

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.104
秋号
2024.10



写真：長谷寺 (Y.K)

季節の変わり目、予防・対策も変わり目？

特集① これって「秋バテ」!?



巻頭言：血管迷走神経反射を知っていますか…P2 特集②：秋バテ症状をらくにする食事…P5
お知らせ：オンライン資格確認導入/交通安全推進活動について…P6 トピックス：新機器導入/
全国労働衛生団体連合会表彰 労働衛生：全国労働衛生週間…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、健康で明るく働きた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】

血管迷走神経反射を知っていますか


医局 小倉 あゆみ


健康診断の仕事をしていると、採血中や終了後に倒れてしまう方に遭遇することが少なくありません。他にも、職場や学校の朝礼、イベント会場、電車や飛行機の中など様々な場所で見られます。意識がある場合もない場合もありますが、完全に意識消失してパタンと倒れてしまうと頭や顔に怪我をしてしまうこともあり、周りの方が驚いてちょっとした騒ぎになります。



 脳血管疾患や心疾患など、重篤な疾患で起こっていることもあるのですが、一番頻度が多いのは「血管迷走神経反射」です。これは、副交感神経（リラックスさせる自律神経で、普段は眠るときなどにはたらく）が急に過剰にはたらき、血圧が下がってしまうことで起こります。過度の緊張や痛み、長時間の立ちっぱなしや座りっぱなし、暑熱寒冷、消化不良など、心身にストレスがかかったときに起こりやすいのが特徴です。「貧血で倒れた」と一般に言われるのは、実はこの迷走神経反射によって血圧が下がった状態のことです。医学的に貧血は血中のヘモグロビン値が低下した状態で、この二つは異なります。

実は筆者自身も血管迷走神経反射を何度か経験しています。筆者の場合は、夏場に出かけた時、あるいは出かけて帰り着いたときなどに多いと感じています。

 血管迷走神経反射は、自律神経が過剰にはたらいっているだけで反射を起こしやすいのは体質に近く、病気として治療を行うことは稀です。初めの方に記載した通り、重篤な疾患で起こる意識消失発作と鑑別が難しいため、意識消失初回や、意識消失を繰り返す場合には循環器内科、脳神経外科等で精密検査を行っていただく必要があります。

 しかしながら、繰り返しやすい体質にお困りの方が多く、そのことについても健診で相談を受けます。一番大切なことは、意識消失による外傷を負わないことです。予防策は、まず自分が血管迷走神経反射をおこしやすい状況や体調、前駆症状（発作の前に出る症状）に気が付くことから始まります。この状況だと、自分は倒れる可能性があるかと予想しながら過ごします。前駆症状には、頭痛、生あくび、胸腹部の不快感、腹痛、寒気、冷や汗、吐き気、視界のちらつき、眼前暗黒感、めまいなどが起こりやすいです。反射が来るかもと感じたらまず周囲に知らせ、ゆっくりと体位を低くします。頭を下げるのが大切で、可能な限り横になりましょう。足を高く上げられると尚よいです。トイレで症状が出やすい方は座ったままでも足台等で足の位置を高くし、頭を下げます。冷汗はふき取り、できれば温かい飲み物などをゆっくり飲んで体を温めましょう。呼吸が浅くならないようゆっくりと深呼吸を意識します。



採血で出やすい方は、スタッフに申し出て初めからベッドで採血を行うと、安心できますし、反射が出ても怪我をしません。

反射の後には、普段通り過ごしても大丈夫ですが、仕事や外出では無理をせず過ごしましょう。食事は消化の良いものを選び、しっかり睡眠をとりましょう。

お困りの皆さまが、少しでも反射と上手に付き合えることを願っています。

<参考文献> : https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsma/71/6/71_530/_pdf https://www.jcc.gr.jp/journal/backnumber/bk_jjc/pdf/J021-1.pdf



季節の変わり目、予防・対策も変わり目？ これって『秋バテ』!?



医局 長尾 望

30日以上35℃超えの猛暑だった昨年に引き続き、38℃も見間違いではない異常な暑さの今夏でしたが、皆様は体調を崩さずに過ごせましたでしょうか？

暑い時期に連日の工場でのお仕事でへとへとになってしまった方、屋外でのスポーツで熱中症になりかけた方、はたまた屋外との気温差の大きい冷え過ぎの事務所内でのお仕事で最近だるさが続いている方…、ご自身や身近な方の声として、どこかで耳にする体調不良の事例があると思います。

秋分の日も過ぎて、これからは日照時間が短くなり気温が下がります。空気も乾燥してきたところにエアコンは暖房へ切り替わり、更に湿度は低下。家の中でも人のいる居間と、トイレや風呂場との温度差もぐっと広がります。こういった季節に私たちは何に気を付けるべきでしょうか？



❖ いわゆる夏バテ継続 全身倦怠感、食欲不振、気力の低下等

暑さからくる食欲低下による食事メニューの偏り、大量の発汗による水分・ミネラルバランスの異常、睡眠不足、冷たい飲み物を多量に摂ることで胃液が薄まって消化機能が低下、冷房による自律神経の乱れなど、心身への悪影響が続いてしまうことがあります。

食欲低下

▪ 麺類のみでなく、魚や野菜の天ぷら・納豆・肉みそなどを添える、ラーメンなら野菜炒めや餃子と一緒に、スパゲティならソースを絡めるだけではなく野菜やベーコンなどを一緒に炒める、そうめんチャンプルにして野菜や卵と一緒に食べるなど、たんぱく質・野菜追加を意識しましょう。プラスαの具材、調味料・スパイスなどひと工夫してみましょう。

水分補給

▪ 冷えすぎでないものに変えてみましょう。また、スポーツ飲料はミネラル補給にはやや薄く糖質が多めであることに注意が必要です。

睡眠

▪ 寝るときの室温、寝具の厚さ、室内灯をオレンジ色の電球色にするなど、調整してみましょう。



❖ 不調の裏に他の疾患が隠れている 貧血、栄養失調、糖尿病、膠原病、甲状腺疾患、冬季うつ病等

上記の夏バテ予防・対策をとっても症状が長引く場合や症状がじわじわと悪化する場合は受診しましょう。夏バテが続いていると思ったら、大きな病気が隠れていることもあります。

貧血

▪ たんぱく質や鉄分不足、身体のどこかで出血がある（胃潰瘍や大腸の病変などからの出血や女性の過多月経等）▶ **消化器科、婦人科など、併発している症状に合わせた科へ受診を。**

栄養失調

▪ 水分や主食が甘い飲み物や麺類だけなど、炭水化物だけでおなか一杯になるほど多く摂ってしまい、たんぱく質が不足すると起こります。免疫能力の低下や不調、だるさなどへつながります。▶ **先述の食欲低下の項に書いた食事の工夫を試してみましょう。**

糖尿病

▪ 糖尿病のある人が清涼飲料水（ジュース、糖の入ったコーヒー・紅茶飲料、糖質0以外のスポーツドリンク、飲むヨーグルトや野菜ジュース、エナジードリンクなど）やアルコールを多量に摂取すると、ひと夏の間には驚くほど悪化します。また、秋には美味しい果物がたくさんあります。食べ過ぎにも注意しましょう。

▪ 夜間や就寝中にトイレに2回以上起きるようになったひとは要注意です！！

▶ **内科、内分泌・代謝科などへ受診を。**

膠原病

▪ 比較的若年女性で発症しやすく、微熱が続く、皮膚や関節がこわばる・痛む、身体の左右対称性に症状が発生する、等 ▶ **膠原病科へ受診を。**



甲状腺疾患

- 食べていないのに体重がぐんぐん増加する、著しく元気が出なくて動くのがとてもつらい、それらがじわじわ悪化している、等 → **甲状腺機能低下症の疑い**
- やけに元気が出てきた、寝ていなくてもあまり疲れない、食べているのに体重が減っていく、動悸・発汗が目立つ、等 → **甲状腺機能亢進症の疑い**
- ▶ **これらを疑う場合は、内科、内分泌・代謝科などへ受診を。**

冬季うつ病

- 日照時間の減少に伴い、症状が悪化する。朝起きるのがつらい、気持ちが著しく憂うつ、動かなければならぬのに気力がわかない、頭痛や吐き気、腹痛などで出勤できない、等
- ▶ **以下のような体調を整える工夫をしてみましょう。**

＜ 体調を整える工夫 ＞

- * **生活リズムを整える**：体内時計がしっかりリセットできるよう、休日に日頃より2時間以上超過するような長寝はしない。朝から太陽の光を浴びる。朝ごはんは水分は少量でも必ず摂る。
- * **寝つきをよくする工夫をする**：お風呂でぬるめの湯船にじっくりつかる。寝室が暑すぎたり寒すぎたりしないように空調等で調整する。
- * **空調のほどほどの利用**：外気温と室温の差は5℃くらいまでにする。タイマーを活用する。
- * **適度な運動**：日中は少しからだも使って程よい疲れがあると寝やすいようです。寝る直前の激しい筋トレは避け、ストレッチで緊張をほぐすほうを重視しましょう。
- * **お酒**：お酒を水分代わりにしない。飲むのは1～2合/日まで。日付をまたいでの深酒はしない。
※ 飲んで寝ると寝つきはよいように感じますが、睡眠は浅くなったり、夜間にトイレに起きてしまったりと睡眠の質は低下します。



- ▶ **それでも調子がすぐれない、気持ちの低下が著しい、睡眠に支障が出ているなどの場合は、心療内科への相談も考慮しましょう。**



❖ 気温差と服装、乾燥対策



この時期は朝/日中/夜間の気温差が激しいものです。朝出発の際には一枚薄手の羽織るものがあるとよいでしょう。日中に汗をかくと気温が下がってから冷えてしまうので、一枚脱いで身軽になりましょう。ヒートテックなども気温に応じた活用をすると良いですが、人によっては肌荒れが出る場合もあるようですので、肌に合わなければ綿の肌着が汗を吸って良いようです。

❖ ヒートショックにご注意！

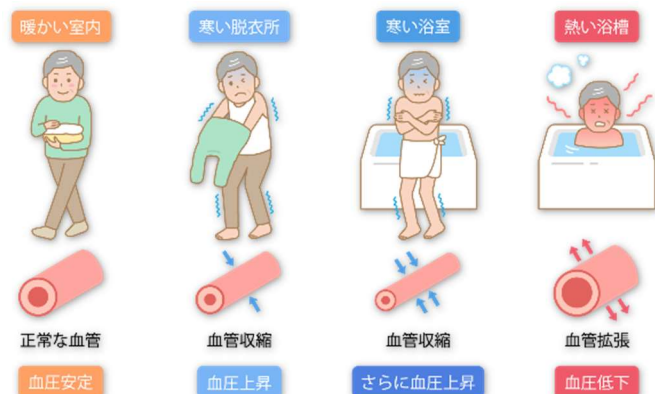
家の中でも人のいる居間と、トイレや風呂場との温度差が拡大。それによっておこる急病がヒートショックです。

◎ 暖かい居間から寒いトイレ・脱衣所へ

寒さにより末梢血管がぎゅっと収縮して急激に血圧が上昇します。脳出血、大動脈解離など出血系の異常発生につながります。

◎ 冷えた脱衣所・洗い場から熱い湯船へ

湯船の温度で一気に末梢血管が拡張、急激に血圧が下降します。意識を失うことや脳卒中・心筋梗塞の発生にもつながります。



予防と対策：トイレや脱衣所にヒーターを置く、洗い場には少しの間シャワーを出しっぱなしにして湯気で温める、かけ湯で体を少し温めてから湯船へ入る、などでヒートショックを防ぎましょう。

いかがでしたでしょうか？ 移り変わる季節により、発生しやすい疾患は異なります。それぞれの状況に応じた対処を行い、健康にお正月を迎える準備として参考にいただければと思います。



秋バテ症状をらく～にする食事

管理栄養士 西田 真喜子

夏の猛暑がやっと落ち着いたと思っていた頃に、なんだか体がだるい、食欲が戻らない、疲れが残っていると感じるようなことがあります。季節の変わり目は気温の変化に体が上手く適応できないため、自分で意識して体の調子を整えてあげることが大切です。秋から冬に向けての体調作りとして、体の内側から温め、胃腸の活動を整える（腸内環境を整え、抵抗力を高める）生活に切り替えていきましょう。秋バテ症状をらくにする食生活のポイントをご紹介します。

◆ 温かい食べ物、飲み物を意識して食べましょう

夏の定番だったそうめんやざるそば、冷し中華、アイスコーヒー、冷たいお茶などは終わりにして、温かい料理、飲み物に変えていきましょう。



朝食は1日のスタートをスムーズにスイッチオンにするために、エネルギーチャージをして体と脳を覚醒する役目があります。朝食に温かい味噌汁やスープを1杯お腹に入れることもおすすめです。とくにたんぱく質食品を組み合わせると体内時計がしっかりリセットされ、体温が上昇します。汁物は数種類の野菜と豆腐や卵、魚肉ソーセージ、鶏肉などのたんぱく質食品を組み合わせて具たくさんにすると1品でも立派な朝食のおかずになります。

◆ 旬の食材を味わいましょう



旬の食材は栄養価が高く、比較的価格も安定しているため毎日の食卓にはおすすめの食材と言えます。（まつたけは高価ですけどね。）野菜ではさつまいも、

かぼちゃ、ごぼう、大根、里芋、れんこん、じゃがいもなど。体が温まる煮物や煮込み料理がよいでしょう。秋が旬の魚は脂がのってジューシーです。すぐに思い出すのはさんま。他にはかつお、さば、太刀魚などがあります。果物では柿、桃、梨、ぶどう、みかん。書き出しただけでも食欲をそそる食べ物がたくさんあります。そして何といても秋は新米。最近では千葉県の実り時期は早まり8月末～9月初旬が主流のようです。

◆ 抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）をとりましょう

活性酸素は動脈硬化の促進やがん、老化、免疫機能の低下などを引き起こします。その活性酸素の働きを抑えるビタミンを抗酸化ビタミンと呼び、美容も含めアンチエイジング効果も期待できます。ビタミンは体内に貯蓄ができませんので、日々の食事から適切に摂取しましょう。

- ・ビタミンA：レバー、うなぎ、卵黄、ほうれん草、かぼちゃ、人参、ブロッコリーなど
- ・ビタミンC：ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、キウイフルーツ、いちごなど
- ・ビタミンE：植物油、アーモンド、落花生、うなぎ、かぼちゃ、アボカド、たらこなど



◆ アルコールは適量を守って楽しみましょう

キンキンに冷えたビール、氷の入ったハイボール。1日の疲れを夕食やアルコールで満腹にして、ストレス解消だと思っていることはありませんか。このような食事スタイルは気づかないうちに胃腸や肝臓へ負担をかけてしまい、睡眠の質の低下にも影響します。焼酎やウィスキーなどは計量カップを使って自分の量を把握し、適量を守りましょう。



【適量目安】ビール500ml、焼酎25度100ml、ウィスキー60ml、ワイン200ml

◆ 運動、湯船に浸かる入浴の習慣を作りましょう

全身の血行を促すには運動、入浴が一番です。リラックス効果もあり心身の疲労回復、睡眠の質向上も期待できます。運動は有酸素運動・ストレッチ・筋トレを生活リズムに合わせて、短時間でも1種類でも行っていくことが体調を安定的に整えることにつながります。

定番ですが、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」を心から楽しみたいですね。



お知らせ

オンライン資格確認 導入



君津健康センターでは、マイナ保険証による「オンライン資格確認」を導入いたしました。

確認方法は簡単です。マイナ保険証をカードリーダーに挿入し、画面に表示される指示に従って顔認証するだけで皆さんの保険資格情報が即時に確認できます。

現在、当センターでは、社会保険や各市町村からの補助を受けた各種健康診断を受診していただく方に対して健康保険証の提示を求めています。これは、保険資格が有効であるか確認をするためです。健康診断受付窓口にて健康保険証をお預かりして、本人確認、有効期限の確認をしています。窓口のみならず受診者の方にとっても煩雑な確認作業でした。



「オンライン資格確認」の導入により、本人確認や有効期限の確認はもとより、資格喪失情報や医療費の負担割合も直ちに確認することができるようになり煩雑作業も軽減されています。

健康保険証はマイナンバーカードを基本とした運用（マイナ保険証）へ移行していきます。更に、2024年12月2日から現行の健康保険証が新規発行されなくなります。マイナ保険証への切り替えがお済みでない方は移行への手続きをご検討ください。健康診断では利用する機会が少ないですが、マイナ保険証をお持ちの方はぜひご活用ください。

(事業課 山岡)

Pick up!

君津健康センター 交通安全推進活動について

ご安全に！

季節は秋へと移り変わり、歩道は落ち葉の絨毯に覆われ、街並みも秋らしさを増し、散策やドライブを楽しんだり、食べ物もますます美味しくなり、お酒も進む季節です。

今回は、その「お酒」に関連して「アルコールインターロック装置」についてお話ししたいと思います。

私自身、「アルコールチェックで車のエンジンを制御できれば、飲酒運転がもっと減るのではないか？」と以前から疑問に感じていましたが、その答えを偶然にも交通事故被害者の遺族の方の講演で耳にしました。そう、まさにその「アルコールインターロック装置」のお話でした。

この装置は、1990年代からいくつかの国で導入が始まり、すでに義務化されている国もあります。しかし、日本では一部の自治体や企業で2000年代から導入が進んでいるものの、残念ながらまだ義務化には至っていません。最近では、アルコールインターロック装置の重要性を改めて感じさせる事故が起きました。2024年5月6日、群馬県伊勢崎市で発生した交通死亡事故です。この事故では、アルコールチェックを行った後、運転前に飲酒をしていたことが発覚し、法制化されたアルコールチェックも、このような行為では意味を成しません。

これをきっかけに、ぜひ「アルコールインターロック装置」についてWEBで調べてみてください。読者の皆様がこの情報を知ること、安全運転の一助につながるはずで、私たち一人ひとりが意識を高めることで、痛ましい事故が少しでも減るよう、今後も交通安全に努めていきましょう！

(経理課 高橋)



●新機器導入のお知らせ●

GE HealthCare LOGIQ e Smart



●7月より臨床検査科に新しい超音波（エコー）装置が導入されました●

7月より稼働している超音波（エコー）装置は、主に巡回健診で使用しています。これまで使用していた GE HealthCare 製の LOGIQ e シリーズの最新機種になります。従来機では対応していなかった乳腺領域でのエラストグラフィの使用や、解像度の向上、本体の軽量化など、機動力と性能がアップしています。

（余談ですが、個人的には外見が真っ黒から真っ白に変わったことが爽やかでいいな！と思っています。）

新機種導入により皆さまに迅速かつ正確な健診結果をお届けできるよう、これからも努めてまいります。（臨床検査科 大谷）



LOGIQ e Smart



* * * * *



令和6年度 全国労働衛生団体連合会 で弊社職員2名が 受賞 しました



功績賞

伊藤 勝視（渉外課長）

労働衛生関係の業務に20年以上従事しその業績が顕著で他の範とする者

奨励賞

梅野 雅也（放射線科長）

労働衛生関係の業務に10年以上従事しさらに今後の活躍に期待し得る者

これからも質の高い技術でお客様の健康管理の一端を担えるよう精進してまいります。

今後も皆様のお力になれますよう一生懸命業務に努めてまいります。



（健診課 鈴木）

* * * * *



第75回 全国労働衛生週間

令和6年 10月1日（火）～ 7日（月）



推してます みんな笑顔の 健康職場

働く上で基本となる健康の確保を推進することによって、誰もが笑顔で快適に働くことのできるような愛される職場づくりを目指していくことを表しています。



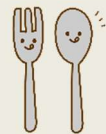
（環境管理課 本山）



ゆるっと
ツイト

第48回

朝食はどうしていますか



巡回健診課 村山幸宏

私が所属する巡回健診課は、ホームページに「当センターのスタッフ・検診車が皆様の事業所までお伺いして健康診断を実施致します。健診時期や健診会場、健診内容等さまざまなニーズにお応えし、また勤務時間や受診人数に合わせ効率的な健康診断を実施することで、働く皆様の健康をサポート致します。」と記載されており、健診に出向く事業所の場所によって、出勤時間が早朝になるなど日々変わります。そのため、まだ家族が寝ている時間に出社することもあります。週末にならないと自宅でゆっくり朝食を食べることができないこともあり、通勤時にコンビニでおにぎりやパンを購入したり、朝早くから営業している牛丼チェーン店で食べることがあります。



そこで今回、自分が通勤時にお世話になっている牛丼チェーン店の朝定食について思うことを書きたいと思います。個人的主観ですのでご容赦ください。(Y家は通勤路にないためわかりません。)



S家

玉かけ朝食…ご飯・味噌汁・卵・焼きのりがついて290円！自分的には少し量が物足りないかも？それでも300円以内で食べられるので、給料前には大変お世話になっています。

牛まぜのつけ定食…ご飯・味噌汁・温泉たまご・オクラ・鯉節・牛小鉢がついて390円。牛丼屋に来たのだから牛肉が食べたいと思いよく注文しています。オクラや温泉卵などもあって、お腹は満足できると思います。

その他に、ベーコンエッグ、ソーセージエッグ、納豆、サバなど小鉢をつけたりして自分好みの定食を作ってみるのはいかがでしょうか？



M屋

ソーセージエッグ定食…ご飯・焼きのり・漬物・味噌汁・生野菜・ソーセージ・目玉焼き・小鉢（4種類から1つ選べます）

ワンコインでお釣りが出るのが魅力的。ご飯のおかわりができ、あらかじめご飯の量も選択できます。ソーセージ・目玉焼き・牛小鉢にすると、プチ牛めしになり牛丼屋にいった気分です。ご飯の量が自分で調節できるのでお腹は大満足になります。



その他に、特朝牛皿定食・玉子かけごはん・豚汁定食・焼き鮭定食などがあり、M屋の朝定には全メニューに選べる小鉢があり、お腹の具合や気分によって食事内容をアレンジできます。

個人的な感想で書いてみましたが、平日だけでなく土日もやっていますので、もし朝ご飯を食べに行ってみようかな…とっていただけると幸いです。ただ、朝定食は提供時間が5時から11時までの間ですので時間と食べすぎには十分ご注意ください。

編集後記

皆さまは「秋バテ」をご存知でしたか？「夏バテ」は実感していますが、「秋バテ」があることを今回勉強しました。秋の夜長ですが、皆さまはどのようにお過ごしでしょうか？読書するもよし、ネットで配信されるドラマ・アニメに嵌るもよし、音楽を聴くもよしですね。

ところで、先日より周南公民館の「写仏」教室に参加しております。仏さまの尊像を写すことは、仏道を志す学僧たちの修行や勉強のために古くから行われてきたものです。仏さまを描くことによって、心の中に無限のやわらかな気持ちが生まれると言われております。極細の筆ペンを垂直にたて、半透明の紙を少しずつ動かしながら下地の仏さまを写していきます。60分があっという間に過ぎ、集中した後はスッキリした気分となります。4回の教室なので、既に終了しましたが、公民館のサークル活動になるとのこと、継続するか迷っています。

色々なことがあります。「焦らず、慌てず、諦めず。」です。事態は必ず好転します。(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 ◆◆◆