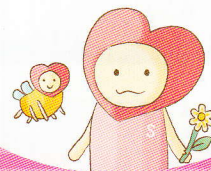


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.116
2020.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶	2・3
第90・91回産業安全衛生講習会の報告	4・5
第92回産業安全衛生講習会の報告	6
事業所紹介「社会福祉法人 桐生会」	7
素材のちから	8
健康一口メモ・編集後記	8

『大切なあなたに』

撮影場所:ベルリン

写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- ブライバシーマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所) (登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ● 健康経営優良法人2019(ホワイト500)

ドイツ各地の広場では、年末から、長いところでは年始にかけて、クリスマスマーケットと言われる催しが開かれます。一年間を振り返りながら、家族、友達、恋人、多くの人たちが、出店を楽しみます。たくさんのプレゼントボックスのイルミネーション。それは、大切な人への感謝の気持ちでしょうか。また、新しい一年が始まりました。昨年を振り返り、お世話になった人への感謝の気持ちを胸に新しい一年を過ごしていければと思います。

千支が一回りして子(ね)の年です



一般財団法人 滋賀保健研究センター
理事長 大道 重夫

明けましておめでとうございます。

昨年には旭化成名誉フェローの吉野 彰さんが、リチウムイオン電池の開発で、ノーベル化学賞を受けられました。

私どもはなにも知らずに日々その恩恵を受けているのです。おめでとうございます。

一方、何度も台風や大雨の爪あととは復旧にはまだまだという様子です。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

さて今年のビッグイベントはなんと言ってもオリンピック・パラリンピックでしょう。このパラリンピックというのは、もとは、paraplegic Olympic、両側麻痺の患者さんのためのオリンピックという意味だったそうですが、いまでは参加する人の障害も多様になり、なによりも障害者の方々への配慮から、parallel(平行、同目的、相等しい)のparaと読み替えられています。いろんな都合で夏の暑い時期での開催となりましたが、熱中症と外来感染症に気をつけて、成功しますように。

一方私ども滋賀保健は今年、創立40周年を迎えます。私どもは、1980年、昭和55年の6月1日に、親会社である株式会社メディック滋賀本社の一 corner を借りて設立されました。野洲市永原町に今の本社々屋を建てましたのは、昭和の暮れも暮れ、昭和63年の12月のことでした。明けて1月7日には平成に変わりましたから、まさに平成の30年をまるまる駆け抜けて参りました。その間、本館健診棟、別館健診棟、新事務棟を建て増し、三重県伊賀市、大阪府茨木市に、それぞれ営業所兼診療所を開設いたしました。また、なによりも、健診の質の維持・向上に意を用いて、内部・外部の精度管理事業の実施・参加に努め、職員教育を続けています。その結果、優良総合健診施設(日本総合健診医学会)等の認定を継続して頂いています。ここまで育て、支えて下さった関係各位に感謝の他ありません。私ども令和の御代にあっても変わることなく懸命に業務に励んで行く所存です。今年もどうかよろしくご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのご健勝とご事業のご繁栄をお祈り申し上げます。

新年のご挨拶



滋賀県医師会
会長 越智 眞一

令和2年1月1日、明けましておめでとうございます。穏やかに新年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。皆

様方には、平素より滋賀県医師会の活動にご理解とご支援をいただき、厚く感謝申し上げます。

滋賀保健研究センターでは、健康診断・産業保健・労働安全衛生など多方面にわたり住民の健康増進に努めて居られます。近年滋賀県は男女ともに平均寿命・健康寿命で上位を占め、昨年も上位を保ち日本医師会でお目にかかる他府県の先生方からもうらやましがられております。喫煙率が全国一低いことなど住民の皆さんの努力もさることながら、貴社の健診活動や産業保健分野での健康増進運動なども大きく寄与しているものと考えています。

今後とも、住民の皆さんの健康増進、健康寿命延伸のためにご尽力いただきますようお願い申し上げます。

地球温暖化が進み、過酷な夏がこの2年続いています。又、昨年は大きな台風による大規模な被害が関東東北地方で連続しました。どうか本年が平穏な年であること、ならびに貴社のますますのご発展と活躍の皆様のご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



滋賀労働局

局長 石坂 弘秋

明けましておめでとうございます。

令和2年の初春を穏やかにお迎えになられたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年、労働災害の防止、健康保持増進をはじめとする労働行政にひとかたならぬご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、滋賀県における労働災害の発生状況につきましては、休業4日以上死傷災害は、平成30年には6年ぶりに増加に転じ、令和元年10月末現在におきましても前年対比1.5%の減少にとどまっております。また、死亡災害におきましても、平成30年は前年対比2名増加の11名となっており、本年は7月までに9名となったことから、関係業界団体に対し死亡災害撲滅の緊急要請を行い、10月末現在10人となっております。

労働災害はあってはならないものであることはもちろんですが、特に死亡災害は、被災労働者の命を奪うのみならず、その家族の生活にも深刻な影響を与えるものです。滋賀労働局としては、平成30年度を初年度といたします「第13次労働災害防止推進計画」におきまして、ひとたび発生すると取り返しのつかない死亡災害を撲滅することを目標に掲げ、その達成に向け、今後も関係業界団体に対する要請、管内事業者に対する安全衛生指導やリーフレット等による県民への周知など労働災害防止に向けた施策に取り組んで参りたい

と考えております。今一度、安全対策の徹底をお願いします。

また、事故の型別で最も多いのが、皆様ご存じのとおり「転倒災害」であります。全死傷災害の4分の1を占めており、業種横断的な災害として、全国的にも大きな課題となっております。整理整頓による安全通路の確保、危険個所の労働者の視野に飛び込んでくる見える化、ラジオ体操などによる運動機能の維持など、さらに冬季期間におきましては、駐車場等屋外移動時に降雪・凍結による転倒災害が増加いたしますので、融雪装置の設置と除雪作業、雪道に合った靴の着用、気象情報による呼び掛けなどの取り組みをいただきますようお願いいたします。

他方、労働衛生の重点分野は、「第13次労働災害防止推進計画」の重点8分野にも示しておりますが、ストレスチェックの実施とその結果の集団分析、メンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援対策などを重点事項ととらえております。産業医の知識及び能力の維持向上、産業医への情報提供等産業保健体制の強化に伴う労働安全衛生法の改正がありました。現在の労働者の方をいつまでも健康で元気に働いていただくため、事業者、産業医、健診機関、医療機関、滋賀産業保健総合支援センター及び行政がタッグを組み、心身両面にわたる健康の確保と保持増進、治療と仕事の両立支援が図れますよう、ご協力をお願いします。

結びに、本年も滋賀労働局及び各労働基準監督署が実施する安全衛生施策の展開に引き続き、皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が皆様にとって飛躍の年となり、幸多き年であることをお祈りし、新年のご挨拶といたします。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



第90回産業安全衛生講習会の報告

日 時	2019年9月25日 (水) 14:30~15:30
会 場	湖南省水戸まちづくりセンター
演 題	「日常における感染予防について」
講 師	一般財団法人 滋賀保健研究センター 嘱託医 平本 拓也 医師
主 催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



平本医師

【講演内容1】

冒頭に公益社団法人 湖南工業団地協会 副会長 西川 忠喜様から開会のご挨拶がございました。そして、弊財団診療所長の安田 斎の座長のもと本講習会が開始され、講師の平本先生の講演を受講者の方々が熱心に聴講されました。講演内容は、日常における感染予防について講話をいただきました。

【講演内容2】

2019年から風しんの追加的対策が行われることとなり話題となっていますが、改めて「企業に知ってほしい感染症対策」と題し、風しんをはじめ、インフルエンザ・ノロウイルス・麻疹・水痘・带状疱疹等について、その症状と対策についてご講演いただきました。

まず始めに、インフルエンザについて説明がありました。基本的な事項はご存知の通りと思いますが、医学的な見地から詳しく説明がありました。効果的な感染予防は、①流行前のワクチン接種②外出後の手洗い③適度な湿度保持④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取とのことでした。

続いて、風しんワクチンの無料接種（厚生労働省発）については、1962年4月2日から1979年4月1日生まれ（40～57歳）の男性、約1,610万人に対して、抗体検査とワクチン接種の費用を原則無料で実施します。期間は、2019年1月から2022年3月です。免疫のない女性が妊娠初期に風しんに罹患すると、風しんウイルスが胎児に感染する疾患である風しん先天性風しん症候群（CRS）の患者が増加しているためです。予防として、積極的な定期予防接種の勧奨、妊娠可能女性とその家族への予防接種の勧奨、産前女性に対する風しん啓発を行い、2020年度までに風しん排除の達成を目指しています。その他、ノロウイルス・麻疹・水痘・带状疱疹等の貴重な講話をいただきました。



全景

第91回産業安全衛生講習会の報告

日 時 2019年10月4日(金) 14:00~16:00

会 場 上野フレックスホテル

内 容 演題1.「三重県の労働衛生の現状」
三重労働局 労働基準部
健康安全課長 渡邊 文孝 様
演題2.「企業に知ってほしい感染症対策」
一般財団法人 滋賀保健研究センター
嘱託医 平本 拓也 医師

主 催 一般財団法人 滋賀保健研究センター
伊賀診療所



渡邊様

【講演内容1】

三重労働局 渡邊課長から、「三重県の労働衛生の現状」について4段階に分けてご説明がありました。

- 1.三重県の労働災害の現状
- 2.働き方改革関連法(産業医・産業保健機能、長時間労働者の面談)
- 3.治療と仕事の両立支援について
- 4.チャレンジ アンダー2,000みえ

まず始めに三重県内の労働災害の発生状況についてご説明がありました。特に、近年増加傾向にある転倒災害については、その原因や防止方法の取組みついて詳しいお話がありました。続いて、4月に施行された働き方改革関連法についてのご説明、最後に三重労働局の取組みの説明がされ、各事業所の安全と衛生の推進に貴重な講話をいただきました。

【講演内容2】

2019年から風しんの追加的対策が行われることとなり話題となっていますが、改めて「企業に知ってほしい感染症対策」と題し、風しんをはじめ、インフルエンザ・ノロウイルス・麻しん・水痘・带状疱疹等について、その症状と対策についてご講演いただきました。

まず始めに、インフルエンザについて説明がありました。基本的な事項はご存知の通りと思いますが、医学的な見地から詳しく説明がありました。効果的な感染予防は、①流行前のワクチン接種②外出後の手洗い③適度な湿度保持④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取とのことでした。

続いて、風しんワクチンの無料接種(厚生労働省発)については、1962年4月2日から1979年4月1日生まれ(40~57歳)の男性、約1,610万人に対して、抗体検査とワクチン接種の費用を原則無料で実施します。期間は、2019年1月から2022年3月です。免疫のない女性が妊娠初期に風しんに罹患すると、風しんウイルスが胎児に感染する疾患である風しん先天性風しん症候群(CRS)の患者が増加しているためです。予防として、積極的な定期予防接種の勧奨、妊娠可能女性とその家族への予防接種の勧奨、産前女性に対する風しん啓発を行い、2020年度までに風しん排除の達成を目指しています。その他、ノロウイルス・麻しん・水痘・带状疱疹等の貴重な講話をいただきました。



全景

平本医師

第92回産業安全衛生講習会の報告

日 時 2019年11月11日（月）14:00～16:30

会 場 守山市 ライズヴィル都賀山

内 容 演題1.「滋賀県の労働衛生の現状」
滋賀労働局労働基準部健康安全課
課長 澤 源二 様

演題2.「オフィスにおける健康づくりへの提案」
～実践！すぐ使える座りっ放し改善策～
トータルフィット株式会社
代表取締役 梅田 陽子 様

主 催 一般財団法人 滋賀保健研究センター



澤様

【講演内容1】

滋賀労働局 澤課長から、「滋賀県の労働災害発生状況と労働衛生の動向」についてご講演いただきました。まずは、第13次労働災害防止推進計画の概要説明、次に、滋賀県の労働災害発生状況の説明がありました。その中で、滋賀県の労働災害発生は、全産業6年ぶりに増加に転じ、事故の型別では、転倒災害が年々増加傾向にあります。その他、定期健康診断の有所見率の推移、職場での受動喫煙防止対策実施状況、事業場におけるメンタルヘルス対策の取組状況などの説明がなされ、各事業所の安全と衛生の推進に貴重な講話をいただきました。

【講演内容2】

世界20か国における平日の座位行動時間を調査した結果、最も長い国は、日本だったそうです。長時間のデスクワーク、自宅ではネットにテレビ…。現代人は、1日の大半を座って過ごしているように思います。長時間座っていると、筋肉の代謝や血行が低下し、健康に害を及ぼすことがわかっております。座っている人ほど、肥満・糖尿病・がん・脳血管疾患・認知症などが増加し、寿命が縮まる可能性があると言われております。1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて、死亡のリスクが1.2倍になるという研究結果もあります。

そこで、「すぐ使える座りっ放し改善策」として梅田 陽子先生にご講演いただきました。椅子に座った状態で、つま先・かかとを交互に上げる運動や前屈、骨盤筋肉の伸ばし、アキレス腱伸ばし、肩こり改善ストレッチ「鶴亀」など実演を交え、紹介いただきました。立ったり歩いたりして脚の筋肉をよく動かせば、血液中の糖や中性脂肪をエネルギーとして消費する代謝が活発になり、体が柔らかくなるほか、気分的にも良くなる感じがします。しかし、職場で一人で実践することは、難しいため、職場全体で、実践できる環境が必要と話されていました。

また、社内会議を、立つて行うスタンディング会議の導入方法や、職場で身体活動ができるように、知らず知らずの間に動いてしまう「仕掛け」の事例を紹介いただきました。講演は、和やかに進めていただき、ご出席いただきました方々の職場においてすぐに実践していただける貴重な講話をいただきました。



全景

梅田様

事業所紹介



社会福祉法人 桐生会

●法人概要

設 立 平成16年4月
理 事 長 伊藤 邦治
職 員 数 約200名



●事業案内

昭和56年11月に、社会福祉法人京都社会事業財団の施設として、大津市桐生に特別養護老人ホーム桐生園を開設しました。平成16年4月に社会福祉法人桐生会として運営を開始し、現在はショートステイ、デイサービス、居宅介護支援事業所、グループホーム、小規模デイサービスなどはなどの事業も行っています。

平成30年に大津市玉野浦に特別養護老人ホーム夕照たまのうらを開設し、桐生園とともに、地元地域の皆様の期待に応える高齢者総合福祉施設を目指しています。

●衛生事業の取組み

桐生会では介護職員の一部に夜勤業務があるため、年に2回健康診断で桐生園と夕照たまのうらそれぞれに来院いただいています。

桐生園の職員が夕照たまのうらでの健康診断実施日に受診する(その逆も)ことや、滋賀保健研究センターさんでも健康診断が受診できるよう、受診日については柔軟に対応できるように取り組んでおります。

高齢者が利用される施設のため、職員の衛生管理については特に徹底して行う必要があります。

また、時間外勤務の削減や介護職員における腰痛予防を目指すべく、移乗用リフト等の導入の検討を開始しております。

職員の健康診断とあわせ、利用者様や職員が安心できる施設づくりに取り組んでいます。

社会福祉法人 桐生会

滋賀県大津市桐生一丁目26番7号(桐生園) TEL.077-549-1129

桐生園

検索



素材のちから

「春菊」

管理栄養士
高松 優奈

寒い冬に食べたくなるお鍋。そんなお鍋に欠かせない野菜と言えば、春菊です。関西では菊菜(きくな)と呼ばれることもある春菊ですが、お鍋以外にも天ぷらやおひたしなど様々な料理があります。

今回は、春菊に秘められた効果をご紹介します。

1 がん予防

春菊にはβカロテンが多く含まれており、その量はほうれん草やかぼちゃを上回っています。βカロテンには抗酸化作用があり、体の酸化を防ぎ、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力をアップさせてくれます。また、動脈硬化の予防や、がんの予防にも効果があると言われています。

2 骨粗しょう症予防

春菊などの緑黄色野菜には、骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれています。さっと茹でてから食べることで吸収率を上げることができます。

3 リラックス効果・整腸作用

春菊と言えば独特の香りに好き嫌いが分かれる食材でもあります。この香りの正体は、αピネンとペリラルデヒドによるものです。αピネンはみょうがやヒノキにも含まれる香気成分で、ストレス解消やリラックス効果があります。ペリラルデヒドはシソにも含まれる香気成分で、胃腸の働きを活発にし、整腸作用があります。

11月～2月が旬の春菊には、これ以外にも様々な効果が期待できます。早速今夜の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



健康 一口メモ

冬本番となり、厳しい寒さが身にしみる季節ですね。生活の中で、手足や身体が冷えていると感じたことはありませんか? 冷えから体のだるさや、肩こり、風邪を引きやすいなどの不調をきたすこともあります。冷えを解消するためには、①生姜やねぎ、人参、レンコン、山芋、くるみ、梅、肉類、紅茶など身体を温める食材を食べる。②シャワーで済まらず、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。42℃くらいの少し熱めのお湯で足湯をするのもお勧めです。③体を動かすことで筋肉をつかい、新陳代謝が良くなり、血行も良くなります。

保健師 徳田 早紀

編集後記

明けましておめでとうございます。2020年の干支は「子(ねずみ)」です。

ねずみは、子供をどんどん増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴でもあります。

そして、「子年は繁栄」という格言があり、上げ相場になると言われているようです。

今年は、皆様もご存知のとおり東京オリンピック・パラリンピックが控えており、まさにその通りになりそうですね。私自身も目標を掲げ、勢いにのって色々挑戦していきたいと思います。

そして皆様にとって、このチュウ目の一年が有意義な年となりますように祈願申し上げます。

業務部 鹿嶋 悠史