

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.133
2024.5
[MAY]



(公社)ひまわりセンター 矢野

就任・着任のごあいさつ	2
理事長講話「進化の話」	3
事業所紹介「アインズ株式会社」	4
検査のお話「眼底検査について」	5
飲みすぎ注意! アルコールの危険性	6
第45期(2024年度)事業計画	7
健康経営2024	8
健康一口メモ・編集後記	8

「夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」の歌の通り、茶畑が一面緑に染まる季節になりました。お茶の健康効果は色々ありますが、清々しい景色の中、深呼吸するだけでも元気が出そうです。薫風を感じにお出かけしてみませんか?(信楽朝宮町)

■ 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2024



就任のごあいさつ

滋賀労働局

局長 多和田 治彦

令和6年3月31日付けで滋賀労働局局長を拝命いたしました多和田治彦でございます。

県内各事業場の皆様方におかれましては、日頃から産業保健をはじめとする労働行政の推進につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私は、厚生労働本省を中心として、広島、宮城、新潟等の労働局で勤務してまいりました、今回、初の関西地区ということで、歴史と伝統のある滋賀で新たな経験を重ね学んでまいりたいと考えております。

厚生労働省が発表している都道府県別平均寿命によれば、滋賀県は男性が1位、女性が2位となり、県民の健康意識の高さがうかがえます。また、滋賀県における定期健康診断の有所見率は全国平均を大きく下回っており、これもひとえに健診機関の皆様が特定保健指導なども含め、県内事業場に積極的に働きかけていただいている努力の賜物であり、深く感謝申し上げます。

さて、令和5年の県内の労働災害は、新型コロナウイルス感染症を除く休業4日以上死傷災害が1,518人となり、4年連続で増加をしております。

滋賀労働局では、令和5年度を初年度とする第14次労働災害防止推進計画として、転倒災害など作業行動に起因する労働災害防止対策、高年齢労働者の労働災害防止対策、ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策、過重労働対策など7つの重点事項を定め、進捗状況を確認しながら取組の強化を図ってきたところです。

本年度においても、こうした取組を一層推進し、長時間労働やメンタルヘルス不調などによる健康障害を防止するため、各事業場で労働者の健康確保の取組が適切に行われるよう指導等を行ってまいります。

皆様方におかれましても、引き続き、誰もが安心して健康で安全に働くことができる職場形成に向けてご尽力賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。



着任のごあいさつ

滋賀労働局労働基準部 健康安全課

課長 栞谷 佳幸

令和6年4月1日付けで滋賀労働局労働基準部健康安全課長を拝命いたしました栞谷佳幸と申します。

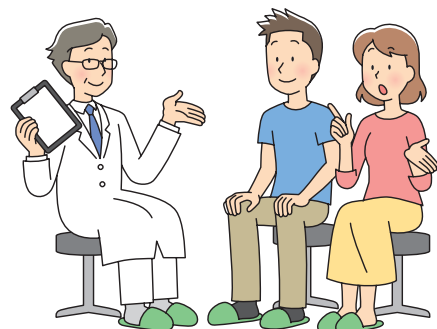
日頃より産業保健をはじめとする労働安全衛生行政の推進にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和5年の県内の労働災害は、死亡災害が前年から1人減少して10人となりましたが、休業4日以上死傷災害(除:コロナ関連)は過去15年で最も多い1,518人となり、非常に憂慮すべき状況にあります。

中でも転倒災害が最も多く全体の30%を占めております。また、年齢別では50歳以上の災害が50%を超えております。

人手不足が顕在化するものの、長引く物価高、原材料費やエネルギー価格の高騰などの影響により採用を控える企業も多くみられ、限られた人員で必要な業務量を確保することを優先するあまり、安全衛生活動がおろそかにならないか危惧するところでございます。

第14次労働災害防止推進計画の2年目となりますが、転倒災害防止に有効な設備導入、理学療法士等を活用した身体機能の維持改善、エイジフレンドリーガイドラインに基づく高年齢労働者の職場環境改善など多発する災害の防止対策を強化するとともに、長時間労働による医師の面接指導、産業保健スタッフによる相談支援の実施勧奨、小規模事業場におけるストレスチェック実施勧奨、ハラスメント防止などの健康確保対策にも取り組んでまいりますので、引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。



理事長講話

進化の話

理事長 三原 卓

動物が初めて世界の中で動き始めたとき、どちらに動くかを決めるメカニズムが必要でした。単純な動物には単純なメカニズムがあります。たとえば、勾配にしたがう細菌がいます。栄養物のような必要な資源の量が増えていけば、同じ方向に動き続けそうです。その量が減っていれば、向きを変えて別の方向を試す可能性が高いです。細菌は自分がどこにいるかを知りません。世界における自分の位置を表現するすべがないのです。ただ前に進むだけで、単純なルールにしたがって、いつ向きを変えるかを決めます。もうちょっと高度な動物、たとえばミミズは、暖かくて栄養物と水がある好ましい範囲内にとどまるように動くかもしれませんが、庭のどこに自分がいるかを知りません。れんがの通路がどれだけ遠くにあるかも、いちばん近いフェンスの支柱の方向やそこまでの距離も知りません。

ここで、それがどこにあるかを知っている動物の強みについて考えてみましょう。環境に対する自分の位置をつねにわかっている動物です。その動物は、過去にどこで栄養物を見つけたか、どこを避難所として使ったかを覚えられます。そして、そのような前に訪れた場所に現在地から行く方法を計算できます。水飲み場への道や、その途中のさまざまな場所で起こったことを覚えられます。自分の位置と世界にあるほかのものの位置を知ることには多くのメリットがありますが、それには座標系が必要です。

座標系は地図の格子線のようなものだとすることを思い出してください。たとえば、紙の地図上で何かの位置を示すのに、行と列のラベルを使うことができます。D行の7列という具合です。地図の行と列は、その地図が表わす地域の座標系です。動物が自分のいる世界の座標系をもっていれば、世界を探検するとき、各地で見つけるものを心に留められます。その動物が避難所など、どこかに行きたいとき、どうすれば現在地からそこにたどり着けるかを、座標系を使って考え出すことができます。自分の世界の座標系をもつことは、生き延びるのに役立つのです。

世界をうまく進んでいけることはとても貴重なので、進化はそのための手法をいくつか見つけています。たとえば、ミツバチはある種のダンスを使って距離と方向を仲間に伝えることができます。私たちのような哺乳類は、強力な内部ナビゲーションシステムをもっています。脳の古い部位に、訪れたことのある場所の地図を学習することが知られているニューロンがあるのです。そのニューロンは、非常に長いあいだ進化圧にさらされているので、その役割をうまくこなすように微調整されています。哺乳類ではこうした地図ニューロンがある古い脳の部位は、海馬と嗅内皮質と呼ばれています。これらの器官は人間ではおおよそ指1本くらいの大きさで、脳の中心近く、左右両方にひと組ずつあります。



事業所紹介

地球にとって、地域にとって、企業にとって、Social Goodな存在へ

アインズ株式会社



1877年(明治10年)の創業以来、印刷を軸として時代の変化とともに様々な方法で情報を伝え広める企業として、地域の人々、お客様に支えられてきました。

社会の課題解決への貢献と、企業や地域の持続的な成長と発展、日々の幸せを実現するため、アインズの総合力を持って、ソーシャルグッドプロデュース企業への進化を目指しています。

Social GOOD
Produce
EINS



私たちは提供するサービスの形を問わず、社会課題・顧客課題が解決される未来を見据え、最適な方法をプロデュースします。



デザイン・プリント事業

企画のご提案からデザイン・印刷。ロゴ、チラシ、冊子、サイトデザイン…お任せください。



デジタル推進事業

WEBサイト・アプリ製作・SNS活用など様々なデジタル活用をさせていただきます。



地域ブランディング事業

東京にある滋賀県のアンテナショップ『ここ滋賀』運営の他、地域活性をお手伝いします。



環境改善事業

オリジナル環境カレンダー(寄附金付き)をはじめ、環境配慮印刷をご提案いたします。

【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には、毎年定期健康診断、特殊健康診断を実施いただいております。深夜時間を含む交替勤務や有機溶剤を取り扱う弊社の業態に合わせて社員の健康を一緒に守るサポートをいただいております。また、健診実施後の結果提供がスムーズで、産業医との連携も速やかにできています。今後も社員が心身ともに健康で、安心して働くことができる環境づくりに努めて参ります。

アインズ株式会社



Social GOOD Produce EINS



本社・工場/〒520-2573 滋賀県蒲生郡竜王町鏡2291-3 <https://www.shiga-web.or.jp/eins/>
支社・営業所/東京・大阪・京都・名古屋・津・福井・大津・草津・守山・近江八幡・滋賀南・彦根

☎0120-327-445

検査のお話

眼底検査について

臨床検査技師 山崎 真嗣

視力は生活の質を保つのに大切な要素です。視覚障害を起こす眼疾患の約80%は眼底の疾患といわれますが、進行するまで症状が出ないことも多く、視力が良いから目は健康ですとは言いきれません。

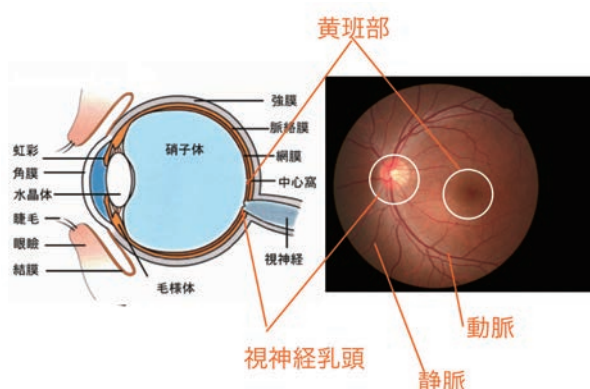
視覚障害につながる眼疾患の多くは眼底検査で発見でき、早期発見に役立ちます。

今回は眼底検査についてご紹介します。

眼底検査とは

眼の奥(眼底)の網膜(光や色を感じる部分)や、視神経(網膜で得た情報を脳へ伝える部分)、血管などを観察し、目の病気をはじめ高血圧や糖尿病による変化を調べる検査です。

健康診断では少し暗いところで自然に瞳孔を開き、眼底カメラを用いて写真を撮影します。(眼科では散瞳薬を点眼して検査します)



眼底検査でわかる主な病気

・緑内障

失明原因の第一位が緑内障です。視覚情報を脳に伝える視神経に障害がおり、視野が徐々に狭くなっていく病気です。眼底では視神経乳頭のくぼみ部分(視神経乳頭陥凹部)が大きくなるのが特徴です。この変化が起き始めてもほとんど自覚症状がありません。

緑内障は眼圧が高くなることで起こりますが、日本人は眼圧が基準値内にもかかわらず緑内障が進行する「正常眼圧緑内障」が多いため、眼底検査が不可欠です。

・黄斑変性

60歳以上に発症することが多いのが加齢黄斑変性です。萎縮型と滲出型があり、日本人に多いのは滲出型といわれています。

滲出型は、眼底の脈絡膜から異常な血管が生まれることによって起こります。この異常血管は弱いため、血液成分を漏出させて浮腫を起こしたり、破れて出血を起こしたりします。初期は自覚症状に乏しいですが、進行すると物が歪んで見えたり、視力が低下したりします。

・糖尿病網膜症

糖尿病の合併症の一つで、網膜にある血管が詰まり血液不足が生じます。すると、網膜の細胞に異常が起きたり、血管から血液成分が染み出し浮腫が起きたりします。また、出血もしやすくなり、放置すると失明に至ります。

病状が進行しても自覚症状に乏しく、症状が出るころには重症化していることも多いです。



眼底出血像

最後に

視力に不安のある方はもちろん自覚症状のない方も、特に40歳を超えたら定期的な眼底検査の受診をお勧めします。また、当施設にはさらに詳しい検査ができる3次元眼底検査装置(OCT)もあります。気になる方は当センター担当までご相談ください。

飲みすぎ注意! アルコールの危険性

新年度を迎え、新入社員歓迎会などお酒を飲む機会が多くなりますが、つい羽目を外して飲みすぎてしまう方もいらっしゃるでしょうか。アルコールの過剰摂取は、体に様々な悪影響を及ぼし、病気に繋がることもあるため、注意が必要です。



症状

胃もたれ

体内に入ったアルコールは肝臓で代謝されますが、代謝しきれずにアセトアルデヒドという物質が残ると、その毒性によって二日酔いや胃もたれの症状が現れます。

脱水症状

アルコールは摂取されてから20分で尿の製造を増やします。飲みすぎると喉の渴きと脱水症状を起こします。

脂肪肝

アルコールの過剰摂取を繰り返すと、肝細胞に炎症と傷が生じます。脂肪が細胞内に沈着するので、肝臓は正常に働かなくなります。さらに、重篤な症状(肝炎、肝硬変など)へと進んでいくこともあります。

口・喉

強いアルコールとの接触で口や喉、食道の内側を覆う細胞が傷つくと、その部分にがん細胞の発生を促進します。

理性の喪失

アルコールの一部は脳で分解されるため、脳も影響を受けます。精神と体の機能を制御するのが次第に困難になります。



お酒を飲むときに好ましい食べ物

【飲酒前】

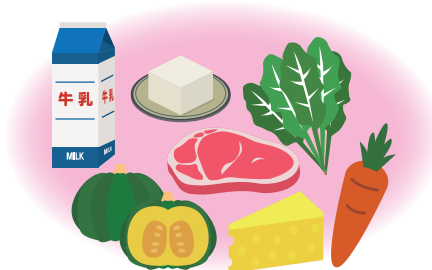
空腹状態で大量のお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜が荒れてしまいます。胃腸の粘膜を保護するには、牛乳やチーズなどの乳製品が効果的です。飲酒前に摂取しておくこと、アルコールの刺激で粘膜が荒れるのを和らげる効果があります。牛乳にはアルコールの吸収を遅らせる効果もあるためおすすめです。

【飲酒中】

お酒を飲んでいる間は、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらを多く含む野菜類を多く摂ることを心がけましょう。また、アルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とするため、たんぱく質の豊富な食品(肉・魚・卵・大豆製品)を摂ることも好ましいです。

【飲酒後】

飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にはアルコール分解を助ける効果があります。グループフルーツジュースなど、柑橘系の果汁が入った飲み物もおすすめです。



第45期(2024年度)事業計画

【基本方針】

1. 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のリスクマネジメントシステムを活用し、信頼される総合健康管理機関として活動する。
2. 従業員の健康維持向上のため健康経営を実践する。
3. 事業収入及び営業利益の目標を達成する。
4. 各種健康診断・健康づくり・環境管理の事業に関わる法規の改正に、迅速な対応と工夫で顧客満足の更なる向上を目指す。
5. 更なる作業の効率化を推進して、就労時間等の短縮を図り全従業員が働き方改革を進める。
6. 職員個々が自己研鑽を行い、目標管理活動の実践と有効な資格取得に努める。
7. 社会ニーズに適合したコンピュータシステムの構築を実践する。

【各種事業】

1. 健康診断事業
 - 職域健康診断・地域健康診断・学校健康診断
 - 1) 職域健康診断事業
 - ア) 各種健康診断の受診率の向上を図る。(施設健診を充実する)
 - イ) 特殊健康診断の省令変更に対応する。
 - ウ) 労災保険二次健康診断事業の拡大を図る。
 - エ) 健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
 - オ) 協会けんぽが実施する生活習慣病健診受診者の拡大を図る。
 - カ) 健康保険組合と連携して人間ドック健診受診者の拡大を図る。
 - キ) ストレスチェックの運用充実を図る。
 - 2) 地域健康診断事業
 - ア) 各市町が実施する健康診断事業の受診率向上に協力する。
 - イ) 各種がん検診事業の普及拡大に協力する。
 - 3) 学校健康診断事業
 - 心電図検査・血液検査・尿検査等の県及び各市町の事業に協力する。
2. 健康づくり事業（公益目的支出計画事業）
 - 1) 労働安全衛生法に基づく「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取り組み」を支援する。
 - 2) 健康診断の事後措置を支援する。
 - 3) 健康保険組合及び事業場と連携して、特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援）を推進拡大する。
 - 4) 職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
 - 5) 各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
 - 6) 保健衛生関連情報を発信し、健康管理への意識向上に寄与する。
 - ア) 機関紙を定期発行する。

- ・「アクティブライフ」を発行する。
 - ・「へるす」を発行する。
- イ) ホームページを活用して「安全管理」「衛生管理」等の最新情報を提供する。
 - ウ) 産業安全衛生活動を支援する。
 - ・産業安全衛生講習会を開催し、産業保健衛生の知識向上を図る。
 - ・「安全管理」「衛生管理」「環境管理」に関わる講習会・研修会等へ講師を派遣する。
 - 7) 学術向上を目的として保健衛生関係の調査研究の成果を関連学会等において発表または投稿して、健診・医療分野の発展に寄与する。
3. 環境管理事業
 - 1) 作業環境測定の実施と測定結果に基づく措置への説明と指導を充実する。
 - 2) 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善等を支援する。
 - 3) 環境計量証明事業（音圧レベル・振動加速度レベル）を推進する。
 - 4) マスクフィットテスト測定の実施を推進する。

【参画と支援】

- 1) 医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
- 2) 産業保健総合支援センター及び各地域産業保健センターが行う各種事業への参画と支援を行う。
- 3) 労働基準協会が行う各種事業への参画と支援を行う。

【信頼される総合健康管理機関としての使命】

- 1) 法令を遵守し倫理の向上に努める。
- 2) 品質管理システム（ISO9001）の仕組みを活かし各種サービスの品質を保証する。
- 3) プライバシーマーク認定機関として個人情報を確実に保護する。
- 4) ネットワークシステムの安全管理を励行し、情報漏洩の防止に努める。
- 5) リスク管理システムの仕組みを活かし事故防止に努める。
- 6) 精度管理に努め、正確な結果を迅速に報告する。
 - ア) 日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会・日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し精度の向上に努める。
 - イ) 内部精度管理を継続的に実施し、精度の維持と向上に努める。
 - ウ) 成績管理委員会を中心に成績管理の充実に努める。
 - エ) 検査技術の向上を目指し、各種認定技師の養成に努める。
 - オ) 内部教育を充実し、職員の資質向上に努める。
- 7) 健康管理に関わるクラウドサービスの運用を拡大してお客様のサービス向上を目指す。
- 8) タブレットを用いた健康診断の実施を推進して内部外部の効率化を図る。

「健康経営優良法人2024(大規模法人部門)」に認定されました

この度「健康経営優良法人2024(大規模法人部門)」に一般財団法人滋賀保健研究センターが6年連続で認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。(経済産業省ホームページから)

当財団ではお客様の満足を得られる事業を推進するためには、従業員自身が健康かつ笑顔でサービスの提供をすることを第一に考え、継続的な健康経営の推進に取り組んでいます。今後も従業員の健康保持・増進を進め、より良い健診サービスが提供できるよう努めてまいります。



うか。

森林浴には、ストレスホルモンの減少・副交感神経の活性化・交感神経の抑制・血圧、脈拍数の低下・たんぱく質の増加・免疫力の向上といった効果があります。これらは、森の香り成分(フィトンチッド)が影響しているといわれています。

その他、緑の色彩効果(目を休ませ、気持ちを落ち着かせる効果)や、マイナスイオンが充満していることで爽快感や快適性を向上させるといった効果があることも、心身の癒し効果の一つと考えられます。

新年度を迎え、ストレスを抱える方が多い時期でもあります。ぜひ一度森林浴を行い、木々のパワーを借りてストレスを緩和させてみてはいかがでしょうか。管理栄養士 田中 まこ

新緑の季節を迎え、森林浴を行うにはぴったりな時期となりました。森林浴には心身ともに癒しの効果があることをご存じでし

編集後記

5月に入り、日中も寒さを感じることも少なくなり過ごしやすい季節になってきました。

私事になりますが、今年は何かスポーツに取り組んでみようという目標を掲げていました。しかしながら、冬の時期は寒さが邪魔をして全く行動に移すことが出来ませんでした。そうこうしている時、先輩が参加しているサッカーチームを紹介してもらいました。まだ練習への参加は3回という状況ですが、長年スポーツとは縁遠い生活を送ってきた私にとっては、とても良い機会をいただいたと感じています。

「継続は力なり」といいますので、「三日坊主」にならないよう楽しく汗を流していきたいと思えます。

総務部 総務課 渡辺 崇介