に掲げ、事業者、労働者、関係団体等と行政が一体となり、滋賀県全体で取り組みをはじめたところです。

しかしながら、平成30年11月末現在の死亡災害は、昨年1年間より1件多い10件に達しており、死傷災害も10月末現在、昨年同期より3%増加しております。特に、経験年数が1年未満の未熟練労働者による災害が20%強発生しており、人手不足による安全作業・技術の継承が大きな課題となっております。

他方、労働者の健康管理におきましては、過重労働防止のための時間外労働の上限規制や年次有給休暇の確実な取得などに加えて、産業医の活動環境の整備や労働者に対する健康相談の体制整備、労働者の健康情報の適正な取扱いの推進など「産業医・産業保健機能」を強化する改正労働安全衛生法等が4月から順次施行されます。各事業場の皆様におかれましても、改正法の趣旨・目的をご理解いただき、その履行確保をお願いするとともに、当局といたしましても適正に運用されるよう指導周知を徹底してまいりたいと考えております。

また、今年で元号「平成」が最後の年になりますが、事業者の皆様のご尽力とご協力をおもひまわし、労働災害は大幅に減少し、私どもの行政が安全衛生から健康安全に移行しつつあることは、「平成」時代の大きな進歩と考えられます。皆様の事業場におかれましても、引き続き行わなければならないこと、見直さなければならないことなどを整理していただき、「健康と安全」が確立された職場を目指していただきたいと思います。

本年も労働局及び労働基準監督署が実施する健康安全施策の推進に対する、皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が皆様にとって飛躍の年となり、幸多き年であることをお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



滋賀県医師会

会長 越智 眞一

平成31年1月1日、明けましておめでとうございます。穏やかに新年をお迎えになったこととお慶び

申し上げます。皆様方には、平素より滋賀県医師会の活動にご理解とご支援をいただいております、厚く感謝申し上げます。

滋賀保健研究センターでは、健康診断・産業保健・労働安全衛生など多方面にわたり住民の健康増進に努めて居られます。平成29年度には滋賀県は男女ともの平均寿命・健康寿命で上位を占め、昨年も上位を保ち医師会でお目にかかる他府県の先生方からもうらやましがられております。昨年も上位を保っています。喫煙率が全国一低いことなど住民の皆さんの努力もさることながら、貴社の健診活動や産業保健分野での健康増進運動なども大きく寄与しているものと考えています。



今後とも、住民の皆さんの健康増進、健康寿命延伸のためにご尽力いただきますようお願い申し上げます。

新元号がどうなるのか、消費税の値上げでどう景気が変わるのかいささか不透明感がある新年ですが、貴社のますますのご発展と皆様のご活躍を祈念し、平成最後の年の年始のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



第87回産業安全衛生講習会の報告

日 時	2018年9月26日 (水) 14:00~15:30
会 場	湖南省水戸まちづくりセンター
演 題	「睡眠と健康」
講 師	京都大学大学院医学研究科 呼吸管理睡眠制御学 特定助教 村瀬 公彦 様
主 催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



村瀬様

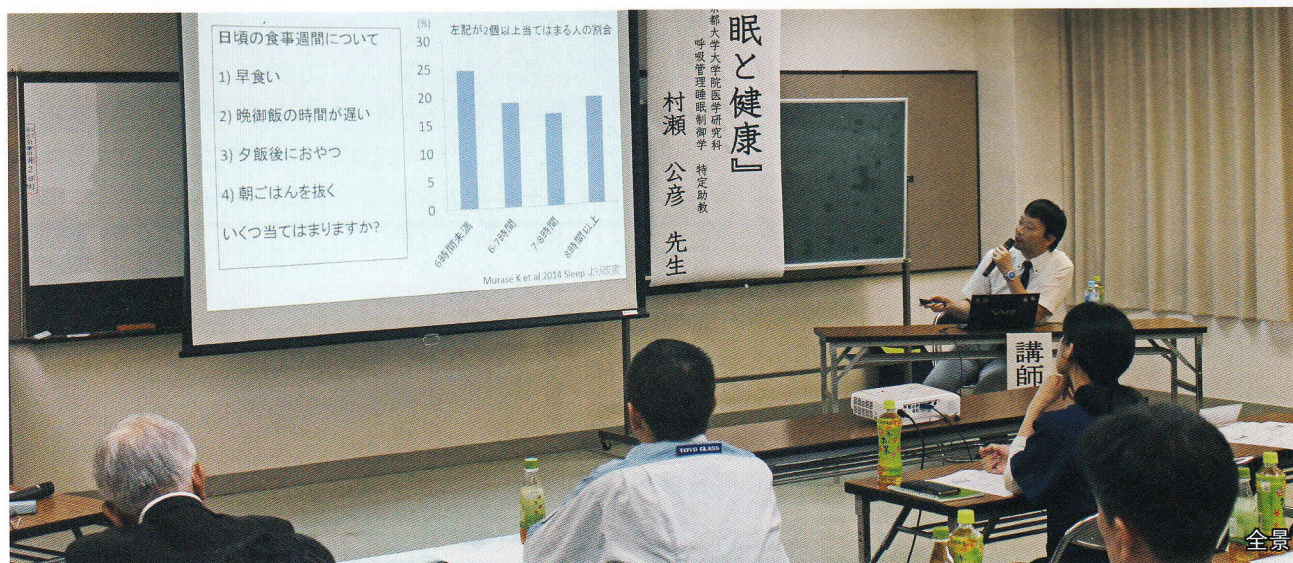
【講演概要】

冒頭に公益社団法人 湖南工業団地協会 会長 高畑 松夫様から開会のご挨拶がございました。そして、弊財団診療所長の安田 斎の座長のもと本講習会が開始され、講師の村瀬先生の講演を受講者の方々が熱心に聴講されました。講演内容は、睡眠が健康に与える影響について講話をいただきました。

【講演内容】

2009年のOECDの調べによると、世界の中でみた日本人の睡眠時間は、非常に短いことがわかりました。睡眠不足が続くと、ホルモンバランスが変わり食欲が増進することから肥満になりやすい上、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるともいわれています。また、がんの発症率にも影響するという報告もあり、睡眠時間は、寿命にも大きく影響していることがわかりました。ただ睡眠時間を多く取ればいいというわけでもありません。睡眠の質を高めることも大切になり、質の高い睡眠を取るために、規則正しい食生活と定期的な運動を心がけることが重要です。続いて、睡眠に関連した病気の一つ「睡眠時無呼吸症候群」について、説明がありました。この言葉を聞くと「太った中年男性に多い」というイメージを持つ人も多いでしょうが、痩せている女性にも増えているのが現状です。睡眠時無呼吸は、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満と大きく関連しており、血管内皮障害・動脈硬化が原因で、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、死に至るといふ病気の連鎖反応が起こります。睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高く、うつ病などの精神疾患にもかかりやすいようです。

最後に、講演を聴いて感じたことは、適度な睡眠時間と質の良い睡眠は、健康生活の基本であると思います。日々の生活の中で、睡眠時間は、ともすれば犠牲になりがちです。長期にわたり睡眠不足を続けたり、睡眠障害を放置したりすると私たちの健康を大きく害します。ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、まずはかかりつけ医や睡眠専門医に相談してみしょう。



第88回産業安全衛生講習会の報告

- 日 時** 2018年10月9日(火) 14:00~16:00
- 会 場** 上野フレックスホテル(伊賀市平野中川原544-2)
- 内 容**
- ・演題1 「三重県の労働衛生の現状」
講師 三重労働局 労働基準部
健康安全課長 小野 紀孝 様
 - ・演題2 「生活習慣病の予防について」
—なぜ高血圧を治療するのか?—
講師 一般財団法人
滋賀保健研究センター 伊賀診療所
嘱託医 平本 拓也 医師
- 主 催** 一般財団法人 滋賀保健研究センター

【講演内容】

○演題1 「三重県の労働衛生の現状」

三重労働局小野課長から、次の通りご説明がありました。

- ①働き方改革関係 ②三重労働局第13次労働災害防止計画 ③働き方改革実行計画(長時間労働の是正)
④治療と仕事の両立について

最近話題の働き方改革の説明から始まり、労働災害の現状と第13次労働災害防止計画について取組み説明があり、各事業所の労働衛生について貴重な講話をいただきました。

○演題2 「生活習慣病の予防について」 —なぜ高血圧を治療するのか?—

弊所平本医師から、次の通り説明がありました。

- ①米国の新高血圧ガイドラインについて ②なぜ高血圧を治療するのか? ③動脈硬化について
④サイレントキラー病について

米国の新高血圧ガイドラインは2017年11月から130/80mmHg未満となりました。米国での基準値変更の背景に関すること、高血圧症の基礎知識を経て動脈硬化症の説明、そして生活習慣の是正に関する説明でした。なお、日本の高血圧ガイドライン変更の動向は分かりません。

血圧が正常値から高血圧領域に入ると、血管壁の中に脂肪物質が固まって厚くなり、血管がしなやかさを失ってきます。この状態を動脈硬化といい、脳卒中、心筋梗塞、腎不全、末梢動脈疾患が該当します。主な検査は、動脈硬化検査(ABI baPWV)と頸動脈エコーです。高血圧、脂質異常、糖尿病のリスクや危険因子から、生活習慣の是正(減塩、体重減量、運動、禁煙、節酒)まで貴重な講話を受けました。

以上



小野様



全景

平本医師

事業所紹介



TakaRa

タカラバイオ株式会社

◆事業概要◆

タカラバイオ株式会社は、宝焼酎、松竹梅など酒類事業を手掛ける京都の宝酒造株式会社（現在の宝ホールディングス株式会社）の会社分割によって2002年に設立されました。

大学や企業などの創薬やバイオテクノロジーの研究開発で、遺伝子や細胞の仕組みや働きを確かめる際に使われる研究用試薬を主力製品とし、O157やノロウイルスなどの微生物やウイルスの検出試薬なども含め、約7000品目を製造・販売しています。



研究風景

このほか、抗がん剤の効果などを予測する遺伝子解析や、再生医療用の細胞加工などの研究開発の受託サービスを始めとする「CDMO事業」に力を入れています。最近では、これら遺伝子や細胞を扱う技術をベースとして「遺伝子治療薬」という、遺伝子のはたらきを利用した医薬品の開発も進めています。



研究用試薬

◆会社概要◆

設 立 2002年4月1日
代表取締役社長 仲尾 功一
資 本 金 14,965,828,496円
従 業 員 数 1,488人(グループ連結)
子 会 社 米国、フランス、スウェーデン、中国、韓国、インド



本社(草津市)

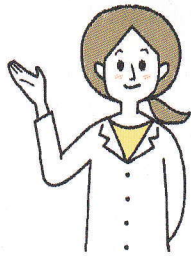
◆衛生事業の取り組み◆

滋賀保健研究センター様には、産業医とも連携して頂き、定期健康診断および年2回の特殊健康診断の実施、ならびにそれぞれの診断結果を元に二次健診の実施までお世話になっております。

また、社員の健康管理のほか、健診方法・運営に関する相談にも丁寧に対応いただいております。

これからもご協力を賜りながら、社員の更なる健康保持推進に努めてまいります。

タカラバイオ株式会社 滋賀県草津市野路東七丁目4番38号
TEL 077-565-6920 URL: <http://www.takara-bio.co.jp>

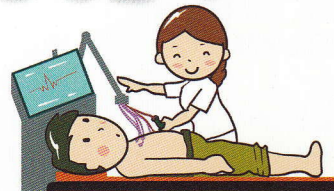


保健室だより

学校法人聖パウロ学園 光泉中学・高等学校
養護教諭 中筋 萌

私は中学・高校の保健室で養護教諭として働いています。本校は大規模校で、保健室には中学1年から高校3年生までの生徒が来室し、日々忙しい中で生徒達の対応をしています。6学年の生徒が来室するということもあり、発達段階も違います。症状の訴え方や、自分の体調についての理解も違います。このような中で私が大切にしているのは、生徒の目線に立って考えるということです。私自身様々な経験を経て教員になり、生徒の話を聞いていると、目の前の生徒の症状や悩みについて、簡単に「大丈夫だよ」「頑張れ」と言いたくなります。しかし、生徒はその症状や悩みを真剣に考えており、どう解決したらいいか、どう受け止めたらいいか不安に感じています。そのためまずは、そんな生徒の症状や悩みに対し、「しんどかったね」と言えるよう、心掛けています。また、その症状や悩みの背景にあるものについても見逃さないように、教職員と連携をはかり、保健室で見せる姿や顔だけでなく、学校での日々の様子を知るようにしています。中学・高校は人間の成長過程において大切な時期であり、そのような時期にかかわらせてもらえることを嬉しく感じながら、これからも働いていきたいと思っています。

生理機能検診車「S-18号車」の整備を行いました



2018年11月に新しい生理機能検診車「S-18号車」を整備いたしました。

この車輛は主に心電図検査及び超音波検査で使用するバスで、駐車スペースの少ない会場でも使用できるように、小型のバスで作成しました。

車内での検査待ちスペースを確保するため、ベッドは後方に並列で設置しました。しかし、並列ベッドは車幅が狭いためベッドが狭くなると共に検者の身動きがとりにくくなります。そこで、ベッドを特殊な形に加工し、検査精度を保ちつつ効率的な検査実施を可能にしました。

今後もお客様のニーズにあった車輛を選択し、より良い健診をご提供できるよう努力してまいります。



風疹について

保健師 徳田 早紀

風疹とは、風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、流行は春先から初夏にかけて多くみられます。咳やくしゃみなどによってウイルスが飛散し、体内に入ることによって発症します。約2～3週間の潜伏期間の後、発疹、発熱、リンパ節の腫れ、関節痛などの症状が現れます。ウイルスに感染しても明らかな症状がでることのないまま免疫ができてしまう（不顕性感染）人もいます。一度かかると、大部分の人は生涯風疹にかかることはありません。ほとんどは軽い症状で治りますが、ごくまれに血小板減少性紫斑病や急性脳炎などの合併症を引き起こすことがあります。感染力は、発疹が出る2～3日前から、発疹が出たのち5日くらいまでが最も強いと言われています。

風疹の発症状況

2013年には14,344人が風疹に罹患し、風疹が大流行しました。この年の先天性風疹症候群（CRS）にかかった赤ちゃんは32人となりました。2014年から徐々に減少傾向になり、風疹罹患患者数は2017年には93人、CRS発症の赤ちゃんは0人でした。しかし、2018年11月時点での風疹累積報告数は2,000人を超えました。また、罹患患者の多くが20歳代～50歳代の成人で、男性>女性となっています。

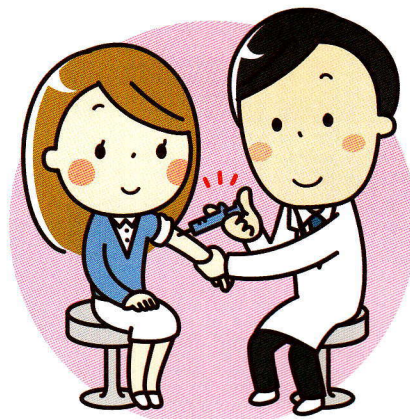
予防

風疹の予防のためには、予防接種が最も有効な方法です。風疹ワクチンを接種することによって、95%以上の人々が風疹ウイルスに対する免疫を獲得することができると言われています。また、2回の接種を受けることで1回の接種では免疫がつかなかった方の多くに免疫をつけることができます。さらに、接種後年数の経過と共に、免疫が低下してきた人に対しては、追加のワクチンを受けることで免疫を増強させる効果があります。

妊婦が風疹にかかると…

風疹に対する免疫のない女性が、妊娠初期（～12週頃まで）に風疹にかかると、胎盤からお腹の中の赤ちゃんにウイルスが感染します。その結果、子宮内発育遅延や先天性心疾患、難聴、更に精神や身体の発達の遅れ等の障害を伴う先天性風疹症候群（CRS）という病気にかかることがあります。

風疹に対する十分な免疫を持っているかどうかを確認する抗体検査を無料で実施している自治体もあります。まずは、風疹に対する免疫が十分あるか確認するために抗体検査を受け、抗体が不十分である場合は、医療機関で予防接種を受けることをお勧めします。



寒い季節が続いていますが、皆さん風邪を引かずには元気に過ごせていますでしょうか。

体の冷えは風邪へとつながる第一歩です。冷えは体の外側から温めるだけでなく、内側から温めることも大切になります。そこでおすすめしたい食材が生姜です。生姜の辛味成分である「ジンゲロン」には、血行を促進する作用があり、体の内側から温めるには効果的で冷え性の改善にもつながります。また、ジンゲロンには強い殺菌作用があるため風邪の引きはじめにも効果があります。ジンゲロンは、すりおろしたり刻んだりすることで効果が高まります。ぜひ、生姜焼きやお吸い物、鍋など様々な料理に生姜を使い、体を温めて寒い冬を元気に乗り切りましょう！

管理栄養士 亀嶋 まこ

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。2019年の干支は「亥（いのしし）」ですね。

いのししの肉は、万病を防ぐと言われ、無病息災の象徴とされています。今年も元気で健康に一年を過ごしたいものです。

また、いのししと言えば猪突猛進という言葉が連想されますが、干支での特徴では、「勇気と冒険」となっているようです。今年では元号改正や消費税増税が行われ、システムにとっても大がかりな改修が必要となる一年です。計画をしっかり立てた上で、勇気と冒険心をもって目標に向かって猪突猛進してまいります。皆様も今年の目標を掲げられたと思います。充実した一年になりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈願申し上げます。

システム課 平野 潤

