

健康 かいはつ

////////////////////// もくじ ////////////////////////

- 2……コラム『オアシス』
- 3……ドクターより
- 4・5……センターだより
- 6・7……健康らいふ『運動編』『食生活編』

—vol.96—

春夏号

一般財団法人 下越総合健康開発センター 健康情報誌



やわらかな春風にゆれるネモフィラの花



一般財団法人 下越総合健康開発センター

小児の近視



全世界的に小児や若年層の近視人口が増加し、公衆衛生上の脅威となつていまます。近視が進行すると緑内障など様々な病気を引き起こします。

近視は遠方にあるものは網膜上に結像しないためぼやけて見える状態です。近視の進行は小児に著しく、日本人では男女ともに8歳前後に進行のピークを迎えると報告されています。この時期に有効性の高い介入を施し、将来の高度近視合併症リスクを下げることが重要です。近年ではスマートフォン急速な普及やデジタル機器による学習活動の増加から、さらなる近視発症の低年齢化が懸念され

ています。

現在世界で近視に対して臨床に使用されている治療法としては、点眼薬とコンタクトレンズです。

点眼薬は低濃度アトロピン点眼薬を使います。近視の進行を平均60%軽減させると報告されています。昨年日本でも認可され処方しやすくなりました。

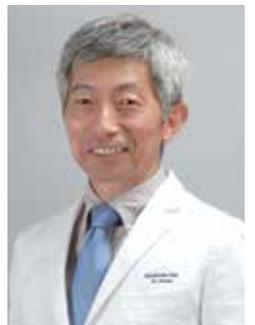
コンタクトレンズはオルソケラトロジー(以下、オルソK)を使用します。オルソKとは就寝時に特殊なソフトコンタクトレンズを装着し、日中は裸眼で過ごせるというものです。近視進行抑制効果が大きく、さらに日中裸眼で過ごせるメリットがあります。装用開

始時期は近視と認められればできるだけ早く始めたほうが効果が大きいとされています。実際には小学生(6〜7歳)以降に適応となることが多いです。

オルソKによる合併症としては一般のコンタクトレンズと同じように角膜障害、感染などがありますので、定期的な眼科受診が必要となります。

さらにアトロピン点眼療法と併用することによってさらなる効果が期待できます。

小児期に治療を開始し、近視が安定してくる卒業までを目安として継続が必要です。



信田眼科医院
院長
(下越総合健康開発
センター 副理事長)
のぶた
信田 和男

夏の紫外線が皮膚におよぼす影響について

今季最強の寒波が来ている
二月現在この原稿を書いています。掲載される頃は日が燦々と照り紫外線が降り注いでいることでしょう。

紫外線について

太陽から放出される電磁波のうち地表に届くのは波長290nm以上の非電離電磁波です。紫外線が6%、可視光線が52%、赤外線が42%を占めます。紫外線は波長の短い方からUVC 290/280nm以下、UVB 280/290～315/320nm、UVA 320/315nm～400nmに分けられます。紫外線は波長が短いほど生物学的作用が強くなります。オゾン層でUVCの全てとUVBの大部分が吸収されます。

サンバーンとサンタン

真夏の紫外線が皮膚におよぼす影響でまず浮かぶのは日焼けです。特にUVBによる皮膚の紅斑反応、サンバーンです。反応が強いと浮腫や水疱形成を伴います。はじめは疼痛を、後に痒みを感じます。サンバーンの3～4日後に出現する褐色の色素沈着(遅延型色素沈着)がサンタンです。因みに皮膚に最も良くない日焼けの仕方ですが、短時間に強力な紫外線で一気に日焼けすることです。大学医局の先輩が、海水浴でひどいサンバーンになり、その後、上背部に散らばるシミ(光線性花卉状色素沈着)を生じたそうです。

光老化

紫外線による皮膚の老化のことです。長期間紫外線を受けた皮膚に起こる変化であり、深いシワ、シミができ乾燥します。

真皮ではコラーゲン繊維、弾力繊維の減少や変性・分解が起こります。変性し断裂した弾力繊維が蓄積します(日光性弾力線維症)。こうしてシワ、タルミが形成されます。紫外線の長期暴露により表皮は肥厚し、メラニン細胞の数や異型性の増加が見られます。このため表皮メラニン量も増加します。シミの形成です。

光発癌

紫外線は細胞の核のDNAに様々な損傷を与え突然変異

の原因となり、発癌を引き起こします。紫外線によって生じたDNAの損傷を修復する酵素を欠損する遺伝子病である色素性乾皮症の患者さんは、日光露光部に皮膚癌を高頻度に発症してしまいます。

紫外線による皮膚癌には、有棘細胞癌(その前癌状態である日光角化症も)、基底細胞癌、悪性黒色腫などがあります。幼少期に大量の日光を浴びること、間をあけての大量日光照射が紫外線発癌の危険因子と言われています。

たかはし脳外科
皮フ科医院 副院長
高橋美千代

健康を かいはつ する人々

第5回 環境検査事業にかかわる スタッフについて



水質検査

私達が検査をする主な対象は「水」です。水道水や河川水、海水などその種類は様々ですが、まず挙げられるのが「飲料水」です。

飲料水とは名前の通り皆様が普段口にされている水を指します。ご自宅の蛇口から出た水道水をそのまま飲んでいるという方も多いかと思いますが、日本の水道水は水道法に基づいて他国と比べても多くの頻度・項目で検査を実施し、安全性を保持しています。

飲料水検査ではそれら水道水

「健康をかいはずする人々」第5回、今回は「環境検査」にかかわるスタッフについて紹介していきます。「環境検査」と言われても何のことかわからない…と感じる方も多いと思います。環境検査とは皆様の生活や公衆衛生にかかわる検査を指します。近年はニュースや新聞で海や川の水質汚染や水道水の品質についてなど話題が頻繁に取り上げられています。

私たち環境検査課では、様々な専門資格を持つスタッフが日夜検査を行っています。

今回は皆様にとって「身近な視点に触れにくい」そんな環境検査課の業務についてスタッフに聞きま

をはじめとして井戸水や湧水などの検査を行っています。

次に挙げられるのが「環境保全」にかかわる検査です。河川や湖沼、海域や地下水など自然由来の水質は様々な要因によって常に変化しています。当課では国が定める環境基準に基づいて検査を行っています。

また、工場や事業所から排出される排水や土壌など、検査の対象毎に設けられた基準や法令に基づいて検査を実施しています。皆様にとっても身近な場所でもあるプールやお風呂、温泉水、海水浴場などについても水質検査は行われています。

特に公衆浴場については営業を行うために検査を実施する必要がありますが、その証明として「検査実施済証」が掲示されています。皆様も公衆浴場に行く際、探してみたいかがでしょうか。

これらの検査では依頼者様に容器を貸し出して採水して頂く他、私たちが直接伺って水を採らせて頂くこともあります。その場合には現場で実施可能な検査については、写真のような現場検査キットを使用してその場で行います。その他の精密機器が必要な検査は、採取した水を持ち帰ってから実施しています。



左の写真は実際に飲料水検査で用いられる現場検査キットです。「pH」「色」「濁り」などをその場で簡易的に検査しています。

写真の左側にあるのは「残留塩素」を測定するキットで、水道水がきちんと消毒されていることを確認しています。



浄化槽検査

皆様の生活にもっとも身近なものとして挙げられるのが、浄化槽検査です。

現在は下水道の普及が進んできていますが、地域によっては浄化槽を設置・利用しているという方も多いのではないのでしょうか。

浄化槽検査には設置工事の状態に問題がないかを確認する7条検査と、中規模以上の浄化槽について日々の点検による維持・管理に問題がないか確認するための11条検査があります。

新潟県の指定検査機関である当センターの「浄化槽検査員」の資格を持つ専門スタッフが実際に現場へと赴き、浄化槽本体の外観や内部の水質について検査を実施しています。

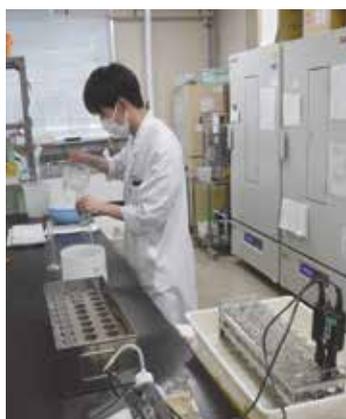
また、皆様のご自宅に設置されている家庭用浄化槽は年に一回水質検査を実施する義務があります。その場合は皆様が契約されている点検業者が浄化槽内の水采取し、私達が検査を実施して点検が適切に行われていることを確認しています。

空気環境測定

工場など粉じんや有機溶剤といった人体に悪影響を及ぼすおそれのある物質を使用している施設で作業を行う人々の健康を守るため「作業環境測定」と呼ばれる検査を実施しています。

また工場の煙突から煙が出ている光景を見ることがありますが、そういった施設についても「大気汚染防止法」に基づき、ばい煙測定などが行われています。

他にもアーク溶接等を行う際には健康被害を受けないよう呼吸器を保護する器具の装着が必要です。この器具が正しく装着されていることを確認するため、年に1度必ず行わなければならない「マスクフィットテスト」と呼ばれる検査についても実施しています。



細菌検査

先にご紹介した飲料水、排水、浄化槽など様々な検査の中には、細菌検査が必要な場合もあります。細菌検査室ではそれらをはじめとした様々な細菌検査を実施しています。

皆様にとって身近なのは食品にかかわる検査でしょうか。

食品を製造・加工する上で最も避けなければならないのは、食中毒の発生です。一般的にサルモネラや黄色ブドウ球菌などによる食中毒がよくニュースでも取り上げられますが、食品を製造・加工する上でそういった食中毒菌が混入していないかを確認

認するための検査を実施します。

また、製造や加工による混入以外にも食品の保存中に細菌が繁殖することも考えられます。その確認のため、実際に冷蔵や常温で保存した食品の検査もしています。

皆様もよく目にする「賞味期限」は、この検査を実施する際に保存した日数に応じた設定されます。



環境検査課では約20名のスタッフがそれぞれ専門的な知識を活かし、様々な検査を実施することで、皆様に安心をお届けしています。

あなたも、私たちと一緒に健康を「かいはつ」してみませんか？

全5回に亘りお伝えしました「健康をかいはつする人々」いかがでしたでしょうか。6ページと7ページにも「健康運動指導士」「管理栄養士」をそれぞれ紹介しています。各部門のスタッフが地域の皆様のお役に立てるよう精一杯取り組んでいます。当センターで働くスタッフを知っていただき、身近に感じていただけたら幸いです。

各種検査等の際は、ぜひ当センターをご利用ください。





今年も暑い夏がやってきます。これからの季節、熱中症対策のため涼しい室内でもあまり動かさずに過ごす方も多いかもしれませんが、それが続くと、あつという間に筋肉や体力が落ちてしまいます。少しずつでも、こまめに体を動かすように心がけましょう。



今回は、関節にやさしく、椅子に座ったままでできる筋力トレーニングをご紹介します。

関節を動かさず、脚に力を入れます。

息を止めないように数をかぞえながら、**60～70%くらいの力**で行いましょう。

やってみよう！

ももの前側

右脚を後ろにして足をクロスさせる
右脚を前へ伸ばすように力を入れる
6秒～10秒を3～5セット
※左脚も



ももの裏側

右脚を前にして足をクロスさせる
右脚を後ろへ曲げるように力を入れる
6秒～10秒を3～5セット
※左脚も



ももの内側

ひざの内側ににぎりこぶしを挟む
脚でにぎりこぶしをつぶすようなイメージで、ももの内側に力を入れる
6秒～10秒を3～5セット



ももの外側

ひざの外側に手を添える
脚は外へ開くように、手は内側へ閉じるように、手と脚で押し合う
6秒～10秒を3～5セット



健康を **かいはつ** する人々

知っていますか？

「健康運動指導士」

健康運動指導士とは、生活習慣病の予防や健康の維持・増進を目的として、安全で効果的な運動を実施するためのプログラムや実施計画を作成する役割を担っています。

当センターでは、体操教室を8クラス開催しており、初心者から30年以上通うベテランまで、リズム体操や筋力トレーニングなどで汗を流しています。運動が大好きという方も、苦手だけれど健康のためにという方も、自分に合った強さで運動することで「体力がついた」「体が柔らかくなった」などの効果を感じているようです。継続は力なり、です。ね。

1日ドックではストレッチ体操と運動相談を行っています。運動について聞いてみたいことがありますから、健康運動指導士までお問合せください。



食事から紫外線対策をしよう!

管理栄養士
あかり
有賀 朱里

春から夏にかけて、ぐんと多くなる紫外線量…。実は日焼け止めだけでなく、食事からも紫外線対策ができるんです!

紫外線対策には…

主に**ビタミンA・C・E**を摂りましょう!
ACE(エース)と覚えましょう!

ビタミンA



免疫力を高めます。皮膚や粘膜の正常化にも効果的です。

人参やかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーやうなぎなどに多く含まれます。



ビタミンC



たんぱく質と一緒に摂ることでコラーゲンを生成します。肌の弾力や張りを作る効果も期待できます。

パプリカやブロッコリー、オレンジなどに多く含まれます。



注意
オレンジなどの柑橘類を摂取した後は紫外線を吸収しやすくなります。紫外線が少ない、夜に食べるようにしましょう!

ビタミンE

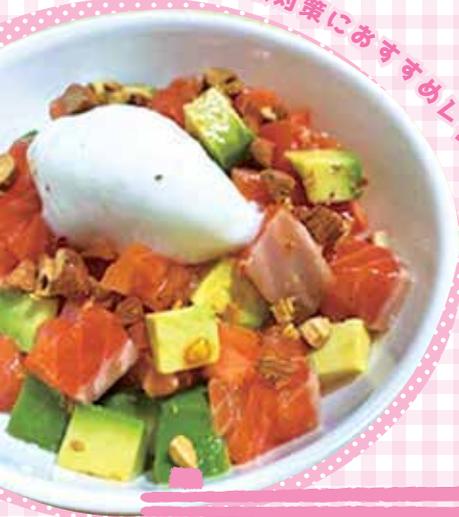


血管の老化を防止する作用があります。血行を良くし、冷えの改善や免疫力アップにも繋がります。

かぼちゃやアーモンド、アボカドなどに多く含まれます。



紫外線対策におすすめレシピ



ビタミン豊富! サーモンのさっぱり丼

1食あたり
約367kcal
(ご飯を除く)

作り方

1. トマト、アボカド、サーモンを一口サイズに切る。アーモンドは粗みじん切りにする。
2. トマト、アボカド、サーモンとAの調味料を混ぜ合わせる。
3. ご飯の上に2をかけ、上に温泉卵をのせ、アーモンドを散らして完成。

◎ お好みでわさびを入れるのもおすすめです!

サーモンに含まれる「アスタキサンチン」、トマトに含まれる「リコピン」も紫外線からの攻撃から肌を守ってくれる効果があるとされています!

材料(1人分)

- ・サーモンの刺身…100g
- ・トマト……………1/2個
- ・アボカド……………1/2個
- ・温泉卵……………1個
- ・アーモンド……………5g
- ・ご飯
- A
 - ・醤油……………大さじ1
 - ・酢……………小さじ1
 - ・はちみつ……………小さじ1
 - (・わさび)

健康を**かいはつ**する人々

知っていますか?
「管理栄養士」

管理栄養士は、栄養に関する専門知識と技術を用いて、健康を食と栄養の観点からサポートしており、様々な場所で活躍しています。

当センターでの管理栄養士の仕事は、主に人間ドックでの栄養相談、特定保健指導の業務にあたっています。

特定保健指導では、一人一人の特徴に合わせて支援を行い、生活習慣の改善のお手伝いをしています。支援の終了時に体重や腹囲が減り、血糖値や中性脂肪などの血液データの改善が見られたときには、とてもやりがいを感じます。

普段の食事で気になるとや聞いてみたいことがあります。是非お気軽に1日ドックの栄養相談にてご相談ください。お待ちしております。



競輪補助事業完了のお知らせ

このたび、2024年度の公益財団法人JKA様からの補助事業(競輪公益資金)による補助を受け、この春、検診車機器載せ換えを行い、胃部検診車を整備いたしました。

この胃部X線デジタル検診車は、最新のデジタルX線システム(フラットパネル方式)を搭載しており、X線被曝線量の低減と併せて歪みやムラが少ない高品質なデジタル画像の収集が可能となり、検診車内においても安全性に配慮した設計となっております。最新鋭な検診車の整備により、検査効率、検診精度の向上につながりながら、下越地区住民の胃がん検診及び職域検診において、がんの早期発見はもとより健康の保持増進に寄与できるよう、健診サービス提供に努めて参ります。



- 事業名 2024年度検診車の整備補助事業
- 事業の内容 検診車機器載せ換え(胃部X線撮影システム)
- 補助金額 24,000,000円
- 実施場所 新潟県新発田市本町4丁目16番83号
- 完了年月日 令和7年3月21日
- 一般財団法人 下越総合健康開発センター 代表理事 佐々木 亮

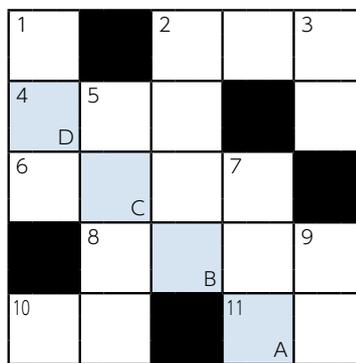
タテのカギ

- 1 一年間の月・日・曜日などを日を追って記したもの。カレンダー。
- 2 二つ以上の金属をとかし、混ぜ合わせて作った金属。
- 3 地球の陸地以外の部分で、塩水に満ちているところ。
- 5 東京都の議決機関。
- 7 機関車、船舶、工場などの蒸気機関に取り付けて蒸気の噴出によって音を出す仕組みの笛。またはその音。
- 9 人に飼われ、りこうで鼻のきく動物。

ヨコのカギ

- 2 まちがって伝えること。また、まちがった知らせ。
- 4 政党政治で、政権を担当している政党。
- 6 左手よりも右手の方がよく利くこと。
- 8 本物かニセ物か、いい物か悪い物かを見定めること。
- 10 野球で走者が得点するために通過しなくてはならない地点。ベース。「〇〇に出る」。
- 11 蚕のまゆから作った糸や布。

郵便ハガキに答えを書いてお送りください。抽選で10名の方にクオカードをプレゼント。たくさんのご応募をお待ちしています。



答え A B C D

クロスワードパズルを解いて、A〜Dをつなげて答えを完成させてください。

クロスワードパズル

前回 (vol.95) の答え **ユキカキ**

応募総数 156名 正解者数 155名

厳正な抽選の結果、次の10名の方が当選されました。

- 蛭海 英雄様 横山 充様 金澤美奈子様 熊倉千賀子様
 渡辺 明子様 長場 チ工様 佐久間智穂様 暮井 友蘭様
 地主 浩美様 匿名希望様

応募締め切り 6月30日(月) 消印有効

*お預かりした個人情報
は賞品の発送のみに使
用し、承諾なく第三者
に提供することはあり
ません。

答え ○○○○
郵便番号
住所
氏名(ふりがな)
年齢
ご意見・ご感想
当選者発表時、お名前を
公表されたくない方はその旨
ご記入ください。

85 957-8577
新発田市本町4-16-83
下越総合健康開発センター
健康かいほつ
「クロスワード」係

「健康かいほつ」では、
健康に関するテーマや
取り上げてほしい内容を
募集しています

(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター
「健康かいほつ」編集係
〒957-8577
新発田市本町4-16-83
TEL 0254-24-1145
FAX 0254-22-0492
E-メール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp
ホームページ https://www.kenkokaihatu.or.jp



「最後とは知らぬ最後が過ぎてゆく
その連続と思う子育て」 倭万智さんの
短歌です。
先日、娘の爪を久しぶりに切りまし
た。いつもは娘が自分で切っている
爪。私が切るのはいづりだろう、と
この短歌を思い出しました。そういえ
ば抱っこしたのも、絵本と一緒に読ん
だのも、いつが最後だったかな。あれ
もこれも最初のことは思い出しても、
最後が思い出せません。こうして知ら
ぬうちに最後が過ぎてゆくものなのだ
な、と思いつながら切り終えました。
中学生の娘、私の手を必要とするこ
とは、もうそう多くはないのかもしれ
ません。あつという間の子育て、今し
かない瞬間を楽しみながら、娘と息子、
二人との時間を大切に過ごしたいと思
います。

石井 沙智子

編集後記