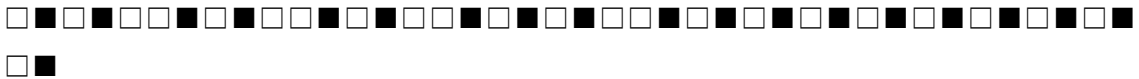




岡山産業保健推進センター

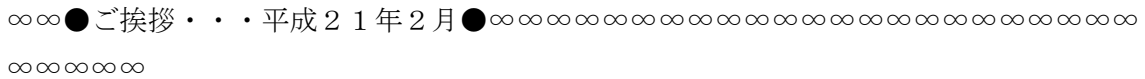
《おかやまさんぽメールマガジン》 第12号 2009年2月2日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



INDEX

- 1 ご挨拶・・・・・・・・・・平成21年2月
- 2 センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）
- 3 今月のコラム



今冬も2月に入り、冬真っ只中となっています。寒さのなか岡山県内でもインフルエンザとみられる
 集団風邪が幼稚園、小中学校で発生し学年閉鎖、学級閉鎖が多く報道されています。街中
 でもマスク
 をした人たちを多数見かけます。

当センターでは、1月22日に「職場における新型インフルエンザ対策の基本戦略につ
 いて」と題して
 岡山県医師会の共催を得て、新見市（まなび広場にいみ）で勝田吉彰相談員を講師として
 研修会を
 開催し、地元の医療従事者や企業の衛生管理者らの参加者に新型インフルエンザの仕組み
 を説明した。
 また、大流行した場合の対策として、自宅に2週間分の食糧を備蓄すること、国の備蓄ワ
 クチンが全国民
 に行き渡らない可能性にも触れ、「国に頼らず、地方でも独自の備えを進めて」と呼びかけ

「検診結果の見方と対応」

講師 村嶋相談員

【メンタルヘルス研修会】

当センター会議室

・ 2月 6日（金） 14：00～15：30

「復職困難」

講師 中島相談員

・ 2月 9日（月） 14：00～16：00

当センター会議室

「出産後の精神管理」

講師 勝田相談員

・ 3月4日（水） 14：00～16：00

当センター会議室

「適応障害について」

講師 大月相談員

■■■相談員の人事異動について■■■

◎新しく特別相談員を委嘱しました。

中村 武博先生（特別相談員）/分野：産業医学

所属：旭化成ケミカルズ(株)水島製造所健康管理センター

月2回水曜日 午後13:30~17:00まで当センターに来られます。

詳しくは、当センターホームページ→相談員プロフィールにて掲載しております。

◎中島相談員の所属先が変更になりました。

岡山済生会病院心療科・神経科主任医長→総合病院岡山赤十字病院精神科・神経内科 精神科副部長

■■■その他■■■

岡山県内にインフルエンザ警報発令がでました。

◎インフルエンザ流行期の注意事項

- ・高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- ・外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- ・外出時はマスクを着用しましょう。
- ・十分な睡眠、バランスのよい食事などに気をつけて、抵抗力をつけましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

生活の場にも、働く場にも、健康に関係するさまざまな問題がひそんで

いて、思わぬ健康被害をもたらすケースがあります。

今月は、” くらす” 第二弾について掲載します。

水道水にひそむ「ことわざ」と対策

ト〇「水」は私たちの命に欠かせないもので、健康のカギを握っています。

ト〇日常生活に不可欠な水道水の安全性を、ここであらためて検証してみましょう。

■■■汚染された河川や湖沼と水道水の関係■■■

私たちが 1 日に使う水の量は、炊事や洗濯、入浴・シャワー、トイレなど、すべて合わせると

約 200ℓ にもなります。そのほとんどは、水道水でまかなわれています。水道水は、河川や湖

沼の水、地下水などを取りいれ、浄水処理したのですが、水道水の水源として 7 割をしめて

いるのが、河川とダム湖や湖沼の水です。

一方、私たちが家庭で使用したあとの水は、生活排水として浄化処理されますが、有機物

などは完全に処理されないまま、河川や湖沼、海へと流されています。さらに、河川や湖沼

には、雨水に溶け込んだ農薬などの化学物質も流れ込んでいます。特に湖沼では、プランク

トンや微生物の大量発生がおこりやすいことも問題です。

このように汚染されやすい水源の水を水道水として利用するため、50項目もの水質基準が設けられ、浄水場で薬品を使って不純物を取り除いたり、沈殿濾過、殺菌して、「飲める状態」にしているのです。

日本の浄水技術は、世界でもトップレベルにあるといわれます。それでは、水道水には全く問題がないかという点が残念ながらそういうわけではありません。

■■■水道水のいちばんの敵はトリハロメタン■■■

沈殿・濾過された水は、最後に塩素を使って殺菌されます。水道水には、この塩素が残留しており、水道水にいろいろな影響を与えます。塩素と水に含まれるアンモニアが結びつくと、「カルキ臭」が発生して「まずい水」になります。

また、水の中の有機物と塩素が化学反応をおこして、発がん性が認められるトリハロメタンを発生させます。近年では、従来の浄水法に加えてオゾン処理や活性炭処理を加えた「高度浄水処理」を行う施設が増え、カルキ臭は解消されつつあります。しかし、依然としてトリハロメタンの発生を完全に抑えることはできません。水道水中の総トリハロメタン含有量は、1ℓ中0.1mg以下と定められていますが、水道水は長い年月、体内へ取入れ続けるものです。例え微量であっても、発がん性物質であるトリハロメタンを見過ごすことはできません。

■■■10分以上沸騰させて安心して飲める水に■■■

トリハロメタンを除去する為の最も簡単な方法は、水道水を煮沸することです。ただし、トリハロメタンは水が沸騰するまでの間に、徐々に増えてしまい、沸騰したところで含有量が最も高くなります。

トリハロメタンを取り除くためには、10～15分ほど沸かし続けることが必要です。冷ました水は容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存できますが、殺菌作用のある塩素も除去されているので、早めに使い切るようにしましょう。

煮沸以外には、家庭用浄水器を使用することで、水道水に含まれるトリハロメタンやその他の有害物質を取り除くことができます。

■■■浄水器の種類と上手な選び方■■■

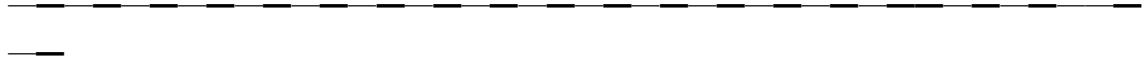
水道水に含まれる有害物質を取り除くには、浄水器の使用が有効です。塩素消毒でも死なない原虫のクリプトスポリジウムの除去も可能です。

浄水器は、水を濾過する「濾材」や形態によってさまざまな種類があります。求める水の質や使い勝手などを考えて自分に合ったものを選びましょう。

濾材の種類によって、除去できる物質は異なります。主な濾材としては、活性炭、セラミック、中空糸膜、逆浸透膜の4種類があります。単独では濾過しきれないものがあるので、活性炭+中空糸膜というように、複数の濾材を組み合わせたものが一般的です。逆浸透膜方式は、純水に近いものですが、価格が高いことで家庭より医療現場などで使われることが

多いようです。

形態によっていくつかの種類に分けられます。



◆◆◆◆浄水器の種類◆◆◆◆

蛇口直結式：蛇口に浄水器本体をとり付けるタイプ。

長所＝取り付けが簡単で、価格が安い。

短所＝浄化ができる水量が少なく、カートリッジ交換を年に2～3回行う必要がある。



据え置き型：浄水器本体をシンクのそばに置くタイプ

長所＝浄化できる水の量が多く水の勢いがよい。

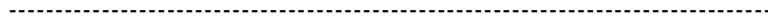
短所＝本体のスペースが必要で、接続ホースがじゃま。



水栓一体型：専用の水栓に、濾過装置を内蔵したタイプ。

長所＝スペースをとらない、蛇口の先端に余計な部品がなく、衛生的。

短所＝カートリッジが小さく、浄化できる水量が少ない、こまめなカートリッジ交換が必要。



ビルトイン型：浄水器本体をシンク下に取り付け、専用のレバーがついたタイプ。

長所＝水量、勢いとも豊富、蛇口によけいな部品がないので清潔。

短所＝水道配管や水栓の取り付け工事が必要で、初期費用が高くなる。

ポット型：ポットにカートリッジを内蔵したタイプ。

長所＝手軽に使い、冷蔵庫に入れて水を冷やすことができる、持ち運び可能。

短所＝浄化できる量が少なく、用途が飲み水や簡単な料理に限られる。

*

*

／ column 水道水の浄化は日常生活の見直しから \

水道水の浄化は日常生活の見直しから

生活排水が水源を汚染→その浄化に大量の薬品が使われる・・・という悪循環を断ち切ることが、安全な水の確保に重要です。家庭のちょっとした気配りで、水の環境を保守できるのです。

①生活排水を減らす節水

風呂の残り湯は家庭用ポンプなどを使ってトイレや洗濯に再利用します。風呂の残り湯

は約 180ℓ もあり、3 人家族の場合、トイレで使用する約 150ℓ は十分にまかなえます。

②洗剤の使用量を減らす

合成界面活性剤が含まれる合成洗剤は、汚染の大きな原因です。洗濯機をドラム式にかえると、使用する洗剤の量を 3 分の 1 から 5 分の 1 に減らすことができます。台所用洗剤の使用量を減らすには、紙などで食器の汚れをふきとってから洗うようにします。

③廃油の処理

使用後の油は、紙や布に含ませて可燃ごみとして処分しましょう。廃食用油のリサイクルシステムに回収してもらうのもひとつの方法です。油は、下水処理場だけでなく、個別の浄化槽や高層住宅の排水管をつまらせる原因にもなるので、絶対に流してはいけません。

*

*

／ column ミネラルウォーターの話 \

♪ミネラルウォーターは「清涼飲料水」

日本ではミネラルウォーターは食品衛生法で清涼飲料水に分類され、特にミネラルの含有量の規定はありません。

農林水産省の品質表示ガイドでは、原水や殺菌処理法の違いによって、ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーター、ボトルドウォーターの 4 種

類に大別

されます。いずれもミネラル分の低い軟水がほとんどです。

♪軟水と硬水

水が軟水であるか硬水であるかを決めるのは「硬度」です。硬度というのは、水の中に含まれるカルシウムとマグネシウムの合計量を数値化したもので、数値の低いものが軟水、高いものが硬水とされます。

一般的に硬度 100 未満を軟水、100～300 未満を中軟水、300 以上を硬水として区別しています。

♪安全性は？

日本のものは、清涼飲料水の基準に基づいて、重金属、殺菌の成分規格が定められているので、重大な健康被害の心配はありません。しかし、異物やカビの混入などの事例があるように、100%安全とはいえません。

ヨーロッパ産のものには、ミネラル含有量が大変高い硬水があり、硬水に慣れていない日本人はおなかが緩くなることがあるので、注意が必要です。

♪薬との飲み合わせに注意

骨粗鬆症の治療薬は、ミネラルウォーターで飲んではいけません。なかに含まれるカルシウムが、薬の吸収を阻害するためです。

♪保存法

開封まえは、直射日光や高温になる場所をさければ、1 年間は保存が可能です。災害時の備蓄用に

ースも

あるといわれます。長い期間保存していたものは、着る前にもう1回洗濯しましょう。

■■■ドライクリーニング後は風を通してから■■■

ドライクリーニング後の衣服を身につけて、皮膚がやけどのような炎症をおこす被害が報告され

ています。はじめはピリピリとした刺激があり、そのまま着続けると赤くふくれあがり、水ぶくれが

できます。いわゆる「化学やけど」の状態です。ドライクリーニングをした服を着て、異常を感じたら、

すぐに脱ぎましょう。そのあと、ぬるま湯で皮膚を洗い流します。皮膚に炎症がおきたら、皮膚科を

受診してください。化学やけどは、あとがシミになりやすく、注意が必要です。

こうしたトラブルの原因は、ドライクリーニングに使われる溶剤です。最も一般的な石油系溶剤

は乾燥性が悪く、完全に乾燥するまでには1週間近くかかるといわれます。最近では、衣服にはク

リーニング仕上げのスピードアップにより、完全に乾く前に戻ってくるようになりました。衣服には

溶剤が残ったままの状態、このような衣服をすぐに身につけるのは危険です。

ドライクリーニング後の衣服は、ビニールのカバーをはずし、風通しの良いところで2～3日陰干し

をします。特に合成皮革やスキーウェアなどは乾きにくいので、十分に風を通すようにします。

裏返しにして干すと、より効果的です。

■■■衣服用防虫剤はできるだけ使わない■■■

衣替えで衣服をタンスや衣装ケースに保管するとき、防虫剤をいっしょに入れていませ

ト○靴は足を保護し、歩くという運動の基本をサポートするものです。

ト○靴選びを誤ると、足のトラブルばかりでなく、体全体の不調を引き起こします。

「足は第二の心臓」といわれます。足は心臓から遠くにあたるため、血液循環が悪くなりがちな部位です。血液を足先から戻すには、足の筋肉が心臓のポンプ作用のような働きをします。その働きを助けるのが「歩く」です。

足のトラブルで歩くことに支障をきたすと、QOLは低下し、全身の健康をそこねる大きな要因となります。

足を保護し、「歩く」という運動をサポートしてくれるのが靴です。デザイン性にばかりとらわれて

足に合わない靴をはいていると、足、ひざ、腰、さらには全身にさまざまな不調を招きます。

■■■合わない靴による足のトラブル■■■

★彡:・:☆彡: 開帳足・:★彡:・:☆彡:

足の親指のつけ根部分のアーチがくずれて足の幅が広がってしまった状態です。ハイヒールなど、足に負担がかかる靴を履き続けているとが原因でおこります。この開帳足が、外反母趾や巻き爪、陥入爪などのトラブルにつながります。

★彡:・:☆彡:外反母趾★彡:・:☆彡:

足の親指が、つけ根の関節部分から外側へ曲がって、くの字状に変形します。ひどくな

ると

親指がとなりの指と重なったり、関節部分が腫れたり、神経が圧迫されて激痛が走るこ
が

あります。さらに、痛みをかばう歩き方をするため、ひざや腰の関節に変形や痛みがで
り、

頭痛を招くこともあります。かかとの高い靴やつま先の細い靴を長期間はくことによっ
ておこ

りやすい障害です。

★多:・:☆多:ハントマートウ★多:・:☆多:

親指以外の指の関節が、への字型に曲がったまま固定してしまった状態です。開帳足

や、つま先に余裕のない靴をはきつづけることによっておこる足指の変形です。正しい体
重

移動ができなくなり、ひざや腰にも影響ができます。

★多:・:☆多:巻き爪★多:・:☆多:

足の爪の変形ですが、名前の通り、爪が横方向に巻いてしまった状態です。主な原因は

深爪をする習慣と、先の細い靴をはくことです。多くは陥入爪をとまいません。

★多:・:☆多:陥入爪★多:・:☆多:

爪の縁が肉にくいこみ、炎症をおこして赤く腫れます。ひどくなると出血し、強い痛み
の

ため、歩くことが困難になります。先の細い靴をはきつづけることや深爪が原因です。

爪の端が皮膚にくいこんで痛むため、深爪をすると、ますます悪循環になります。陥入

爪

を防ぐには、爪の白い部分を少し残し、両端は四角く切るのがポイントです。角は、引っ

かからないようにヤスリをかけて丸みをだしましょう。

★彡:・:☆彡たこ、うおのめ★彡:・:☆彡

足に合わない靴でいつも圧迫されることによって、皮膚の防御反応がおこり、角質が厚く

盛り上がりかたくなった状態。足の裏や指の間に多く出来ます。幅の狭い靴だけでなく、

大きすぎる靴でも、靴のなかで足が動くため無理な力がかかり、たこができます。

たことうおのめの違いは、たこは表面だけがかたくなるのに対して、うおのめはトゲのよう

に尖って皮膚の内部につき刺さります。そのため、少しの圧迫でも激しく痛み、歩行が困難

になります。

★彡:・:☆彡水虫★彡:・:☆彡

高温多湿の日本の風土では、革靴はどうしても蒸れやすいものです。蒸れた靴を履き続ける

と水虫の原因になります。

靴は2～3足用意して、同じ靴を毎日履かないようにしましょう。中敷も時々交換しま

す。靴を休ませている間は、靴用乾燥剤を入れて湿気をとるようにしてください。

■■■自分の足に合った靴選びのポイント■■■

靴は歩くための道具です。デザインやブランドではなく、機能を優先して考えましょう。
とはいえ、
スニーカーばかりを履くわけにはいきません。特に女性は、男性よりもいろいろな種類の靴をはき分けます。パンプスやヒールの高い靴、足に合わない形の靴は、はく時間を短時間にとどめ、「歩くため」の靴ではないことを覚えておきましょう。

■■■靴を買うときに気をつけたいこと■■■

①靴を買う時間帯を考える

足は1日の中でも大きさが変化します。一般的に、夕方むくんでサイズも大きくなる人が多いですよ。この時間帯に靴を選ぶといいでしょう。ただ、人によっては一日中変わらなかったり、朝起きたときがいちばんむくんでいるという場合もあります。自分の足の状態を知って、選ぶ時間帯を考えます。

②中敷（インソール）を重視

靴のはきごころは足の裏で8割がた決まるので、中敷が足の形に合っているかをチェックします。
中敷が着脱できる靴に、オーダーメイドの中敷を入れるのが理想的です。

③必ず両足試着・歩いてみる

足のサイズは左右ちがうこともあるので、左右両方を試着します。左右違うサイズを購入できる専門店もあります。また、ただはいてみるだけでなく、お店の中を1周するくらい歩いて、体重の

かかりぐあいや靴に足があたる部分がないかどうかをチェックします。

④シューフィッターを活用する

足に関する知識と靴合わせの技術を習得した専門家がシューフィッターです。シューフィッターがいる店でアドバイスを受けると安心です。

■■■靴のサイズを表示にまどわされない■■■

日本の靴サイズは、JIS規格にもとづいて、「23E」というように、足の長さとの周囲の2ヶ所のサイズが表示されています。自分の足の大きさを測って、長さも周囲もピッタリの靴を試してみても、合わないということがよくあります。肉づきのよいぽっちゃりした足、骨ばった足、甲の高い足、平たい足というように、たんに数字だけで解決できるものではないのです。

靴は、あくまでもその人の足の質や形に合ったものでなくてはなりません。よく、足の幅が広いので足囲が大きい靴のほうが楽だと思いがいますが、そうではありません。自分に合った靴を見つけるには、シューフィッターに足のサイズを正しく測ってもらってください。

■■■子どもの靴選びは成長にもかかわる■■■

成長過程にある子どもの足は、大人以上に靴の影響を受けやすいものです。幼児期は、足の骨がほとんど軟骨で、成長につかれてかたい骨に変わっていきます。足の骨格は、この時期に決まるため、合わない靴をはいていると骨の正しい成長を妨げます。最近幼稚園児に、扁平足や外反母趾が増えているともいわれます。

ムなどの

ディスプレイをさしています。

パソコンの急速な普及にともない、テクノストレス、そしてVDT症候群といった心身のトラブルがクローズアップされてきました。

VDTを使った作業は、視線がディスプレイとキーボード、書類の3箇所を目まぐるしく移動する

ので、目がとても疲れやすくなります。集中して見続けるため、無意識のうちにまばたきの回数

が減り、目が乾きやすくなって負担がかかります。

また、長時間同じ姿勢でいることは、首や肩、腕や腰などのこりや痛みの原因になります。

さらに、頭痛やめまい、イライラ感、うつ状態など、精神的な不調につながることもあるので、

早めの対策が必要です。

■■■VDT症候群を防ぐポイント■■■

①姿勢と作業環境

見落としがちなのは、空調とグレアです。エアコンの風が直接あたると、ますます目の乾燥を

加速させドライアイの原因になります。ディスプレイに自然光や照明の光が映りこむと、眩しい

状態や画面が見づらい状態になり、目の疲労感が増します。

②1時間に1回の休憩と小休止

人が緊張を保って作業を行えるのは、30分程度だといわれます。作業中に、ちょっとディスプレイ

から目を離してのびをするといった1～2分間の小休止をとると、緊張の保持は約1時間にのびます。

そのうえで、連続作業時間は1時間を限度として、10～15分程度の休憩を入れます。

戸外の景色

をながめたり、目を閉じて休めましょう。作業に熱中して休憩時間を忘れないため、タイマーで音を

鳴らすなどの工夫をしましょう。

③ストレッチングや軽い体操

同じ姿勢を続けていると、筋肉が緊張します。休憩時にはストレッチングを行ったり、トイレに立つ、お茶を入れるなど、意識的に動いて体をほぐしましょう。

④目の疲れに効くツボ

VDT作業で目が疲れたとき、ストレッチングのほかに「ツボ押し」も効果的です。

ツボを押すときに注意する点は、気持ちよいと感じる強さでゆっくり押すことです。強すぎたり、

いちどに長く押すのは逆効果です。押す回数は3～5回程度で、眼球は絶対に押さないでください。

⑤眼鏡の活用

度の合わないコンタクトレンズや眼鏡は目を疲労させ、頭痛の原因にもなるので、適正なものを使うようにしましょう。

また、40歳をすぎるとピントの調節機能が低下するため、ピントを合わせようと姿勢が崩れがち

になります。検眼して、パソコン作業に適した度の眼鏡を使用すると、目はもちろん、全身の負担が軽減します。

⑥じゅうぶんな睡眠

VDT作業は、本人が感じる以上に、心身の負担が大きいものです。疲労を蓄積させないために
は、毎日十分な睡眠をとることが大切です。

.....

◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等をお待ちしております。

次回の第13号は3月2日（月）の配信予定です。

▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。

▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願

いします。

▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは

禁止されていますので、必ず守ってください。

▼当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、

責任を負うものではありません。

