

健康を大切に。環境を大切に。

中部公衆だより

No.

7

2015.1



Photo: 冬の鷺流峡



一般財団法人

中部公衆医学研究所

年頭にあたり



皆様方に於かれましては、希望に満ちた新春をお迎えになったことと、思います。

今年こそは、良い年にと昨年も年初めに思いましたが、長野県内の身近な所で痛々しい事故が多発いたしました。

南木曾町の生徒一名が犠牲となる土石流により、甚大な災害・御嶽山の噴火による尊い人命の犠牲と王滝村、木曾町への被害が多度に及び、自然の威力を見せつけられました。その際、飲料水、河川水等の緊急水

質検査等が生じ、若干の協力が出来たものと思っています。

昨年末には、衆議院選挙も行われ安倍政権が続きます。景気が少しでも良くなり、生活に実態と感ずるような年になってもらいたいと思います。

又、自分の健康は自身で管理することにより、健康を保ち…本人、家族ともども明るく過ごせます。健康であることが、一番社会貢献とも思います。

ある市のデーターで国保加入者一人当たりの給付額は24万、介護保険の給付額は一人当たり210万余とのことです。

健康で財政を通じて社会貢献出来ることは、すばらしいことだと思います。

今年こそは、良い年であることを祈念いたします。

理事長 横山 信之

やってみまいか! メンタルヘルス

メンタルは
わからん

難しそう

何すりゃいいんだ

スタッフがない

大丈夫、私たちがお手伝いします!

お手伝いができる、メンタルヘルスカサポート内容

メンタル不調予防	1. 職場のストレス調査 (厚労省研究による職業性ストレス簡易調査)	活き活き職場のために、問診により職場環境等を把握します ストレス要因を改善するための環境改善等のサポートをします
	2. 心の健康づくり計画策定	心の健康づくり方針、中長期目標の設定、4つのケア(セルフケア、ラインケア、事業場内産業保健スタッフ・事業場外資源等によるケア)等の健康づくり計画の策定をサポートします
	3. メンタルヘルス教育	健やかハートのために、①上司による部下への対応法、不調者への対応法 ②ストレスマネジメント法等の教育・研修を実施します
メンタル不調者対応	4. 心の健康診断	定期健康診断に合わせて、問診により心の健康状況を把握します結果による個人面談を実施します
	5. 不調者の面談対応	面談により状態を把握し、必要によりストレス緩和指導、カウンセリング、医療機関への紹介をします
	6. 休職者職場復帰支援	メンタル疾患による休務した労働者の病状把握、主治医の復職に対する意見聴取、職場の状況把握等をおこない、復職支援プランを作成し、本人が復職できるまでみなさまと共にサポートします

問い合わせ先:健康づくり部 健康相談課

担当:ヘルスカウンセラー 木下 恵美子 TEL.0265-24-1507

クロロホルム、四塩化炭素、1,4-ジオキサン、1,2-ジクロロエタン、ジクロロメタン、スチレン、1,1,2,2-テトラクロロエタン、テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン、メチルイソブチルケトンが特定化学物質に指定されました



医師 牧野茂徳

平成26年11月1日からクロロホルムほか9物質は、これまで有機溶剤の中に位置付けられていましたが、発がん性を踏まえ、特定化学物質の第2類物質の「特別有機溶剤等」の中に位置づけられるとともに、特別管理物質となりました。改正された主な点について述べます。

I. 発がん性について：IARC(国際がん研究機関による分類)

- グループ1：ヒトに対して発がん性を示す
トリクロロエチレン
- グループ2A：ヒトに対しておそらく発がん性を示す
ジクロロメタン、テトラクロロエチレン
- グループ2B：ヒトに対して発がん性を示す可能性がある
クロロホルム、四塩化炭素、1,4-ジオキサン、1,2-ジクロロエタン、スチレン、1,1,2,2-テトラクロロエタン、メチルイソブチルケトン

II. 発がん性を踏まえた措置

- 作業記録の作成
 - (1)労働者の氏名
 - (2)従事した作業の概要及び当該作業に従事した期間
 - (3)特別管理物質により著しく汚染される事態が生じたときは、その概要及び事業者が講じた応急の措置の概要
- 記録の保存の延長：記録の30年間の保存が必要
 - (1)健康診断個人票
 - (2)作業環境測定記録
 - (3)作業環境測定の評価記録
 - (4)作業記録
- 有害性等の揭示
 - (1)名称
 - (2)人体に及ぼす作用
 - (3)取扱上の注意事項
 - (4)使用保護具

III. 健康診断について

- クロロホルムほか9物質の特殊健康診断項目(ジクロロメタンを除く)
(クロロホルムほか9物質の単一成分1%超に適用)
 - (1)業務の経歴の調査
 - (2)作業条件の簡易の調査
 - (3)クロロホルムほか9物質による健康障害等の他覚症状および自覚症状の既往歴の有無の調査
 - (4)クロロホルムほか9物質による健康障害等の他覚症状または自覚症状の有無の調査
 - (5)尿中の蛋白の有無の検査
 - (6)尿中のクロロホルムほか9物質の代謝物の量の検査
 - (7)表に掲げる項目

[二次健康診断項目]

- (1)作業条件の調査
- (2)医師が必要と認める場合は、神経学的検査、貧血検査、肝機能検査、腎機能検査

2. ジクロロメタンの特殊健康診断項目(ジクロロメタンの単一成分1%超に適用)

- (1)業務の経歴の調査
- (2)作業条件の簡易の調査
- (3)ジクロロメタンによる集中力の低下、頭重、頭痛、めまい、易疲労感、倦怠感、悪心、嘔吐、黄疸、体重減少、上腹部痛等の他覚症状または自覚症状の既往歴の有無の検査
- (4)集中力の低下、頭重、頭痛、めまい、易疲労感、倦怠感、悪心、嘔吐、黄疸、体重減少、上腹部痛等の他覚症状または自覚症状の有無の検査
- (5)血清総ビリルビン、GOT、GPT、 γ -GTP、アルカリホスファターゼの量の検査

[二次健康診断項目]

- (1)作業条件の調査
- (2)医師が必要と認める場合は、腹部の超音波等の画像検査、CA-19等の腫瘍マーカーの検査、血液中のカルボキシヘモグロビンの量の測定または呼気中の一酸化炭素の量の検査

3. 有機則に定める特殊健康診断項目

(特別有機溶剤と有機溶剤との合計の含有率が、重量の5%を超える場合に適用)

- (1)業務の経歴の調査
- (2)有機溶剤による健康障害の既往歴並びに自覚症状および他覚症状の既往歴の調査、表に掲げる項目(尿中の有機溶剤の代謝物の量の検査に限る)についての既往の検査結果並びに尿中の蛋白の有無の検査、表(尿中の有機溶剤の代謝物の量の検査を除く)および貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、神経学的検査の既往の異常所見の有無の調査
- (3)有機溶剤による自覚症状または他覚症状と通常認められる症状の有無の調査
- (4)尿中の蛋白の有無の検査

[医師が必要と認める場合]

- (1)作業条件の調査
- (2)貧血検査、
- (3)肝機能検査
- (4)腎機能検査
- (5)神経学的検査

有機溶剤名	健康診断項目
クロロホルム、四塩化炭素、1,4-ジオキサン、1,2-ジクロロエタン、1,1,2,2-テトラクロロエタン	GOT、GPT、 γ -GTPの検査
スチレン	尿中マンデル酸の量
テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン	肝機能検査、尿中のトリクロロ酢酸又は総三塩化物の量の検査

教えて、検査のこと！－ 健診中でのお問い合わせを紹介します。－

Q. 健診結果で「糖尿病」といわれました。「糖尿病」とはどういった状態でしょうか？

A. 現在、当財団での血液・尿検査結果の基準値はこうになっています。

【糖尿病の検査】

検査項目	基準値
血糖 (GLU)	空腹時 60～99mg/dl
HbA1c(※1) (ヘモグロビンエーワンシー)	NGSP 5.5%以下
尿糖(※2)	(－)

※1：過去1～2ヶ月の血糖の平均値を観ます。検査時の食事の影響を受けずに評価ができます。

※2：血糖値が160～180mg/dl以上になると、腎臓からあふれて尿糖として尿中に出るといわれます。

糖尿病とは？

糖尿病とは、ブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に取り込まれなくなって、血液中のブドウ糖が使われなくなり、血液のなかにあふれてしまうことです。

血液中にブドウ糖がどのくらいあるかを示す**血糖値**が高い状態で続けると、血液中の血色素・コレステロール・白血球などくっついて**全身の老化**を進め、血管が老化(動脈硬化)すると**心筋梗塞**につながりやすいといわれます。また、更に恐ろしいのが**合併症**で、目(網膜)に影響すると**失明**、神経に影響すると**手足が腐って切断**、腎臓に影響すると**人工透析**に至ってしまうこともあります。

健診結果を見てみましょう

空腹時血糖、HbA1c、尿糖それぞれが基準値を超えた場合は糖尿病の可能性があり、空腹時血糖で126mg/dl、HbA1cで6.5%、尿糖で(2+)を超えた場合は精密検査が必要です。また、尿糖のみ異常な場合は、腎性糖尿と言う腎機能の影響も考えられますので確認が必要です。

糖尿病にならないための工夫は？

◇減量することでインスリンの効きが良くなります

内臓脂肪が過剰にたまると、血糖値を制御するインスリンの効きを邪魔するホルモンが脂肪細胞から多く出されているといわれます。インスリンの効きを良くすることを目的とするなら、現在の体重の5～10%減らすことで効果が期待できるとされますので、標準体重まで落とさなくても良いようです。

◇血糖は食事からとる糖分の影響を強く受けます

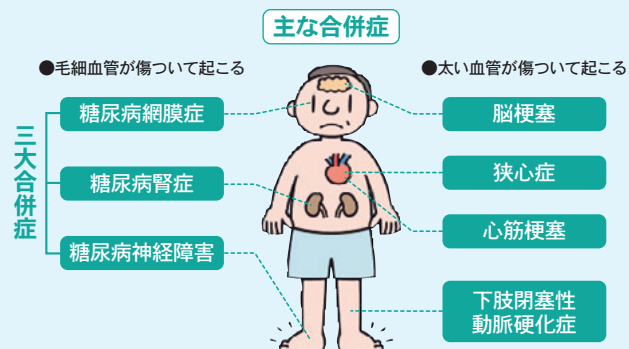
ご飯や麺類などには**糖分**が含まれています。特に吸収の速い糖分である砂糖や果糖を多く含むジュースやお菓子、果物などは一度にたくさんのインスリンが必要となるため、**膵臓の負担を増や**してしまいます。砂糖・果糖を多く含む食べ物は控えましょう。

◇食物繊維を多くとりましょう

食物繊維には、食べ物の**糖の吸収を穏やかに**する働きがあります。糖の吸収が遅れることで、一度にたくさんのインスリンを必要としなくなり、**膵臓の負担が減**ります。

◇運動をすることで糖を効果的に消費します

運動や日常活動動作が活発な場合は、筋肉で糖を取り込むのに必要な物質が増加します。この物質が多いとインスリンに負担をかけずに**筋肉でたくさんの糖が消費**されます。



ここ飯田では特産の干し柿の出荷も一段落し、冬本番といったところです。昨年は南木曾町の土石流に始まり御岳山の噴火や長野県北部地震など災害の多い年でした。当所も災害の影響で給水が停止された地域の水道復旧に伴う緊急水質検査など、微力ながら地域に貢献させていただいた年でもありました。

新年を迎えるにあたり、この一年が平和で穏やかな年となり、皆様におかれましても良い年となりますことを心より祈念し、編集の後記とさせていただきます。
(機関紙発行委員会)

中部公衆だより
第7号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>
健康づくり部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509