

あおぞら

2016.08
vol. 3

世界の橋 ゴールデンゲートブリッジ

DATA | 所在地：アメリカ・サンフランシスコ / 架橋：1937年
全長：2,737.4m / 高さ：227.4m (最高部)

アメリカ西海岸、サンフランシスコ湾と太平洋が接続するゴールデンゲート海峡に架かる吊り橋。橋を支える2つの主塔は海面から227.4mの高さで、塔の頂部から2本のメインケーブルを架け渡し、岸のアンカーブロックに固定して、ハンガーロープで吊られ

た道路を支えています。ケーブルの長さは2,000mを超えます。橋の色はインターナショナルオレンジ。この地域は霧が多いため、濃霧時の視認性を考慮して、鮮やかな色を選びました。ちなみに、東京タワーも同じ色を採用しています。

キーワードから
読み解く

食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。日本の食品廃棄量は年間で約1,800万トン*。そのうち、まだ食べられるのに捨てられる食品は、500～800万トン*にも上ります。

国連食糧農業機関（FAO）によると、世界中で1年間に無駄になる食料は約13億トン*。そこでFAOでは、廃棄される食品の量を2030年までに現在の半分まで抑える目標を掲げました。特に、食品を大量に海外から輸入している日本の動向は注目されています。

どうすれば、食品ロスの問題を解決することができ

のでしょうか。食品メーカーなどでは、生産量を細かく調整したり、賞味期限をできるだけ伸ばしたりしています。消費期限が近いなど、品質問題がないのに捨てられる予定の食品を生活に困った家庭や施設に配布する、「フードバンク」も盛んになってきています。

身近なところでは、買い過ぎない、作り過ぎないこと。また、消費期限と賞味期限の違いをきちんと理解すること。消費期限は安全に、賞味期限はおいしく食べられる期間を示すものです。賞味期限が過ぎたからといってすぐに捨てないようにしましょう。

※2015年7月時点

A

今日から役立つ 健康 クイズ



スイカの成分はほとんどが水分なので、からだの熱をとる発汗・利尿作用があり、夏バテ予防に最適な果物といえます。スイカにはそのほかに、血圧の上昇を抑えるカリウム、むくみを解消するシトルリン、がんや老化を予防するβカロテンなどの成分も含まれています。よくスイカに塩をふって食べるのは、水分補給のほかに汗をかい失われたナトリウムを補うためです。また、塩をふることで甘みが感じやすくなる「味の対比効果」もあります。



ゴールデンゲートブリッジ

Contents

レントゲン17号車紹介 P.2 / 企業対抗駅伝に挑戦!!! P.2
労働衛生対策の歴史 第2回 P.3 / 医療情報 P.4
現場の風 P.6 / 夏の定番メニューの落とし穴 P.6
健診部の紹介 P.7 / 今日から役立つ健康クイズ P.7
世界の橋シリーズ P.8 / キーワードから読み解く P.8



レントゲン 17号車紹介

昨年秋に新たなレントゲン車が加わりました。長さ約9メートルのコンパクトサイズで胸部・胃部のデジタル撮影、胃部撮影台には自動肩当て装置を搭載し安全性の向上を図っています。更衣スペースは個別に4室を設けプライバシーの配慮も行ないました。



またレントゲン車への乗り降りを行なう階段にはLED照明による乗降注意をうながし足元の安全確保にも努めました。現在、大きなレントゲン車では実施が難しかった場所にもフットワークよく活躍中です。



企業対抗駅伝に挑戦!!! 2016

企業対抗駅伝第7回東京大会に参加しました。今年で連続3年目の参加になり、初回から参加の社員や今年初参加の新人社員とパワーアップをした布陣で臨みましたが、参加420チーム中涉外チームが85位、情報処理チームが256位と少し寂しい結果となりました。



しかし成績は二の次で、日頃は違う部署で、なかなかゆっくり話す機会のない社員同士が1つのゴールを目指して一致団結するなかで、仕事では見られない一面を知りお互いを理解しあう事が一番の目的だと思っています。

ケガも無く無事に全員完走できて打ち上げのビールを飲んだ皆はいい顔をしていました。来年はもう少し上位を目指して頑張ると決意を新たにしました。



第2回

労働衛生対策の歴史

半田有通 一般社団法人日本ボイラ協会専務理事 前厚生労働省労働基準局安全衛生部長

“有害業務対策に注目して”

戦中・戦後

～じん肺対策

暗黒時代の様に描かれることが多い戦前であるが、山本夏彦に依れば、「そんなことはない」という。名喜劇役者、藤山寛美も「国民の気持ちはまとまっていて、良い時代だった」と書いていた。

毎年7月1日から実施される全国安全週間が始まったのは、昭和3年(1928年)。以来、戦時中も含め、一度も中断されることなく、今に続いている。戦後、全国労働衛生週間は、昭和25年に全国安全週間から「独立」して今に到っている。

また、昭和17年(1942年)には、現在の労働安全衛生総合研究所(独立行政法人労働者健康安全機構の付属機関)の基となる産業安全研究所が、厚生省の傘下に設置された。

ただ、戦争が激しくなる中で、労働安全衛生が停滞したのは否めない。

終戦後、大改革が行われ、昭和22年、労働基準行政が内務省警視庁、工業省から切り離され、厚生省労働基準局が誕生した。さらに同年、労働基準法が制定され、労働安全衛生規則、全640条が公布された。さらに、同年、労働省が厚生省から分離独立した。

労働衛生対策としては、様々の有害物質対策が整備されていくが、先ず述べたいのは、じん肺対策である。

「じん肺＝よろけ」は、第1回でも言及したが、昨年度後半のNHK朝のドラマ「あさが来た」にも登場した。主人公は、福岡の炭鉱を買収したが、鉱夫達の「よろけ」が話題になる場面があった。原因は、細かい粉じんを吸入して肺の組織が線維

化を起こし、肺機能が低下していく病気である。ガンではないが、発症すれば治療する方法はない。今もってない。

これを防ぐには、防じんマスクを着用するのが効果的であるが、現在のよう電動ファン付マスクがなかった時代。マスクを着用しての作業は、大変苦しいものであった。風邪を引いて、ガーゼマスクをした時のことを考えて欲しい。たかがガーゼマスクだが、それでも階段を三階、四階と昇るのは辛い。まして、鉱山では、重い機械・器具を担いでの重筋作業である。マスクをし、といわれても息が苦しいので、マスクと顔の間にマッチや鉛筆を挟んで呼吸を楽にした。

そんなこともあって、多数のじん肺患者が発生した。平成14年、国家賠償を求めて提起された「トンネルじん肺訴訟」は、一番では国が負け続け、平成19年、防じん対策を強化すること等を条件に和解した。

さて、そのじん肺対策。昭和21年(1946年)、栃木県足尾町で「鉱山復興町民大会」が開催され、「よろけ対策」を訴える声があがった。昭和23年、労働省労働基準局の労働衛生課では、けい肺対策協議会で具体的な審議に入っていた。そして、昭和30年7月、「けい肺及び外傷性せき腫障害に関する特別保護法」が成立した。

ここでいう「けい肺」の「けい」とは、岩石の主成分である珪酸カルシウムの「珪」である。岩石の粉じんを吸入して発症する肺の病気ゆえに、「けい肺」と呼ばれたが、「じん肺」のことである。

今回は、「じん肺」から広く有害物対策について、さらに企業内部における労働衛生管理体制について述べてみたい。



侮ってはいけない「貧血」

「動悸や息切れがある、倦怠感がある、立ちくらみする、顔色が悪いなど」

ちょっとした体の不調が、実は貧血のせいだったというのはよくある話です。しかし、貧血を引き起こす原因を突き止めずに放っておくと、実は危険な病気が隠れている場合があります。

「そのうち回復するだろう」と軽く考えず、ご自分の体のことを見つめ直しましょう。

栄養不足で起きる貧血とは？

貧血は、栄養が不足することで起きることがあります。なかでも、一番多くみられるタイプが、鉄分が欠乏するために起きる「鉄欠乏性貧血」だといわれています。

血液の赤血球に含まれているヘモグロビンは、鉄を含むヘムという赤い色素とたんぱく質が結合してできており、このヘモグロビンが酸素を全身に運んでいます。しかし鉄分が不足するとヘモグロビンの生成が減少し、体のすみずみまで酸素を届けることができなくなってしまいます。こうして貧血が起ると、全身倦怠感や動悸、息切れ、立ちくらみなどの症状が現れます。また、心臓は大量の血液を送り出して酸素不足を解消しようと、拍動を早くします。呼吸が激しくなるのも、酸素を体に取り入れようとするためです。このように、肺や心臓に大きな負担がかかってしまうのです。

赤血球や白血球は、骨髄で多能性（造血）幹細胞をもとに造られます。赤血球は、他能性幹細胞が葉酸やビタミンB12、エリスロポエチンなどの造血因子の調節により、赤血球としての機能をもつように、いくつかの過程を経て成熟していきます。この成熟過程を分化といいます。

従って、葉酸やビタミンB12が不足すると、造血幹細胞の分化が低下するため、成熟した赤血球を必要十分に造り出せなくなり貧血を起こし

ます。

バランスのとれた食事をしていないことが原因の一つと考えられるほか、胃腸の障害で食事からビタミン類を十分に吸収出来ない場合にも、このタイプの貧血が起こります。

貧血が女性に多いのはなぜ？

赤血球は、通常は約120日経つと脾臓で分解されます。赤血球の割合を正常に保つためには、毎日一定の量が造られなければなりません。しかし、女性の場合は月経で血を失うため、貧血につながりやすいと考えられます。また、妊娠や授乳によっても体内の鉄分が減少しがちになります。さらに月経過多の場合にはその割合はもっと増えます。

月経過多の主な原因は子宮筋腫や子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮頸がんなどですが、なかでも子宮筋腫が一番多くみられます。

一方で、なぜ男性に貧血を起こす人が少ないのでしょうか？それは男性ホルモンと関わりがあります。

赤血球は造血幹細胞が分化することで造られます。この造血幹細胞に働きかけ、赤血球を造るよう指示するのが、腎臓から分泌されるエリスロポエチンという物質です。男性ホルモンは腎臓でのエリスロポエチンの製造を促す働きがあります。このため、男性は赤血球も多く造られることになります。これが赤血球数の男女差を生んでいるのです。



ガンも貧血を引き起こす!?

貧血を侮ってはいけない理由は、その裏に別の病気が潜んでいる場合があるからです。病気による出血が原因となっている場合は、もととなっている病気の治療を行わなければなりません。

ガンによっても貧血を引き起こります。主には、大腸ガン、胃ガン、食道ガンといった消化器系です。ガンの潰瘍部分は弱い組織です。例えば大腸ガンでは、便が潰瘍部分を通る際に表面をこすって出血することがあり、それが原因で貧血の症状が出ることもあります。

血液のガンである白血病も貧血を伴う場合がほとんどです。白血球を造る骨髄内の細胞がガンになると、異常な白血球ばかりが造られるようになってしまいます。その結果、赤血球などが造られなくなってしまうため、体中に酸素を届けることができなくなります。その結果、貧血の症状が現れるのです。

貧血にはこれらのガンが隠れている場合があり、医療機関にいち早く受診する必要があります。

早期発見・早期治療こそ、病気に負けないことにつながります。

食事から改善しよう!!

他の病気が原因の場合は別ですが、貧血の症状が軽度であるなら、普段の食生活の改善などで解消できる場合もあります。

鉄分は食事では吸収されにくい栄養素です。さらに、ほかの栄養素が不足すると吸収率は上がりません。そのため、鉄分を多く含む食品以外にも、バランスのとれた食事を考える必要があります。

鉄分には、肉や魚に多く含まれるヘム鉄と野菜や豆類、海藻、卵などに含まれる非ヘム鉄の2種類があります。非ヘム鉄の吸収率は低いものが多いのですが、動物性食品やビタミンCなどと組み合わせることで、吸収率が向上すると言われています。

よって、「貧血気味だから鉄分を補強しよう」とレバーや魚ばかり食べるのではなく、野菜や果物を含め、食品の種類を増やすことがポイントです。

貧血セルフチェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのが苦手 | <input type="checkbox"/> バランスの良い食事が摂れていない |
| <input type="checkbox"/> だるさや疲れやすさを感じる | <input type="checkbox"/> 髪や肌につやがない |
| <input type="checkbox"/> 動悸や息切れ、めまいや立ちくらみがある | <input type="checkbox"/> 顔色が青白い、土色っぽい |
| <input type="checkbox"/> まぶたの裏側が白っぽい | <input type="checkbox"/> 無理なダイエットをしている、したことがある |
| <input type="checkbox"/> 爪が反り返っている | <input type="checkbox"/> 髪がよく抜ける |

・貧血かどうかを自分自身でチェックしてみてください。

・上記に当てはまる項目が多い方は食事内容や生活習慣、睡眠について見直してみましょう。

・症状が重い、体に異常があるなどの場合は、いち早く医師の診断を受けましょう。

季節によって、健康診断の受診数が大幅に違うということをこの会社に入って知りました。

4月に入ると学生から始まり、それが終わると企業の健康診断が続き7月まで健康診断の処理数のピークが続きます。毎日急くような日々です。

「今こういう電話があって、結局、病院に行ってもらおうと勤めたのだけだね・・・」

納品後、お客様から直接電話を頂いて、営業の担当者が情報管理部に問合せの内容を確認に来ることがあります。

結果の値だけを載せている検診項目があります。この結果は、「どういう意味か不明で、意味を聞いてもどうしたらいいのかわからない」ということでお客様はお電話されたそうです。

この電話を受けて「結果の報告の仕方が、不親切ではないのか？」と、部内で大きな問題として改善に向け動き始めました。

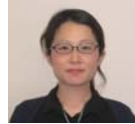
情報管理部は、直接お客さまと関わることがありません。そのため、営業や健診現場の担当者から、お客さまの言葉や様子を聞いています。

学生、一般社員、夜間勤務の方、特殊な溶剤を扱う工場勤務の方まで、それぞれ健康診断に求められるものが違います。それぞれのニーズにあったものを分かりやすく健康診断の結果を提供するのが労働保健協会の仕事であり、目的でありたいと思っています。

怒涛の4・5・6・7月が過ぎ、8月に入ると労働保健協会には長いお盆休みがあります。今年はどこにいかうか、お盆休みに同僚に相談したいと思っています。



情報管理部
中村 ゆうき



“夏の定番メニュー”の落とし穴

暑い夏は、ついつい「そうめん」「ひやむぎ」「冷やし中華」「冷たいそば・うどん」などの冷たい麺類だけで食事を済ませがち・・・という人も多いのではないのでしょうか。これら麺類の単品である“夏の定番メニュー”は、栄養素が糖質に偏りがちです。

糖質はエネルギー源として大切ですが、その糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が欠かせません。不足すると疲労感が強くなります。ビタミンB1は汗によって失われやすく、また、糖質の多いアイスクリーム・清涼飲料水などを口にする機会も多いこの季節は、特にビタミンB1の消費が激しいといえます。先に挙げたような単

品メニューばかりで食事を済ませては、不足するっぽうです。

暑さに負けず夏を乗り切るためには、ビタミンB1の多い食品と併せて、ビタミンB1の吸収・活性化を促してくれる硫化アリル（ねぎの辛味と匂いの成分）の多い食品と一緒に摂るとよいでしょう。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・大豆・うなぎ・たらこ・鶏レバー・玄米・胚芽米・ナッツ類

硫化アリルを多く含む食品

にんにく・にら・ねぎ類・らっきょう・わさび

※そうめんを食べるなら、豚肉・ごまだれ、そしてねぎたっぷりの“豚しゃぶ風”がオススメです

健診部の紹介

健診部は健診現場を統括運営しているマネージャーと医療職、事務職などの技術資格者合わせて総勢33名が日々の健康診断実施を行っています。

業務上他のどの部署よりも受診者の方々と直接接する時間が長いため、労働保健協会の印象が左右される事も多く、接遇には部員全員が十分に気をつけて業務を行っています。

仕事柄どうしても朝が早く、平均すると毎日4時頃の起床になります。寒くて暗い冬の朝は本当に辛い出勤になります。

健診現場は基本的には毎日健診会場を設営して終了すれば撤収の繰り返しで、移動、移動が多い時にはこの作業を1日3～4回行う事もあり、かなりの体力も必要とされるので、休日にジムなどで体力づくりをして体調管理に努めている部員もおります。

しかし健診部員には体力以上に必要とされるものがあります。それは強い精神力です。

健診現場では万全の準備で臨んでも思いもよらぬトラブルが発生します。これらのトラブルに対して冷静に判断し最善の対応を瞬時に決定していかなければなりません。

これは健康診断がお客様の業務を頂いて行って

いる時間を無駄にしてはならないと考えているからです。

何週間前から綿密なスタッフ体制を組んでいるため体調不良などで急遽休みになると他のスタッフにも多大な影響を及ぼし、ひいては最終にお客様にご迷惑をおかけする事もあり、また体調が万全でない先に述べた的確な判断が出来なくなります。このため日頃は夜遊びせず、お酒も控え、早寝、早起きをするかなりストイックな生活で体調管理に努めています。ですから夏期休暇や年末休暇の長期休暇前の打ち上げ会は、とてもここには書けないような大騒ぎですが、日頃の我慢を考えるとしかたがないかなと思います。

こんな部ですがみんな健診現場が好きで健診が順調に終了し事業所の方々が喜んでいただける事にやりがいを感じるスタッフの集まりです。

これからも受診者の方々の笑顔を励みに、満足していただける時間を提供していきます。



編集委員 大塚 益功・田村 節子・斉藤 淳一・土橋 圭・守屋 貴輝・板橋 良彰

Q

今日から役立つ 健康クイズ

夏に旬を迎えるスイカですが、暑気払いや夏バテ予防になる成分はほとんど含まれていない？



▶答えと解説は裏面へ