

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.124
2022.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶 三原理事長	2
新年のご挨拶 滋賀労働局 局長	3
新年のご挨拶 滋賀県医師会 会長	4
事業所紹介	
「ダイハツディーゼル株式会社 守山事業所」	5
産業安全衛生講習会の報告	6
新型コロナウイルス抗体検査	7
免疫力を上げよう	8
健康一口メモ・編集後記	8

『思い思いの彩りを』

撮影場所:岐阜県白川村
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- プ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)
- 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2021

今回の写真は白川郷で真夜中、吹雪の中、有名な3つの合掌造りを撮影した写真です。撮影当時、その寒さ、シンと静まった雰囲気表現しようとモノクロに現像したことを記憶しています。コロナ禍で味気のないモノクロのような日々を過ごしているような感覚に苛まれた方もいらっしゃると思います。小さな楽しみを探しながら、この2年生活をしてきました。ワクチン接種のおかげか、少しの光明が見えてきたように思います。あまり油断せず、皆で思い思いの彩りのある日々を楽しめるよう、もうしばらくの辛抱を続けていきましょう。



2022年の年頭において

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

さて将来は何が起こるかわかりません。今日、誰に出会うのか、上司からどんな仕事を言い渡されるのか、そこにどんな苦勞が待ち受けているのか、そうしたことを事前に予測することは困難です。もっと長いスパンの話になれば、予測はさらに困難になります。この原稿を書いているのは2021年11月ですが、10月31日に辻村専務が急逝されるというまさに予測不可能な事が起こりました。ここで改めてご冥福をお祈りします。さらに1年後にどんな未来が来るのかを予測するのは相当困難です。そういう次第ですので、私たちはこれから起こることすべてに関して事前に準備しておくことはできません。人の心の働きについても同じことが言えます。定型的な、そしてよく起きることについては、進化、学習を通じて、頭を働かせることなく対処できるような方法=ヒューリスティック（以前紹介しましたが）を身につけることができます。しかし、非定型的なことも起こるし、稀なこともある確率で確実に起こります。こうした場合、その解決に必要なことをいちから勉強し、何日も、何年もかけて対処する方法を学べる時もあるかもしれません。しかし解決に必要なこと自体が何か分からない時があれば、そんなに長い時間をかけることが許されない時も多いでしょう。例えばどうしても日本酒が飲みたい、でも手に入らない、そういう時にコメを発酵させることから始めるのは論外です。

こうした時には手持ちのもので対処するしかありません。いかに格好が悪くても、効率的でなくてもです。たとえば、場合の数や確率の問題を解く時に、必要な公式を忘れたら、頑張って列挙して数え上げていく他ありません。

人間の知性の進化もそうです。いつの時代からか言語が人間生活において重要な役割を果たすようになりました。むろん、祖先は将来言語が必要になるなんて頭の片隅にも浮かばなかったでしょう。ですから来るべき言語を用いる社会で使うものを事前に準備しておくことなんてできませんでした。ですからどうしても言語が必要になった時には、以前他の用途で使っていた脳部位を使わざるを得ませんでした。言語というとブローカ野や、ウェルニッケ野などがその中枢といわれていますが、これはむろん言語のために用意されたものではありませんでした。他の用途で用いていたそれらの脳領域をうまく利用しました。最近話題の言語進化論では、言語というのはそうした部位の働きにうまく合致するようにチューニングされてきたという考えも提出されています。

20世紀を代表する人類学者であるレヴィ=ストロースは、未開部族の研究からブリコラージュという示唆に富むアイデアを提供してくれました。ブリコラージュとは、あり合わせのもので、とりあえず必要なものをこしらえるようなことを指します。計画的設計の反対語だと思ってもらおうとわかりやすいかもしれません。

人間の認知は、本質的にこうしたブリコラージュのようなものと考えられます。私たちは将来のことはあまりうまく予測できないので、将来起こる可能性があることに対し事前に準備しておくことは困難です。ですからあり合わせのものでなんとかしのぐしかないのです。こうした次第ですから、認知はエレガントではないことも多いです。また、非効率きわまりないことをやらざるを得ない場合もありますが、それが認知の姿なのです。ですから私も2022年の年頭においてそういった覚悟を持って望みたいと思います。

新年のごあいさつ



滋賀労働局

局長 待鳥 浩二

明けましておめでとうございます。
令和4年の初春を健やかに迎え
えになられたことを心よりお慶び

申し上げます。

昨年、1月7日の東京圏4都県への緊急事態宣言発令を皮切りにコロナパンデミック2年目の幕が開きました。そして、7月～8月にはコロナ禍での1年越しの東京2020オリンピック・パラリンピックのほぼ無観客開催、滋賀県では8月に「まん延防止等重点措置」適用、月末には「緊急事態宣言」発令と、緊張の度合いが高まりました。しかし、9月末の全面解除以降は、ワクチン接種が県内でも人口の5割を超えたこと、一人ひとりのマスク着用や手指消毒の励行も奏功したのか、感染状況は次第に落ち着き始めました。加えて、抗ウイルスの経口薬が実用化されれば、新型コロナウイルス治療は大きく前進するものと期待されます。

新年の感染状況がどうなっているか、この挨拶の執筆時には想像に及びませんが、海外ではワクチン接種が進んだ国でも感染者の増加が見られることなどを踏まえ、「職場における新型コロナウイルス感染症防止対策宣言 取組の5つのポイント」を中心とした基本的な感染防止対策は、もうしばらくは続けざるを得ないと考えます。

さて、ウィズ・ポストコロナ時代にあって、労働衛生行政、産業保健分野での課題、対策についてみていきます。

第一に、「新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害」の急増です。一般に、労働者がその業務に起因して新型コロナウイルス感染症に感染・発症した場合は労働災害となります。滋賀県下で初めて報告されたのが令和2年で、年間で57人が被災されました。そして、令和3年には10月末日現在の速報値で138人となっています。今や、転倒や墜落・転落、災害性腰痛に次ぐ主要な労働災害といっても過言ではない規模となっています。また、新型コロナウイルス感染症は医学的知見が定まっておらず、感染に伴う合併症や後遺症など症状が長期化する例があります。今一度、職

場における感染防止対策を前述の5つのポイントを基に徹底していただきたいと思います。

第二に、メンタルヘルスです。職場では感染防止対策のお願いやクレーム対応、リモートワークでの孤独感などストレスを感じる労働者が増えています。厚生労働省の令和2年9月の調査によると、調査対象者の半数程度が「何らかの不安を感じて」おり、困ったこと、ストレスに感じたこととして、対象者の約20%が「世帯の経済的な苦しさが増したこと」、約15%が「仕事の先行きが不安定なこと」をあげました。もし、ご自身や周囲に気になる方がいれば専門機関への早めのご相談をお願いします。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」も参考になる情報が掲載されていますのでご活用ください。

続いて第三として、高齢労働者の労働災害予防です。労働災害がなかなか減少しない要因として「転倒」や「はさまれ・巻き込まれ」、「交通事故」、「熱中症」の高止まりがあげられます。これらの災害は、労働者が総じて高齢化しているなかで自らの身体機能の衰えに自覚的でないことが原因の1つとして指摘されています。例えば、頭では自分のピーク時の身体状態をイメージしたまま、何もないようなところでつまづくようになった、機械の警告音が聞きづらく気付くのが遅れる、暑さ寒さを感じにくくなる、こうした落差が災害のきっかけになり得ます。これに対処するため、厚生労働省は令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」、通称エイジフレンドリーガイドラインを公表しました。是非、このガイドラインを活用して高齢者が安全・健康に働けるエイジフレンドリーな職場づくりに取り組んでいただきたいと思います。ご不明な点は滋賀労働局 健康安全課にお問い合わせください。

最後になりましたが、本年も引き続き滋賀労働局及び管下労働基準監督署の安全衛生施策の展開に皆様方のご理解、ご協力をお願いし、この1年が皆様にとって、感染症に負けないための知恵を育み、実践していくことにより、健康で豊かな年となることをお祈りし、新年のご挨拶といたします。



新年のご挨拶

滋賀県医師会

会長 越智 眞一

令和4年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

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賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、一昨年にも増して新型コロナウイルスが猛威を振るい、県民の命を守るため、感染症との戦いの年でありました。第5波の後、沈静化の兆しが見えますが、まだまだ予断を許さない状況だと思っています。

このような中においても、滋賀保健研究センターでは、各種健康診断を実施され、広く住民の健康管理に貢献されてまいりました。健診活動だけでなく、産業保健や労働安全衛生の分野においても健康増進運動に尽力されていることに敬意を表したいと思います。

新型コロナウイルス感染症の影響で、各種健診の受診率の低下が心配されます。生活習慣病は言うに及ばずですが、各種がん検診などにおいては、本来検診が目的としている早期発見・早期治療に遅れが生じてくる危険性を感じています。病院における手術件数についてはさほど影響がないと聞いていますが、がんなどの疾病においては以前と比べると進行している症例が増えている印象があるとのことでした。

新型コロナウイルス感染症の蔓延期には、感染者の対処で医療崩壊が危惧されました。ポストコロナでは、蔓延期の受診控えから発見が遅れた生活習慣病や、悪性腫瘍などによる二次的医療崩壊が起こるのではないかと危惧しています。

私は機会あるごとにこの危惧について申し述べてまいりました。健診の受診を呼びかけ、病気の早期発見・早期治療に結び付けることこそ必要であろうと思っています。

平時の健診の重要性に加え、このような意味においても、住民の皆さんのためにご尽力いただきますようお願い申し上げますとともに、滋賀保健研究センターの一層のご活躍を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



事業所紹介

ダイハツディーゼル株式会社 守山事業所

ダイハツディーゼル株式会社では、物流の世界を支える海上輸送の船舶用エンジンや、地域の生命、財産を守る非常用発電機・雨水ポンプや揚排水ポンプ駆動用エンジン等の商品開発・製造を行っております。



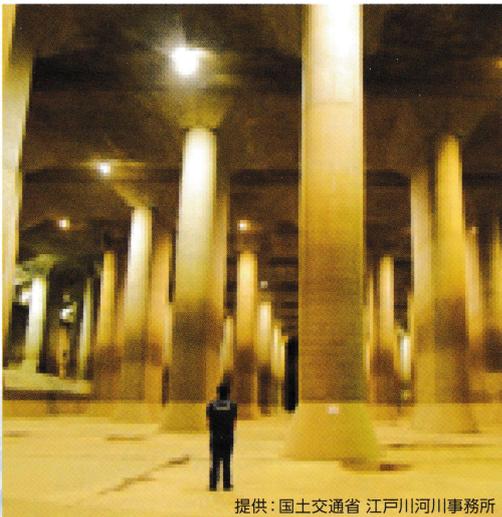
守山第一工場全景



首都圏における水害を軽減することを
目的とした治水施設に
ディーゼル発電装置を納入



首都圏外郭放水路



提供：国土交通省 江戸川河川事務所

滋賀保健研究センター様とは作業環境測定(騒音測定)について20年以上、また、今年からは定期健康診断、特殊健康診断等についてもお世話になっています。

法改正に伴う説明も丁寧に分かりやすくご指導頂いております。これからも、滋賀保健研究センター様にご指導頂き、安全・安心な職場作りに努めて参ります。

〒524-0035 滋賀県守山市阿村町45番地

TEL:077-583-2551

URL:<http://www.dhtd.co.jp>

第94回産業安全衛生講習会の報告

日時	2021年10月20日(水) 13:30~14:30
演題	「化学物質取り扱い業務従事者に係る特殊健康診断の項目の見直しについて(令和2年7月以降の特定化学物質予防規則の改正について)」
講師	中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター 上席専門役衛生管理士 博士(医学) 東久保 一朗 様



【講演概要】

詳細については厚生労働省からのリーフレット「化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の項目の見直し(令和2年7月1日施行)」等に記載がありますので、今回はこの法の改正に至るまでの変遷についてのご講演を頂きました。

【講演内容】

●厚生労働省が実施していた化学物質リスクアセスメントについて(平成18年~)

- ⇒後追いの管理から、先取りの管理へ
- 発がん性、神経毒性又は生殖毒性が指摘されているなど、特に健康障害の懸念される有害化学物質による労働者の健康障害に係るリスクの評価に資するためのばく露実態調査の実施を行うこと等により、有害化学物質管理対策の一層の推進を図る(リスクが高い場合には法規制する)ということを宣言する。
- 化学物質対策の方向性
 - 過去の対策(ハザードベースの規制)
 - 労働者に健康障害を発生させた化学物質について、言わば後追いの規制(労災発生後に規制)
 - 特別規則による管理(例:発散抑制措置、作業環境測定、健康診断等)
 - 現在の対策(平成18年以降は先取りの管理、リスクベースの規制)
 - 事業者がリスクアセスメントを実施し、その結果に基づき自主的な管理措置を実施する。
 - 重篤な健康障害のおそれのある物質については、国自らリスク評価を行い、リスクが高いものについては規制をしていく。
 - 健康障害防止対策の決定
 - リスク評価結果をもとに、健康障害防止措置を検討するという制度を立ち上げる。

●リスク評価の推進体制(平成21年4月~)

- ・リスク評価対象物質の選定方針の明確化
- ・リスク評価、健康障害防止措置の検討プロセスの透明化
- ・リスク評価(科学ベース)と措置の検討(政策ベース)の分離
 - 具体的にどのようなことをするかということ宣言し、ルールを決めた。
- ・国のリスク評価の手順
 - ①有害性評価
 - 有害性の把握(IARC等関係機関の有害性評価、動物実験・疫学データ等)
 - 評価値の設定(関係機関における許容濃度(ACGIH、産衛学会等)、量-反応関係の解析(NOEL等の利用))
 - ②ばく露評価
 - ばく露実態調査(ばく露レベルが高いと推定される事業場について、作業実態の調査・個人ばく露測定・作業環境測定を実施)
 - ばく露評価(ばく露実態の把握と要因解析:ばく露最大値の推定、特定事業場の問題か工程に共通の問題かの検討等)

●新たに特定化学物質として管理が必要な物質29物質を追加した(平成19年以降)

- リスク評価をして、現状のままであれば労働災害(健康障害)がおこるであろうと評価された物質について法令化しようということを追加した
- 有害性があるということをもとめて考えて、特定化学物質予防規則が増えていったという流れになった。ただし、制定するにあたっては、現地調査をしっかりと実施し、化学物質の有害性についても専門家会議でしっかりと議論・意見交換がなされ、国内外の医学的知見も踏まえて法令化された
- そのような話の中で、やはり健康障害を予防することが必要となってくるので、健康障害を予防するための労働衛生の3管理(作業管理・作業環境管理・健康管理)の健康管理も予防のための健康管理という考え方が重要となってくる。
- 今までの特定化学物質の健診項目については、スクリーニングとして意義の低下した項目や医学・医療の進歩により追加する必要のある検査項目もある
- 平成23年の「労働安全衛生法における特殊健康診断等に関する検討会中間報告書(案)」を踏まえ、特殊健康診断の項目の考え方について整理をした。

●化学物質の健康診断に関する専門委員会からの報告(平成30年)

- ①膀胱がん11物質:ベンジジン及びその塩、パータナフチルアミン及びその塩、4-アミノジフェニル及びその塩、4-ニトロジフェニル及びその塩、ジクロロベンジジン及びその塩、アルファ-ナフチルアミン及びその塩、オルトトリジン及びその塩、ジアニジン及びその塩、オーラミン、パラジメチルアミノアゾベンゼン、マゼンタ
 - ②鉛、四アルキル鉛、カドミウム及びその化合物
 - ③特別有機溶剤のうち9物質:トリクロロエチレン、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、テトラクロロエチレン、メチルイソブチルケトン
- 合計23物質については見直した方が良いのではとの意見が出された。
- ・報告内容
 - 膀胱がん物質:平成28年度に、膀胱がんを発生させる化学物質(オルトトリジン)の健診項目の改定が実施された際に、最新の医学的知見及び診療ガイドライン等に基づき膀胱がん等に係る健診項目が整理された。それに基づき、膀胱がんの早期発見を的確に行うために、オルトトリジンと同等の健診項目を採用することが必要である。

●労働安全衛生法における特殊健康診断等に関する検討会(令和1・2年)

- ・既存の特殊健康診断の項目等について、最新の医学的知見を基に見直しを行う。
- ・離職者の健康管理の必要性について検討を行う。

特殊健康診断の目的

- ①有害物の体内摂取状況を把握する。
 - ②体内摂取された有害物に対する早期の生体側の反応の程度を把握する。
 - ③有害物による早期の健康障害を把握する。
- (1)一次健康診断
- ・対象者全員に対して実施するもの。ただし、必ずしも全ての項目を全員に対して実施するわけではない。
 - ・有害物の体内摂取状況、体内摂取された有害物に対する早期の生体側の反応(健康影響)の程度、有害物による健康障害を把握する。
 - ・有害物の体内摂取状況の把握に関しては、業務の経歴の調査、作業条件の簡易な調査、生物学的モニタリングの検査がある。また、過去の健康診断結果の記録の調査も必要である。
 - ・早期の生体側の反応(健康影響)の程度に関しては、現在及び既往の(前回の健康診断以降の)自覚症状の有無に関する検査、生物学的モニタリングの検査がある。また、過去の健康診断結果の記録の調査も必要である。
 - 健康障害の把握に関しては、現在及び既往の(前回の健康診断以降の)自覚症状の有無に関する検査、物質の有害性に応じたスクリーニング的な検査がある。また、過去の健康診断結果の記録の調査も必要である。
- (2)二次健康診断
- ・一次健康診断の結果、医師が必要であると認めた者に対して実施する。
 - ・健康診断によって把握すべき健康障害(がん等)の有無を確認するための検査を行う。
 - ・また、有害物の体内摂取状況をより詳細に把握するため、作業条件について一次健康診断で行った調査よりも詳しい調査を行う。

●特殊健康診断項目の見直し結果(公布:令和2年2月⇒施行期日:令和2年7月1日)

- ・尿路系に腫瘍のできる特化物(11物質)(特化則)
- ・特有機溶剤(9物質)(特化則)
- ・重金属(3物質)(鉛則、四鉛則、特化則)
- ・その他医学的知見の進歩を踏まえたもの
 - ①肝機能検査見直し(11物質)
 - ②赤血球系検査見直し(6物質)
 - ③腎機能検査見直し(44物質)
 - ④作業条件の簡易な調査の追加(有機則、鉛則、四鉛則、特化則)
- ・健康管理手帳制度における物質(3物質)(安衛則)

●改正のポイント

【発がんリスクばく露状況の確認のための措置】

- ・作業条件の調査
- ・生物学的ばく露指標の積極的な活用

【新たな知見等による見直し】

- ・検査項目の最適化
- ・健康管理手帳健診項目の見直し

●令和3年4月1日より溶接ヒュームは特化則の特定化学物質(管理第2類物質)に位置付けられました。

- ・溶接ヒューム
 - 2017年、IARC(国際がん研究機構)によりグループ1(ヒトに対する発がん性)に分類
 - ・マンガン:IARCでは発がん性は評価されていないが、健康障害として神経機能障害が確認されている物質
 - 参考:IARCにより分類されている発がん性物質
 - ・グループ1(ヒトに対する発がん性)
 - ・グループ2B(ヒトに対して発がん性を示す可能性)
- 特殊健康診断の実施等(特化則第39条~第42条)

- 一次健診①業務の経歴の調査②作業条件の簡易な調査③溶接ヒュームによるせき等パーキンソン症候群症状の既往歴の有無の検査④せき等のパーキンソン症候群症状の有無の検査⑤握力の検査
- 二次健診①作業条件の調査②呼吸器に関する他覚症状等がある場合における胸部理学的検査等③パーキンソン症候群様症状に関する神経学的検査④医師が必要と認める場合における尿中等のマンガンの量の測定

●職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会報告書(令和3年7月19日)

- ・特化則等に基づく措置の柔軟化
 - ア)特化則等の適用除外の仕組みの導入(具体的な要件は別途国が定めることが適当)
 - イ)特化則等に基づく健康診断のリスクに応じた実施頻度の見直し(6月以内ごとに1回の実施頻度を、1年以内ごとに1回とすることを可能とする)(特別管理物質に係る健康診断については引き続き調査検討を行う)

新型コロナウイルス抗体検査(定量)

新型コロナウイルス ワクチン接種後に、抗体検査を受けませんか？

新型コロナウイルスワクチン接種後の抗体保有や感染歴の有無を調べる血液検査です。

本抗体検査が有用と思われる方

- ・ワクチン接種後の抗体獲得状況を知りたい方
- ・ワクチン接種後の抗体持続性を確認したい方(接種半年や1年後等)
- ・これまで自覚症状がなく健康であったが、以前に新型コロナウイルスに感染したことがあるかどうか知りたい方

本抗体検査の有用性は低いと思われる方

- ・ワクチン接種後1週間以上経過していない方
- ・1週間以内に息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、発熱、咳等の自覚症状のある方(自覚症状のある方は、各都道府県の相談窓口へご相談下さい)

※ これらの方は、抗体産生が十分に出来ていない可能性があるため、正確な判断ができません。



抗体検査について

抗体検査とは … 目的とするウイルスの抗体が生体内に存在するかを調べる検査です。

定性結果(+) … ワクチン接種後に抗体を獲得している可能性が高い、又は以前に新型コロナウイルスに感染していた可能性が高い

(-) … ワクチン接種後に抗体を獲得していない可能性が高い、又は以前に新型コロナウイルスに感染していない可能性が高い

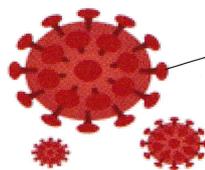
抗体価 … 獲得した抗体の量を示し、一般的に抗体価が高いほど感染や重症化が起こりにくくなります。

新型コロナウイルスの抗体価についても同様の効果があると期待されています。

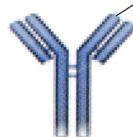
検体 … 健診時の採血で検査ができます。

新型コロナウイルスのワクチンについて

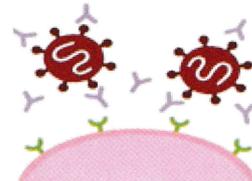
・日本で現在使用されている新型コロナウイルスのワクチンは、主に“mRNAワクチン”です。
mRNAワクチンを筋肉内に注射投与すると、ウイルスの蛋白質を作る基になる情報(設計図mRNA)から、体内でウイルスの蛋白質(S蛋白)に対する抗体(中和抗体)が産生されます。



S蛋白



中和抗体

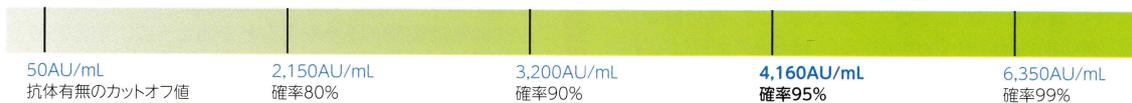


※中和抗体とは:新型コロナウイルスのS蛋白がヒトの細胞と結合することでウイルス感染が起こります。

中和抗体は、このS蛋白がヒトの細胞に結合するのを阻止することで、新型コロナウイルスへの感染や重症化を防ぐ効果が期待されています。

抗体価の目安

ワクチン1回接種後の中央値:1,000AU/mL程度 ワクチン2回接種後の中央値:22,461AU/mL程度



4,160AU/mLを超えると、100人中95人(95%)の確率でウイルスから身体を守る十分な抗体があると考えられます。

上記に示す抗体価は目安となりますので、結果の参考としてご使用ください。

アボットジャパン合同会社 添付文書より

抗体価が4,160AU/mL以上あったとしても、今後感染しないとは言いきれません。

新型コロナウイルスの抗体価の推移については明らかでない部分が多いため、引き続き感染防止に努めて下さい。

自覚症状のある方は各都道府県の相談窓口へご相談下さい。

免疫力を上げよう

1年で最も感染症が流行しやすいとされるのが冬の時期です。感染症対策としては、手洗いうがいはもちろん、体の免疫力を上げることが有効です。免疫は、栄養や睡眠の質が低下・不足することによって、免疫細胞の活動が低下しやすくなります。今回は、免疫のしくみと、免疫力を上げる方法についてご紹介します。



◆免疫とは

免疫とは、ウイルスや細菌、がん細胞などの異物から、体を守ってくれている防御システムのことです。まず外部からの異物は皮膚でブロックされ、鼻や口では粘膜によって絡めとられます。更に体内で発生した異物へは、血液中の免疫細胞が攻撃・破壊し、病原体を排除します。そして抗体をつくることにより、再度の罹患を防ぐ働きも担っています。つまり、体の免疫力が下がると、感染症を筆頭に様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

◆睡眠と免疫

免疫力を高めるためには、質の良い睡眠をしっかりととることが重要です。睡眠によって自律神経のバランスが整い、免疫細胞の活動が促進されます。特に、22時～2時の時間帯は、最も成長ホルモンが分泌されるため、この時間帯に睡眠をとることで、免疫力の向上が期待できます。さらに、十分な睡眠をとることによって疲労が軽減され、日中のパフォーマンスの向上にもつながります。就寝の2時間前以内の食事や過度のアルコールは睡眠の質を下げるため、避けるようにしましょう。

◆食事と免疫

食事でも免疫力アップに重要な役割があります。免疫細胞が活発に活動するには糖分、アミノ酸、ビタミンなど様々な栄養が必要です。昨今では、腸内環境を整えることで免疫力を上げることができるということも発見されています。腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える効果がある発酵食品や、腸内の老廃物の排出を促進する食物繊維を、なるべく毎日摂取できると良いでしょう。基本は朝・昼・夕の1日3食、バランスの良い食事ですっきりと栄養を摂取しましょう。

◆体温と免疫

体が冷えると血流が悪くなることで免疫細胞の活動が鈍くなり、免疫力が下がると言われています。特に寒い時期は、体温が下がりがちになります。そこで、手足や内臓を温めて血流を良くし、免疫細胞を活性化させましょう。適度に体温を上げるポイントは、朝・夕など冷え込む時間帯には温かい飲み物を飲むことや、入浴の際は湯船にしっかりと入って体の深部まで温めること、運動を行うことによって筋肉量を増やし、筋肉での熱産生を上げることなどが有効です。

免疫力を上げるために、①十分な睡眠 ②バランスの取れた食事 ③体を温める をキーワードとして、元気に日々を過ごしていきましょう。

参考文献:1)藤田紘一郎「免疫力 -正しく知って、正しく整える-」ワニブックス新書,2020.7.5
2)株式会社エポラHP「免疫力強化のススメ」<http://www.up-immunity.net/>



毎日の睡眠、しっかりとれていますか?人生の約3分の1を占める睡眠ですが、ただ長く寝れば寝るほど良いというものではなく、質の良い睡眠をとることが大切です。良い睡眠の3箇条は、「寝つきが良い」「ぐっすり眠る」「寝起きスッキリ」です。質の良い睡眠をとるには、就寝2～3時間前には夕食を済ませる、日中に適度に運動する、ぬるめ(38～40℃)のお湯で入浴しリラックスする、就寝1時間前に温かい飲み物を飲む(白湯、生姜湯、ハーブティーなど)、自分に合った寝具を選ぶなどの方法があります。また、寝酒、就寝前のカフェイン摂取やスマートフォンの使用は睡眠の質を下げってしまうため控えましょう。食事、運動と併せて毎日の元気の源となる睡眠。ぜひ一度振り返ってみてください。

保健師 伊藤 志穂

編集後記

新年あけましておめでとうございます。2022年の干支は「寅(とら)」です。

「寅」という文字には、「まっすぐに伸ばす、引っ張る」という意味があり、草木が伸び始める状態を表すとされています。さらに寅年は動物のトラからもわかるように、勇猛果敢である様子や周りを見渡す力がある事から、問題などが明瞭になりやすいと言われているようです。

私も現状に満足することなく、問題を見つけ、改善できるよう「トラ」イシていきたいと思っています。

最後になりましたが、充実した一年になりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈願申し上げます。

システム課 越野 真実

