

やさしさでつながる **健康と笑顔**

# 健康さんぽ<sup>o</sup>

No.105  
**新年号**  
2025.1



写真：富士山本宮浅間神社 (R.S)

今すぐ始めたい

## 特集 快適で安全な冬の過ごし方

巻頭言：新年のごあいさつ…P2 労働衛生：退避や立ち入り禁止等の措置について…P6

トピックス：循環器検診車の更新/セーフティードライバーズちば 2024/第 29 回 東日本製鉄所君津地区協力会 JK 活動発表大会…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

# 新年のごあいさつ



理事長 三浦 正巳

明けましておめでとうございます。

昨年もコロナ禍が続き、新年会、忘年会もできませんでしたが、皆様のおかげで事業運営は円滑に進めることができました。本当に感謝しています。ありがとうございます。今年も続けてお願いできればと思っています。



今回も私の趣味の音楽について少し書かせてください。

得意な楽器、昔演奏した楽器はありますか？音楽会はいかがですか？

私が幼稚園の頃、親がヤマハの音楽教室に入れてくれました。当時、足踏み式のオルガンがなぜか家にありました。小学校に上がると、韓国製で安ものですが、ピアノを買ってくれました。今考えるといいところのお坊ちゃまですね。

先生にもつかせてもらい、小学生の間は習っていました。一応ソナタアルバムまでは弾かせていただきました。中学に入ると一時ストップしたのですが、2年になりやはりピアノを弾きたくて別の先生につきました。この時は年下の女の子のほうで遥かに上手でショックを受けた記憶があります。ほぼバッハのインヴェンションばかりですぐ飽きて1年で辞めました。その後は独学です。続けていけばもっとましになったのではないかと後悔しています。



小学生の頃からクラシック音楽が大好きで、LPレコードプレーヤーをねだって買ってもらい、かなり聴きこんだと思います。特にオーケストラに興味があり、総譜(すべての楽器の音を書いてある楽譜、スコア)を買い込み、またコンサートにも一人で行ったりしました。この頃はほぼ、国内のオーケストラです。日フィルとか、東京フィルとか、指揮は山田一雄、渡辺暁雄、秋山和慶あたり。尾高忠明はまだ駆け出しの若手でした。あの山本直純も指揮していたんですよ～、まだ新日フィルはない時代です。

中学に入ると、同学年に熱烈な音楽好きがいて、すぐに仲良くなりました。その友達とスコアの貸し借りをしたり、五線譜に書き写したりしていました。春の祭典など、スコアを見ているだけで楽しいですよ！その友達は芸大に行き、作曲家になっています。

高校では合唱部。大学は合唱部、ピアノ同好会に入りました。また、一般の市民合唱団にも所属し、よく歌い、飲み、音楽の話をしたものです。コンクールでは、大学の部、一般の部でそれぞれ関東大会に一度ずつ出ることができました。医者になってからは、時間が取れず、合唱からは一時引退。ピアノは機会を見つけて弾いていましたが思うようにいかず、まあ仕方がないですね。

コンサート、リサイタルにもあまり行けず、年に一回行ければいいほうでした。印象に残っているものは、やはりウィーンフィル。仲の悪かったショルティとの掛け合いは面白かった。それとベルリンフィル。アバドのマラー(3番)は鳥肌もの、涙々でした。ギュンター・ヴァント-北ドイツ響、オイゲン・ヨッフム-アムステルダムコンセルトヘボウのブルックナーも凄かった。フィラデルフィア管もうまい。カラヤン-ベルリンフィルはあまりいい印象はありませんでした。ピアノリサイタルはアシュケナーズを数回、ギレリス、アンネローゼシュミット、オピッツ、イェルク・デムス、アフアナシエフ、ポゴレリチ、アムラン、ダン・タイ・ソン、スルトノフ、(亡くなったのは本当に残念)、日本人なら小山実稚恵、中村紘子、寺田悦子、横山幸雄、田部京子など。ホロウィッツを聴き逃したことは今でも悔やんでいます。オペラはパレンボイム-ミラノスカラ座のアイダかな(¥高かった)。それと小規模、格安のウィーンの森 バーデン市立劇場。スーパースターはいないけど、なんかほっこりした、オペラの原点みたいな感じがして、感動ものでした。(トスカと椿姫、魔笛だったかな。君津でやってくれた) 音楽だけではなく、バレエにもよく行きました。ポリショイ、いいですね。シルヴィ・ギエム、感激ものです。そうそう、高校は千葉県文化会館が学校のすぐ裏で、部活が終わってから、よく行きました。ハンス・ホッター(もちろん冬の旅)、ヘルマン・ブライも聴いています。レオニード・コーガンのヴァイオリンも聴いたっけ。

健康センターに来てからは合唱活動再開しました。混声、男声、各1団体に所属しています。医療関係以外の人と話をするのはなかなか楽しいものです。私も高齢者になってしまい、体力に不安がありますが、もう少し続けてみたいと思っています。

## さる方の伴奏



君津市民文化ホール

今すぐ始めたい

## 快適で安全な冬の過ごし方

医局 長尾 望

明けましておめでとうございます。あっという間に2025年ですが、皆様今冬いかがお過ごしでしょうか。今回は「快適で安全な冬の過ごし方」というテーマでお話したいと思います。

さて、冬になると冷たい乾燥した空気に、思わず首をすくめてしまいたくなりますね。乾燥と冷えの対策はされていますか？衛生基準として労働安全衛生法（事務所則）で定められているのは、気温18～28℃、快適な相対湿度40～70%となっています。それを目安に過ごしやすい環境を整えるにはどんなことに気を付ければよいでしょうか？以下に整理してみましよう。



### ❖ 衣服

首・手首・足首など、体表近くに太い血管が走っている場所を温めるのが効率的です。マフラー、手首までの長めの手袋、レッグウォーマーなどを使用すると、熱が逃げていきにくいですが、最近では薄手なのにあたたかさを守る下着なども発売されています。体質・生活に適した下着選びを心がけましょう。（皮膚が弱くかぶれやすい人には適さない下着もあるようですのでご注意ください。）仕事で冬でも汗をかく人は、汗で濡れた衣服が冷えて寒くなる、ということがないように、着替えを持参しておくのも良いでしょう。

### ❖ 食事



冷たい飲み物の飲みすぎ（ビールなど含む）は、勿論冷えにつながります。鍋料理で身体の中から&室温もあたたためる、というのもこの時期には良いのではないのでしょうか。香辛料や、生姜、根菜類など体を温めるとされるものもぜひ使ってみてください。鍋料理は野菜もたっぷり食べやすいので、日ごろ野菜不足の人もぜひどうぞ。

### ❖ 住居

#### ① あたたかい空気が逃げない工夫

全体の熱の約50%は窓から流出していきます。暖房を効率的・経済的に行うことを考える場合、重要なのは一度温めた空気を逃さないことです。せっかく温めた空気が開けっ放しのドアから逃げてしまう、屋外との境目である窓辺で冷えてしまうなどがあります。断熱シート、二重のガラス（雪国などの仕様）、厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫ができます。壁や天井、床などにきちんと断熱材が入っているかどうかも重要です。今後のおうち選びの参考にも…？



#### ② 扇風機などで空気を循環させましよう

あたたかい空気は上にたまります。エアコンの吹き出しはなるべく下方向へ。さらに扇風機やサーキュレーターなどをつけて空気を循環させましよう。天井が高い、二階との吹き抜けがある住居などでは特にしっかり空気を循環させる必要があります。

#### ③ 加湿器の活用：ただし雑菌が繁殖しないように、清掃はしっかり行いましよう



加湿器は色々種類があります。それぞれご自宅の環境、年齢層にあったものを使用ましよう。

▶ **蒸気式**：水をヒーターで加熱します。消費電力は大きいものの水分をしっかり供給できます。エアコンのみで暖房を行う際には適しているかと思ひます。ただし色々過熱器具（ポットや電子レンジ）を使う時にはブレーカーが落ちないように止めておくが無難です。

▶ **気化式**：加湿エレメントに滴下した水に風を当てて蒸発気化させます。熱い蒸気は出ないので、お子さんがいても比較的使いやすいでしょう。

また、濡らしたタオルを干しておく等のやり方もありますが、ストーブの上に布・紙を干すのは絶対にやめましよう。火災の原因となってしまう。



### ❖ 冬の運動

早朝や夜間遅い時間はあまりお勧めできませんが、無理な食事制限のダイエットをするよりは、この時期こそ運動を心がけましょう。筋肉量が増えると代謝が上がり、身体の芯から温まります。歩く時には大股歩行⇒筋力トレーニング、早足⇒エネルギー消費になります。ただし、寒くない（暑すぎない）服装で、かつ帰宅後は汗ばんだ服から着替えて冷えないようにすることも重要です。

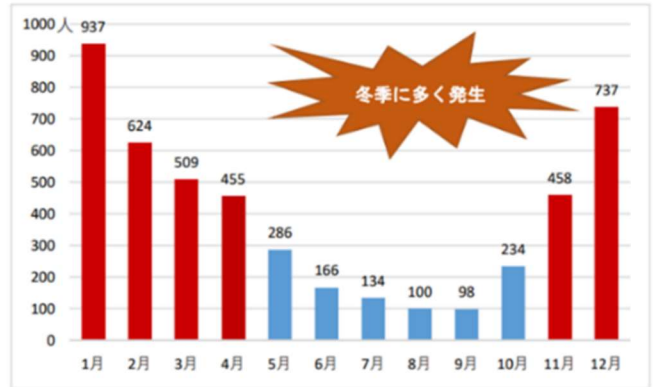


### ❖ 冬の入浴「ヒートショックにご用心！」

ところで、身体を温めるにはお風呂をシャワーだけで済ませず湯船につかることが非常に有効です。ただし冬の入浴方法は間違えるとヒートショックを起こし危険な場合もありますので確認しておきましょう。

▶ **ヒートショックとは?**：お風呂やトイレなどに入る際、居室や脱衣所との温度差などで血圧が極端にアップダウンしてしまうことで、脳卒中や心筋梗塞などを起こし、結果として意識を失ってお風呂で溺死する状況などを言います。

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死者数(令和元年)



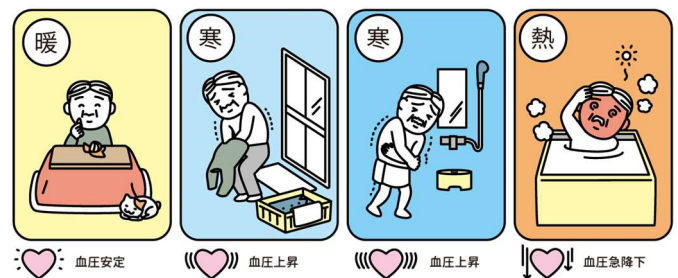
出典：消費者庁公表資料

### ❖ 冬の快適&安全な入浴のために

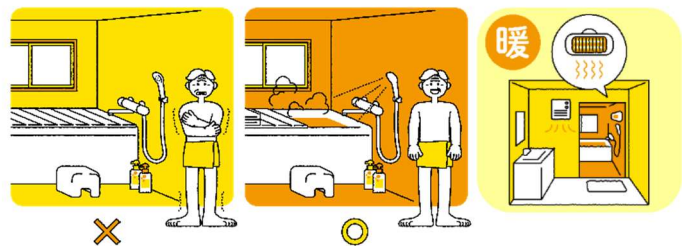
ヒートショックを防ぐために、冬の入浴の際に気を付けていただきたいことを最初にあげておきたいと思います。

▶ **気をつけたいこと：**

- ① 夕食前・日没前の温かい時刻に入浴する
- ② 脱衣所などに暖房器具を置く
- ③ 浴槽のふたを開ける、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまく（温める）
- ④ 湯船に入る前に体の末端からかけ湯をして、徐々に温める。湯温設定は41℃以下
- ⑤ 半身浴にするのがお勧め
- ⑥ 湯船から出るときはゆっくり立ち上がる
- ⑦ 食事直後・飲酒後の入浴は避ける
- ⑧ 入浴の前後にはコップ1杯の水分を補給する



ヒートショック



また、ヒートショックを起こしやすい条件は、下の表の通りです。当てはまる方は、ぜひ今日から入浴方法を変えてみましょう。

▶ **やってはいけない入浴：**



#### ヒートショックを起こしやすい条件

- \* 65歳以上である
- \* 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- \* 肥満気味である
- \* 不整脈が起こることがある
- \* 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- \* “一番風呂”に入ることが多い
- \* 熱い風呂が好き
- \* サウナと冷水浴を交互にするのが趣味
- \* お酒を飲んでから入浴することがある



## ❖ 暖房器具は正しく使いましょう



この時期は保温のために、灯油・ガスなどによるファンヒーター、ストーブ、こたつ、電気毛布等色々な暖房器具を使用しますので、それぞれ入浴時以外も気を付けることがいくつかあります。

- ▶ **こたつ**：長時間入りっぱなしや寝入ることで脱水のリスクあり
- ▶ **電気毛布**：設定温度によっては、低温火傷の恐れあり
- ▶ **ストーブ**：火傷、不完全燃焼・換気の悪さによる一酸化炭素中毒、火災

## ❖ 知っておきましょう！低温火傷

大原則として、同じ部位を長時間にわたって加熱し続けないこと。密着するようなものは要注意です。違和感や痛みを感じるようならすぐに中止し流水等で冷やしましょう。

- ▶ **湯たんぽ、電気あんか**：就寝前に布団の中に入れ、温まったら湯たんぽは布団から出し、電気あんかはスイッチを切りましょう。
- ▶ **暖房便座(温水洗浄便座)**：長時間着座しないこと。とくに80歳以上の高齢者等の皮膚感覚が弱くなった方が温度調節「高」の状態では長い時間触れると、低温火傷をすることもあるため、温度調節を「低」、または使用直前まで温めて使用中は「切」にするなどのひと工夫が必要です。便座が冷たいことがつらいのであれば、カバー等を使用する(ただし、こまめに洗濯する)という方法もあります。

- ▶ **携帯電話**：枕元近くや寝具の中に置きっぱなしで寝るのも時に危険です。就寝中に充電をしている人も多いかと思いますが、正規品でなかったり落として破損した充電電池が過剰に加熱されたり、その電池が原因の出火発生の報告があります。

## ❖ 冬でも脱水に・・・脱！コ・タ・ツ・ム・リ



汗をあまりかかかなさそうな冬でも脱水になることがあります。空気が乾燥し、のどの渇きも感じにくく水分摂取を忘れがちになります。また、こたつの中は暖かいですが、こたつの外=部屋の中は寒いという状態になっているため、こたつから出るのもトイレに行くのも億劫になり、水分摂取量が減少したり、うっかりそのまま寝てしまうこともあります。ひとはだらだら流れるような汗でなくとも、暑いと自然に発汗してそれが気化して体温を下げますが、こたつの中は次第に蒸れてしまってあまり汗が蒸発しなくなります。その結果脱水がすすみ、熱中症のように頭痛・吐き気などの症状が出ることとなります。暖かく日本の冬に大事な(?)こたつですが、“コタツムリ”にならずに、フットワーク軽く動きましょう。

## ❖ 換気が重要！恐ろしい一酸化炭素中毒

灯油やガスを燃やす暖房器具では、じゅうぶんな換気をしながら使用しましょう。一酸化炭素は、モノの燃焼時に酸素が不足していると発生します。しかも赤血球の中のヘモグロビンととても結合しやすく、一酸化炭素がくっついてしまったヘモグロビンには酸素が付けず、肺でのじゅうぶんなガス交換ができなくなります(息を吸っても吸っても身体に酸素を供給できず苦しい)。一酸化炭素中毒の症状について右の表を参考にいただき事故のないように注意してください。

Bumke & Krapf	症状度(猿田)	HbCO (%)	症状
初期 自覚症状が中心	第1度	10-20	頭痛、悪心、めまい、耳鳴り、不安感、胸内苦悶など
	第2度	30-40	激しい頭痛、嗜眠、意識明瞭でも歩行困難で逃げられない
主徴期 意識障害 大脳症状が中心	第3度	40以上	上記に加え痙攣、意識消失、口唇チアノーゼ、死に至る
	第4度	50以上	皮膚は淡紅色となる 死に至る

### 低温火傷を発症する温度と時間

- ➔ 50℃の場合 2～3分
  - 47℃の場合 45分位
  - 46℃の場合 30分～1時間位
  - 45℃の場合 1～3時間
  - 44℃の場合 3～4時間以上(※)
- などとされています。

※「製品と安全」第72号(製品安全協会)より引用

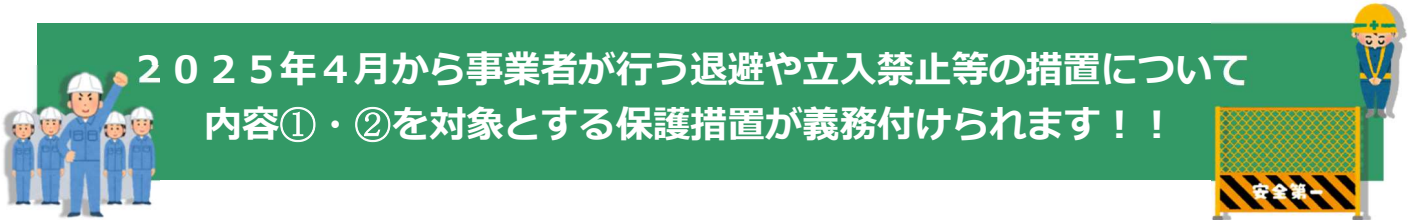
### 低温火傷しやすい条件

- \* 服薬などにより意識がない
- \* 体に麻痺がある
- \* 飲酒後に熟睡している
- \* 皮膚の薄い高齢者、乳幼児
- \* 末梢神経障害のある糖尿病患者



【参考】政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意!」 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>  
 環境省「ウォームビズ」 <https://ondankataisaku.env.go.jp/dekokatsu/warmbiz/about/#:~:text>

東京都福祉保健局「健康・快適住環境の指針」 [https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/web\\_fuyu\\_sumaikata\\_kenkai\\_sisin](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/web_fuyu_sumaikata_kenkai_sisin)

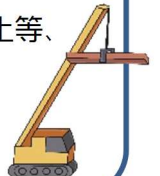


## 2025年4月から事業者が行う退避や立入禁止等の措置について 内容①・②を対象とする保護措置が義務付けられます！！

労働安全衛生法に基づく省令改正により、作業を請け負わせる一人親方等や、同じ場所で作業を行う労働者以外の人に対しても、労働者と同等の保護が図られるよう、必要な措置（※）を実施することが事業者者に義務付けられます。

※ 労働安全衛生法第20条、第21条及び第25条、第25条の2に関して定められている以下の4つの省令で、作業場所に起因する危険性に対処するもの（退避、危険箇所への立入禁止等、火気使用禁止、悪天候時の作業禁止）について事業者が実施する対象です。

・労働安全衛生規則 ・ボイラー及び圧力容器安全規則  
・クレーン等安全規則 ・ゴンドラ安全規則



### 内容

#### ① 危険箇所等において事業者が行う退避や立入禁止等の措置の対象範囲を、作業場で何らかの作業に従事する全ての者に拡大

危険箇所等で作業を行う場合に、事業者が行う以下の措置については、同じ作業場所にいる労働者以外の人にも**対象にすることが義務付けられます**。

重要なポイントは、「労働者」から「作業に従事する者」に拡大されること！  
他社の労働者、一人親方、資材搬入業者、現場監督者など契約関係の有無は問われません。ただし、一般の見学者や単なる通行人は含まれません。



- 労働者に対して危険箇所等への立入禁止、立入等が可能な箇所の限定、悪天候時の作業禁止の措置を行う場合、**その場所で作業を行う労働者以外の人にもその対象とすること**
- 喫煙等の火気使用が禁止されている場所においては、**その場所にいる労働者以外の人についても火気使用を禁止すること**
- 事故発生時等に労働者を退避させる必要があるときは、**同じ作業場所にいる労働者以外の人にも退避させること**



### 内容

#### ② 危険箇所等で行う作業の一部を請け負わせる一人親方等に対する周知の義務

危険箇所等で行う作業の一部を請負人（一人親方、下請業者）に行わせる場合には、以下の措置が義務付けられます。

- 立入禁止とする必要があるような危険箇所等において、例外的に作業を行わせるために労働者に保護具等を使用させる義務がある場合には、**請負人（一人親方、下請業者）に対しても保護具等を使用する必要がある旨を周知すること**



これらの改正省令は、令和7年4月1日から施行されます。  
次号では、注意事項をお知らせします。詳細は、厚生労働省 HP をご確認ください。





## 循環器検診車の更新 ウェルネス15号

明けましておめでとうございます！

この度、君津健康センターでは公益財団法人JK A（以下JK A）からの補助事業の採択を受け、循環器検診車の更新を行いました。名前はウェルネス15号車。約20年間頑張ってくれた8号車の後継車となります。この場を借りまして少し15号車をご紹介します。

まず、大きく目を引くのがボディに貼られましたロゴマークと「競輪とオートレースの補助事業」の文字です。これは車両が競輪・オートレースの売上の一部で、社会的課題の解決に取り組む活動を支援するJK Aの補助事業対象であることを表しています。次に、車両のラインカラーが「緑」となります。これにより胸部X線車が「青」、胃部X線車が「赤」となり、受診者の皆様からも車両を識別しやすくしました。車両のサイズはさほど変化はありませんが、室内は落ち着いた配色とし、心電図検査を行う健診者をリラックスさせる雰囲気を出しております。また、走行時の安全面にも配慮しております。ドライバーの負担を軽減する機能や車両周囲を通過する歩行者と自転車、オートバイの安全を確保する機能を装備しております。これにより走行時において事故の抑制につなげることができます。これからも安全走行で皆様の職場にお邪魔いたしま～ス！！

（企画調整課 藤田）



## セーフティードライバーズちば 2024

ご安全に！

明けましておめでとうございます。

昨年10月末をもちまして、「123日間のセーフティードライバーズちば2024」の活動が無事に終了いたしました。これも皆様の温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。

本年も、皆様の交通安全のお役に立てるよう、スタッフ一同さらに努力を重ねてまいります。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

（経理課 高橋）



### 第29回東日本製鉄所君津地区協会のJK活動発表大会

#### 君健巡回 JK サークルが発表！

2024年11月20日、「第29回東日本製鉄所君津地区協会のJK活動発表大会」が東日本製鉄所本館コミュニケーションホールで開催され、当センターの君健巡回 JK サークルが『心電図検査の業務改善報告』を発表いたしました。

心電図検査に於ける煩雑な作業を見直し、適切・効率・環境・コストの課題解決に向かってサークル全員が一体となって取り組みました。これからも日頃から改善意識を持ち、JK活動に取り組んでまいります。（産業保健部 小川）





第49回

# 消火活動を通して



環境管理課 石井 貴

私は地域の消防団に所属し10年近くなる。消防団と聞くと碌(ろく)でもない飲み会や付き合いと煩わしさや面倒なことだと感じ所属前はやる気・関心もなく断っていた。

同級生の誘いもあり渋々入ってみると悪い予測や想像とは違い居心地もよく、あれよと年月が経って今に至る。



未だに昔ながらの慣習だとか好ましくない風習に縛られた団体も全国的に見ればあるのが現状であろう。幸いなことに、所属している所はのんびりと和気あいあいとした雰囲気の中で自分たちのペースで活動できているのが魅力だと自負している。

多様な人材が集まっており、普段は自治体職員・教員・警察官といった公務員や業種も違う会社員と異種混合の井戸端会議が集まる毎に始まり、会話も尽きなく楽しく活動している。

その期間の中で残念ながら、大なり小なり自然災害や火災といった災いと対峙する。台風や豪雨による風水害がもたらす土砂の崩壊や浸水被害を見ると人間の無力さを痛感する。

全焼するような建物火災にも幾度か消火活動を含めて対応した。人が当たれば飛ばされる程の圧力がかかった水を四方から放水してもなかなか消えず、どこかで燻り鎮火するまで時間を要するケースも体験した。よく言われるが、泥棒は金を奪うが火災は思い出も含めて全て灰にしてしまう恐ろしいものだと思えば吹き出す炎を目の当たりにすると痛感させられる。



昨今のニュース等で地震等に備え、防災用品を揃えている意識高い系の人やそうでない系の人と様々であろう。ただ火災だけは気をつければ防げる事も多い。まだまだ寒い季節が続くため、暖房製品の異常やプラグやコードの埃等に少しだけ気をつけてみてはいかがだろうか？

式典に参加する道中、私たちの乗る消防車にキラキラとした笑顔で手を振ってくれる小さな子供を見ると車内が和やかな空気に包まれる。 **本物じゃないんだけどね【笑】**



## 編集後記

少し長めの年末・年始のお休みでしたが、如何でしたか？

私は時間があると読書することがあります。年間では20冊前後の本を読みます。

ところで、玄侑宗久氏の「現在語訳 般若心経」に嵌っているというか、嵌ってしまって抜け出せない状況にあります。トイレに置いて数年が経ちました。現在は2巡目ですが、優しく丁寧に書かれた内容にも拘らず、理解できない部分が多々あり、完読に至っていません。

般若心経は262文字ですが、内容はあまり類例がないほど凝縮されています。

解説では、物理学も取り上げています。全ては粒子で構成されているとする古典的な考え方である「原子論」も、現在は「粒子であり、また波である」とする量子力学となりました。粒子であり粒子でないという例えが、般若心経の理解でも有効なようです。

今年の目標の一つは、この本を理解して「悟りを開く事」とします。道のりは長く険しい状況です。

新年がスタートしました。何事も「焦らず、慌てず、諦めず。」で取り組みましょう。事態は必ず好転しますから。



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 ◆◆◆