公益財団法人
神奈川県予防医学協会

SUMMER
2023

VOL.
640

予防医学を「日常」に――。

# 健康かながわ

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

特集

\もっと/
## 元気になる睡眠

教えて！「検査」のこと
［簡易専用水道検査］の現場を知る

協会だより
●かながわ健康支援セミナー
「テレワーク環境でも
パフォーマンスを上げるマネジメント」

予防医学を「日常」に――。

# 健康かながわ

SUMMER 2023 | VOL. 640

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

## 表紙の話

### 浜降祭

海の日の朝、茅ヶ崎の南湖の浜にはおよそ40基もの神輿が集まります。真夜中に寒川町と茅ヶ崎市の各神社を出発した神輿は、勇壮な掛け声を上げつつ、まだ夜の明け切らない朝の街を練り歩きながら浜へと向かいます。浜へ降り立った神輿は、「どっこい、どっこい！」の掛け声とともに次々と海へと入り、禊を済ませます。一番神輿が浜に到着する午前4時ごろから浜は徐々に活気を帯び、すべての神輿が参集する7時ごろ雰囲気は一変。南湖の浜は厳かな空気に包まれ、寒川神社宮司による祝詞が奏上されるのです。神奈川県無形文化財に指定され、湘南に夏の到来を告げる浜降祭が、今年は7月17(月)の海の日に4年ぶりに開催されます。

## INDEX

01 **横浜さんぽ** Vol.8
THE WHARF HOUSE 山下公園／
「山下公園で足湯＆バーベキュー」

02 特集
もっと
**元気になる睡眠**

07 Column 知って得する
**なんの数字？** Vol.8
「9.2%」

08 Column 教えて！検査のこと Vol.9
**[簡易専用水道検査]の現場を知る**

10 Column 健診結果の？に答える
**ドクターに聞いてみよ～！** Vol.1
「大動脈石灰化」って？

11 Topics 活動報告
**協会だより**
◎第56回 全国予防医学技術研究会
◎横浜健康経営認証 クラス AAA を更新
◎2022年度 第4回「かながわ健康支援セミナー」
◎神奈川県健康管理機関協議会
◎ピンクリボンかながわ
◎「都市型社会人学校」第2期・後半 参加者募集

2023 横浜健康経営 ★★★

神奈川県予防医学協会は、「横浜健康経営認証」クラス AAA 認証事業所です。

【著作権について】本誌記載の記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載・複写を禁じます。
【個人情報の取り扱いについて】当協会では、本誌を送付している皆様について、送付に必要な情報（氏名・住所・所属など）を送付名簿として保持しております。この個人情報は当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課（☎045-641-8505）までご連絡ください。

「健康かながわ」への意見・感想を募集してます ✉ kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

# 横浜さんぽ

Vol. 8

◆中区／THE WHARF HOUSE 山下公園

## 「山下公園で足湯＆バーベキュー」

日本初の海浜公園として、１９３０（昭和５）年に開かれた山下公園。大さん橋側のレストハウスが、４月14日に「ザ・ワーフハウス　山下公園」としてリニューアルオープンしました。

「健康」に配慮した食材を使った朝食やスムージーが楽しめるカフェ、横浜地ビールとグリル料理のお店を新設。テラスでは浜風を感じながらバーベキューもできます。海を眺めながらの足湯テラスは、夏場は冷却機能の〝冷水〟に変わります。

新たな魅力が加わった山下公園に、足を向ける機会が増えそうです。

**access**／横浜高速鉄道みなとみらい線「元町・中華街駅」「日本大通り駅」から徒歩7分
JR線・市営地下鉄「関内駅」から徒歩16分

\ もっと /

# 元気になる睡眠

近年の研究で心身の不調と睡眠が関係し、健康寿命にも影響することがわかってきました。一方で、日々の睡眠に悩みを抱える人も多いようです。今回は産業医科大学の丸山先生に、睡眠の詳しいメカニズムや、良い睡眠のコツなどを解説していただきました。

**丸山 崇**（まるやま たかし）

2001年、産業医科大学医学部卒業。脳神経外科レジデントとして臨床研修をおこなった後、産業医として旭化成㈱、新日鐵住金㈱などで勤務。2014年よりスタンフォード大学睡眠生体リズム研究所客員研究員、2018年より産業医科大学医学部准教授。脳内ホルモンやストレス反応、睡眠生体リズムの生理機構などを研究。


## なぜ睡眠が必要なのか

厚生労働省の「国民健康・栄養調査結果」（令和元年）によると、日本人の1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性32・7%、女性で36・2%を占めています。一方で働く世代には「6時間未満」という人も多く、特に男性30～50歳代、女性40～50歳代では約4割が「6時間未満」との結果です。

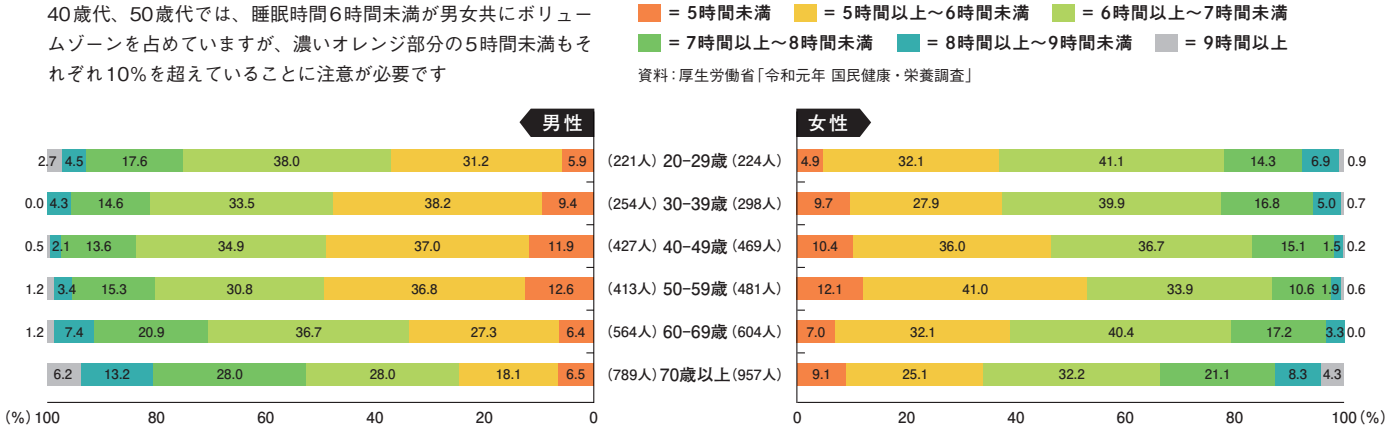
厚労省が健康寿命を延ばすことを目的として、生活習慣病の予防や食事、運動などの目標を定めた「健康日本21」では、十分な睡眠時間を「6～9時間（60歳以上は6～8時間）としています。ただ、忙しい現代人にとって睡眠時間の確保が難しいのも現状です。

そもそもなぜ、人には睡眠が必要なのでしょうか。スタンフォード大学で睡眠研究に従事し、現在は産業医科大学准教授の丸山崇先生によれば、大きく分けて「疲労回復」と「体

## 「眠りの質と量、この2つが大切」

## 【1日の平均睡眠時間】

40歳代、50歳代では、睡眠時間6時間未満が男女共にボリュームゾーンを占めていますが、濃いオレンジ部分の5時間未満もそれぞれ10%を超えていることに注意が必要です




資料：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

内リズムを整えるため」という2つの理由があるといいます。

「まず、人間が起きて活動している間には必ず疲労が起こります。この疲労を取り、溜まった体内の老廃物を処理して排出するためにも一定の睡眠時間が必要です。もう1つの理由は、人間が体内にもつ24時間の『サーカディアンリズム』の影響です。人の体内には時計遺伝子というものがあり、体温調節や神経活動、ホルモンの調整などを担っています。この時計遺伝子が24時間のサーカディアン（概日）リズムを作ることで、ある一定の時間に眠くなり、また一定の時間が経つと覚醒するようになっているのです」

### ● 最適な睡眠時間とは？

良い睡眠とは「寝つきが良く、途中で起きることなく、朝すっきり目覚め、昼間に眠くならないこと」が条件だそうです。それには眠りの「質・量」の2つがともに満たされている必要があります。

「まずは睡眠の深さが重要です。眠りには、深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠がありますが、まずは入眠後最初の90分に訪れる深いノンレム睡眠が非常に重要です。これを出すための1つのポイントは、深部体温がしっかり下がっていること。深いノンレム睡眠が訪れることで、脳下垂体から成長ホルモンが分泌され、全身の細胞が修復されるのです」

成長ホルモンは別名〝アンチエイジングホルモン〟ともいわれ、成長期のみならず大人の疲労回復や免疫力の強化、新陳代謝などに重要な役割を果たしています。入眠後、最初の90分に訪れるノンレム睡眠をいかに深くできるかによって、この成長ホルモンの分泌量が変わってくるのです。

深いノンレム睡眠に対し、浅い「レム睡眠」も重要です。レム睡眠の間に脳が夢を見ることで、記憶の定着や思考の整理が脳内でなされ、メンタルの落ち着きをもたらしてくれるからです。

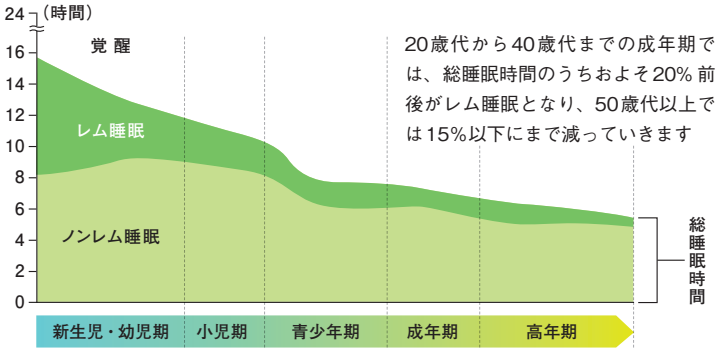
良い睡眠のもう1つの条件である「量」に関しては、7時間前後が最適といわれています。6時間より短くなると循環器疾患をはじめ、さまざまな疾患にかかりやすくなる一方、長すぎても死亡率の上昇につながるとの研究結果もあります。個人差があるので時間だけで判断するのは難しいのですが、レム睡眠は睡眠の後半に出やすいため、ある程度まとまった睡眠時間も必要です。

### ● 年齢とともに変化する睡眠時間

必要な睡眠量は、年齢によっても異なります。

「乳児は1日の半分以上寝るのがあたり前ですが、成長とともに減少

## 【年齢に伴い睡眠量は変化する】




20歳代から40歳代までの成年期では、総睡眠時間のうちおよそ20%前後がレム睡眠となり、50歳代以上では15%以下にまで減っていきます

Roffwarg et al,1966より改変

し20歳で8時間程度、50歳以上では6時間程度でよいといわれています。60歳代以上の方で『以前のように長く眠れない』と悩む人は多いのですが、若い頃よりも2時間程度短くなるのは自然なことなので、あまり悩みすぎないようにしましょう」

必要な睡眠時間は遺伝要因による個人差も大きいのですが、その人の必要な睡眠量に対し普段の睡眠量が少ない場合に健康影響が出ることは確かです。たとえば日々の睡眠が1時間少ないだけでも、5日で5時間、10日で10時間もの「睡眠負債」が蓄積されます。負債を返すには1日、2日では足らず、2～3週間かけなくてはなりません。

「適切な睡眠は、認知症の予防につながることもわかっています。脳は脳脊髄液という液体の中に浮いている状態です。深い睡眠をとることで、脳の体積が縮小し、脳脊髄液が流れやすくなって老廃物が排出されます。老廃物の中には認知症の原因となるアミロイドβなどのタンパク質も含まれるため、良い睡眠は認知症予防にもつながるといわれているのです」

質の良い睡眠は、健康長寿にも欠かせないようです。

## 「良い睡眠は認知症予防にもつながる」

### 睡眠不足の労働への影響

日々の睡眠不足は、働く人の健康状態を大きく左右します。

「日本大学医学部の内山真教授が発表した試算では、不眠症や睡眠不足によって生じる国内の経済損失は年間約3兆5,000億円に上ります。寝不足や睡眠障害は日中の労働生産性を低下させ、さまざまな事故につながるリスクを上昇させます。この試算には医療費が含まれないため、睡眠不足によって医療機関を受診する人たちの医療費などを考慮すれば、さらに莫大な額になるでしょう」

近年「プレゼンティーズム」という言葉が使われています。プレゼンティーズムとは、出社はしているものの健康問題が理由で生産性が低下している状態のこと。先生によると、プレゼンティーズムに関わる因子の中で睡眠は大きな割合をしめるそうです。

経済協力開発機構（OECD）の調査によると、日本人の睡眠時間は平均7時間22分（2021年）。加盟30ヶ国で最も少なくなっています。

**睡眠負債のチェック方法**

1つでもあてはまれば、睡眠負債の可能性

- ☐ 日中、強い眠気がある
- ☐ 休日、いつもより2時間以上長く寝る

➡ **睡眠負債があれば、（30分でも）日々の睡眠を増やす**

**【睡眠時間と脳心血管疾患の関係】**

| | |
|---|---|
| 睡眠時間6時間以下（または9時間以上）で虚血性心疾患を含めた全死亡率が高い<br>報告者：Berkmanら（1983） | 有意性あり |
| 睡眠時間6時間未満（または10時間以上）で狭心症、心筋梗塞の有病率が極めて高い<br>報告者：Partinen,Mら（1982） | 有意性あり |
| 睡眠時間4～5時間（普段の60％以下の睡眠が1ヶ月継続した状態）の慢性疲労状態でカテコラミンの分泌低下により最大運動能力が低下<br>報告者：田辺一彦（1994） | 有意性あり |
| 睡眠時間4時間以下の男性で、冠動脈性心疾患死亡率は、睡眠時間7～7.9時間の人の2.08倍<br>報告者：Klipke,DFら（1979） | 有意性あり |

睡眠不足の1つのボーダーラインは、6時間以下ということがいえそうです。さらに4～5時間では、健康への悪影響はより鮮明になることがわかります。一方、長すぎる睡眠時間も心臓疾患への影響があることにも注意が必要です

資料：「脳、心臓疾患の認定基準に関する専門検討会報告書」（平成13年）より

調査対象には子どもから大人までを含むため、働く世代の睡眠時間はさらに短いでしょう。

「昔は『24時間戦えますか』というキャッチコピーもありましたが、企業の健康管理担当者は睡眠不足こそ生産性を下げる最大の要因だと認識する必要があります」

特に長時間労働は睡眠不足を引き起こし、全身の疲労を蓄積することで脳血管疾患や虚血性心疾患、高血圧などのリスクを大きく上昇させます。

「1日24時間のうち、基本労働時間8時間に加え、昼休みなどの休憩時間や通勤、食事を除くと残りが10時間。このときに残業をしてしまうと、10時間の中で睡眠時間も確保しなければならないので、4時間以上残業すると睡眠時間が6時間以下になってしまうというわけです」

1日4時間の残業は1ヶ月で80時間となり、産業医が面談して健康状態をチェックする必要があります。

### シフトワーカーの負担を軽減する取り組み

医師や看護師、物流関係、警備員など交代勤務をしている人たちの健康管理においては、必要な睡眠が確保できているかを留意する必要があります。

「本来人間は、昼に起きて活動し、夜は眠る『昼行性』の動物です。夜勤と肥満、高血圧、糖尿病、血管疾患リスクには相関があり、乳がんや前立腺がんなど性ホルモンが関係するがんのリスクも高くなるといわれています。また、深夜の3～4時にはヒューマンエラーが起こりやすくなるという報告もあり、安全リスクも考慮しなければなりません」

そのためにも先生は、「まず交代勤務への個人の適応があるかを見極めること、次に管理側がなるべく健康影響の少ないシフトを組むことが重要」だといいます。

「正循環といって、勤務を日勤、準夜勤、夜勤と後ろに伸びるようなシフトにしたほうが負担は少なくなります。個人でも、夜勤の休憩中に少しでも仮眠を取るようにしたり、夜食を軽いものにしたり、夜勤明けは身体を休めてコンディションを整えるなどの工夫が必要です」

ただし、夜勤明けの睡眠はどうしても浅くなる傾向にあります。なかには「眠くならないから」と睡眠薬を使う方もいるようですが、それよりも夜勤明けは仮眠程度に身体を休め、夜寝れる日にぐっすり寝たほうが疲労回復には良いという考え方もあるそうです。

### 睡眠は「リズム」企業ができるサポートとは

睡眠改善に関する研修やマインドフルネスなどを福利厚生に取り入れる企業も増えています。

「昼間にしっかり体温を上げて活動し、夜は体温が下がるというリズムを作ることができれば、深い睡眠を得られて疲労回復につながり、生産性が上がります。睡眠はリズム。このリズムを上手くコントロールするためにも、たとえば日中にちょっとした運動の時間を取る、仮眠の時間を設けるなどの対策もいいですね。とはいえ企業ができることとしては、まず残業時間を減らし、基本的な睡眠時間を確保することが最も重要です」

## 「基本的な睡眠時間の確保が大事」

**【適性睡眠とは】**

1 寝つきがよい
2 途中で起きない
3 朝スッキリ起きられる
4 昼間眠くならない

**眠る時間にはこだわらない**

睡眠時間には個人差があります。「8時間睡眠を取らなければいけない」など、あまり時間に捉われることなく、1～4にあてはまっていれば、それが自分の適性睡眠です

## 睡眠の「見える化」で自分の眠りを客観視

自分の睡眠を客観視できれば、改善点も見えてきます。

「休日などいくらでも寝ていい日に、普段よりも2時間以上長く寝てしまう人は、普段の睡眠が足りておらず、『睡眠負債』があると考えていいでしょう。あとは昼間に強い眠気がある方も、睡眠が足りていない可能性があります」

曜日ごとに睡眠時間を記録し、行動記録と合わせてみる方法もあります。

「たとえば週末の夜更かしによって日曜夜は睡眠が短くなる、お酒を飲んだ日は睡眠が短くなるなど、自分の睡眠を客観的に振り返ることで改善点に気づくことができます」

スマートフォンアプリやウエアラブル端末を利用して、睡眠の状態を計測する方法もあります。

また、年齢が上がるにつれ、特に男性では睡眠時無呼吸症候群のリスクが増大します。先生は「いびきについて指摘される、日中に強い眠気があるなどの自覚症状がある人は一度検査を受けてみることも大事」と指摘します。

## 「睡眠は人生の質を大きく左右する」

Continuous Positive Airway Pressure（経鼻的持続陽圧呼吸療法）の頭文字をとったCPAP。医療機関でマスクなどの調整をおこないます

睡眠時無呼吸症候群の治療には、人工呼吸器のようなマスクをつけて気道に空気を送り就寝する、CPAP療法というものがあります。

「CPAPの治療を受けた方の中には、朝スッキリ目覚められるので『まるで脳を移植したよう』と驚く人もいます。もしかして無呼吸かもしれないと思ったら、耳鼻咽喉科や呼吸器内科などへ相談してください」

## 悩みがあれば遠慮せずに受診を

いびきや日中の眠気以外にも、朝早くに目が覚めてしまう早朝覚醒や、ぐっすり眠った気がしない熟眠困難など、睡眠で気になる点がある人は遠慮せずに専門機関を受診することが大切です。

「睡眠薬に対して依存や認知症のリスクが高まるのではと受診を控える方も多いのですが、それよりも眠れないことのほうが脳には悪影響です。クリニックに行っても最初から薬を処方されるとは限りませんし、ここ数年は自然な眠りを促す新しいタイプの睡眠薬も増えています。睡眠に困っているようであれば、遠慮せずに専門の医療機関を受診しましょう」

「人生の3分の1は眠っている」ともいわれます。睡眠は、人生の質を大きく左右するベースだと先生は強調します。

「良い眠りは生活の充実や健康、ひいては人生の満足にもつながっていくものです。より多くの人が毎日幸せな気持ちで眠り、朝はスッキリ爽快に目覚めて、人生を充実させてほしいと願います」

【健康な生活は睡眠がベース】

生活習慣改善のために、バランスの取れた食事と適度な運動をすることはとてもいいことです。ただし、それは良い睡眠がベースになければ思うような効果は得られません。まずは、自分の睡眠を見直してみましょう

知って得する

# なんの数字？

Vol. 8

毎回、健康にまつわる数字を取り上げて、その数字を読み解いていきます。そこで見えてくるのは、どんな事実なのでしょう。

今回は、睡眠と運動パフォーマンスの密接な関係がわかる「9.2」という数字に注目してみます。

アメリカのスタンフォード大学でこんな実験が行われました。男子バスケット部員の睡眠時間を増やすため、10時間睡眠×40日間と義務づけ、40日後にスポーツテストを行ったところ、スリーポイントシュートの成功率が9.2%増加したそうです。他にも良い影響が見られ、フリースローの成功率は9%増加、80m走のタイムは平均0.7秒速くなりました。その後、部員たちの睡眠時間を実験前に戻し、再度スポーツテストを行ってみたら結果はもとに戻ったと報告されています。

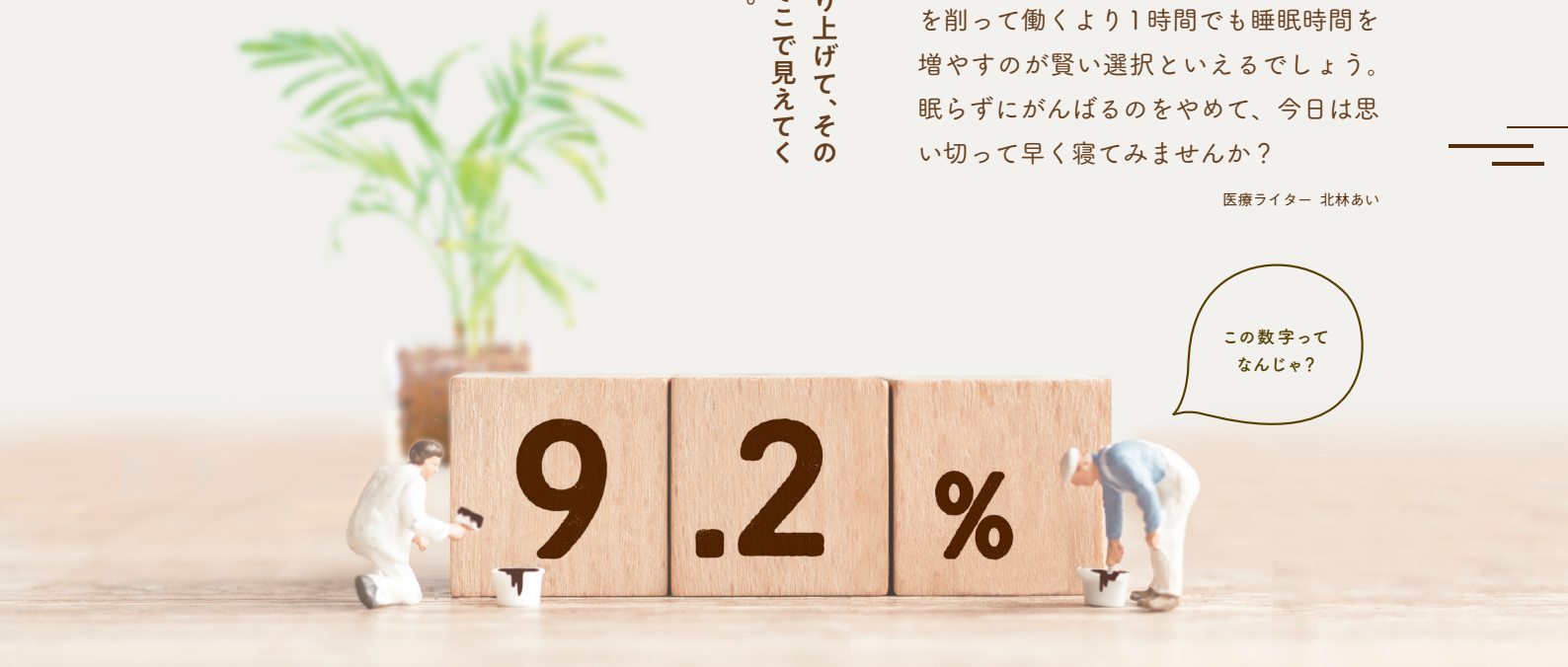
運動パフォーマンスを上げるには、トレーニングに加えて十分な睡眠時間の確保が重要だとわかり、メジャーリーグのスタジアムやNBAのクラブハウス内にはスリーピングルームが設けられました。日本では、ラグビートップリーグの神戸製鋼がクラブハウスを新設した際、練習の合間に昼寝ができる仮眠室を作り、選手のコンディション作りに役立てているようです。

一方で、睡眠時間が削られると脳のパフォーマンスが低下するという研究結果も発表されています。ペンシルベニア大学とワシントン大学が行った研究では、普段7～8時間睡眠の人が、6時間睡眠を2週間続けると48時間徹夜をしたのと同じ脳の状態になるというのです。

日本人は睡眠時間が短いことで知られているので、6時間睡眠があたり前という人は多いかもしれません。しかし、その睡眠時間では集中力、判断力、作業記憶能力、論理的推論能力といった多くの脳機能が低下し、高い能力を持っている人も十分に実力を発揮できずミスを連発するなんてことに。イライラして部下にあたってしまい、人間関係まで悪化しそう……。

栄養ドリンクのCMで「24時間戦えますか」というキャッチコピーが流行り、長時間残業があたり前だったのは昔の話。睡眠時間とパフォーマンスの関係が科学的に証明されるようになった今は、より良い成果を求めるのであれば、睡眠時間を削って働くより1時間でも睡眠時間を増やすのが賢い選択といえるでしょう。眠らずにがんばるのをやめて、今日は思い切って早く寝てみませんか？

医療ライター　北林あい



教えて！検査のこと

# ［簡易専用水道検査］の現場を知る 9

安全な水を提供するため神奈川県内のビルやマンションなどに設置された受水槽（および高置水槽）を検査する簡易専用水道検査。当協会の環境科学部が実施している検査の現場を詳しく紹介します。

## 数ある検査項目を注視

ビルやマンションの利用者・居住者が、衛生的な水をいつでも安心して飲めるように―、当協会の簡易専用水道検査では、この思いを大切に日々検査をおこなっています。

簡易専用水道とは、水道局や水道事業者から供給される水道を受水槽に一旦貯めてから各階に供給する方式のうち、受水槽の有効容量が10㎥を超えるものをいいます。「簡易専用水道検査」は、毎年1回以上、定期的に厚生労働大臣の登録を受けた検査機関で検査を受けることが、水道法第34条の2の規定により義務づけられています。当協会は、1979年に厚生大臣の指定を受けて検査を開始し、2004年には厚生労働大臣の登録に変更となりました。登録更新の審査は3年ごとにおこなわれています。また、品質保証の国際規格としてISO9001活動も実施しています。初年度登録は2006年で、2021年には『ISO9001 2015年版』に内容が拡大され、現在に至っています。

このほか受水槽の有効容量が10㎥以下のものを小規模受水槽水道といい、横浜市では8㎥を超える小規模受水槽および地下式小規模受水槽は条例第16条の規定により「小規模受水槽水道検査」が義務づけられています。

検査は厚生労働大臣の認定講習を修了した検査員が実施します。検査内容は大きく3つ。①受水槽（および高置水槽）の検査、②給水栓の水質検査、③書類検査です。

まず、①の受水槽（および高置水槽）の検査は、水槽本体に亀裂や漏水はないか、汚水などに汚染されていないか、水槽内部に異物の混入がないかなど注意深く点検します。

次に、②の水質検査では、給水栓の末端で「臭気、味、色、色度、濁度、残留塩素」の項目について、飲料に適した水質か現場で判断します。

最後に、③の書類検査では、給排水衛生図面や水槽の清掃記録および簡易専用水道検査済証（小規模受水槽水道検査済証）などの書類が適切に整理保存されているか確認します。

こうした検査で、「不適合」が見つかることがあります。当協会が2022年度に実施した1、628施設の検査では、軽微な不適合（通気管やオーバーフロー管の防虫網の破損、マンホールのガタつき、書類の不備など）は8・7％で、特に衛生上問題のある不適合（水槽本体などの亀裂、水槽内部に浮

遊物質や小動物などの混入、停滞水による残留塩素不検出、水槽清掃の未実施など）は2・6％確認されています。そして、特に衛生上問題のある施設については、飲料に適さないため行政による指導が検査当日に直ちになされます。一方、すべての検査項目に「適合」となった施設88・7％には、給水管理適合施設表示プレートに、表示期限シールを交付しています。みなさまのお住まいのマンションのエントランスなどにあるので、ぜひご確認ください（横浜市のみ）。

## 日々の積み重ねが信頼を生む

当協会は神奈川県内全域の簡易専用水道検査と小規模受水槽（貯水槽）水道検査を実施しており、検査は1日に5～7施設を回り、検査結果を指示書（カルテ）に書き込みます。この時、たとえばマンホールパッキンなどの経年劣化の兆候がみられたときには管理者に助言し、その内容も指示書に書き添えます。この書き込みがあることで、翌年には別の検査員が担当した場合でも該当箇所を重点的に検査することができます。

こうした申し送りを毎年積み重ねていくことで、各施設の様子を経年で把握することができ、不適合を未然に防ぐとともに、衛生的な水を居住者に提供するお手伝いができるのです。

また、検査員は検査を実施したその日のうちに、検査結果を施設管理者へ送付することを心がけています。これは少しでも早く検査結果を管理者へお伝えすることが、検査機関に求められている責務であると考えるからです。

検査に伺う施設で、検査に立ち会う担当者の方から「予防医学協会だから検査をお願いしたい」と、お声がけをいただくことがあります。こうした時には、日々の積み重ねを評価してくださっているのだとの思いもあり、大きなやりがいを感じます。

生活するうえで欠かせない水。当協会は、確かな技術と長年積み重ねた信頼で「安全な水」をお届けします。

## 簡易専用水道検査の現場から

### 受水槽の漏水を確認

FRP製のパネル水槽では、ボルトで固定されたパネルの接合部に弾力のあるパッキンを挟み込んで止水しています。しかし、長年使用しているとパッキンが硬化して、接合部にすき間が生じ漏水する場合があります。受水槽の上部下部など隅々まで六面点検します。

### 受水槽の内部を点検

水槽上部のマンホールの鍵を開けて内部を点検します。水の停滞などによる浮遊物質、もしくは小動物などが混入されていないか、検査員は高所や足場の悪い場所での作業もあるため、自らの安全確保もしつつ注意深く点検します。

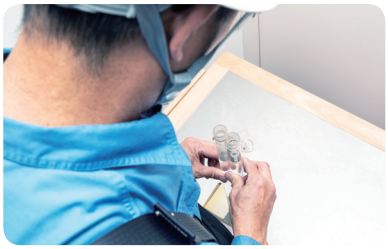
### 匂いや味を調べる

採取した水を、検査員が自ら口に含んでチェックします。

### 残留塩素濃度の検査

水道局で塩素濃度を管理していますが、受水槽に水を貯めるため、塩素が消失していないか、給水栓でも専用の検査機器で調べます。採取した水にDPD試薬を加えると、残留塩素の量に応じて淡赤紫色～赤紫色に発色するのを、確認します。

### 濁度や色度をチェック



一見すると透明な水ですが、濁りや色がついていないかチェックします。試験管を長くしたような比色管という器具を使い、採取した水と標準液（濁度2度・色度5度）を比較して確認します。

**簡易専用水道検査と小規模受水槽（貯水槽）水道検査に関するお問合わせ先**

当協会 環境科学部

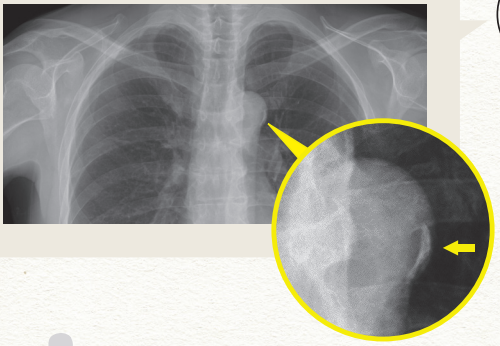
☎045（773）6444

# そのはてな？ ドクターに聞いてみよ〜！

あなたの『？』に、当協会のドクターがお答えします。
今回は、統括精密総合健診部長の菊池美也子医師です。

## 「大動脈石灰化」って、どういうことですか？

大動脈は心臓から出て全身に血液を送る太い血管です。大動脈石灰化とは大動脈壁の内側にカルシウムなどが沈着し、柔軟性や弾力性が低下し硬くなった状態で動脈硬化の現象です（図）。健康診断では胸部X線検査や腹部超音波検査などで見つかります。



## 原因は何ですか？

血管は全身に張り巡らされたホースのようなもので、長年使っていると傷んできます。そのため、程度の差こそあれ60歳を過ぎると多くの人で、血管の石灰化が起きてきます。加齢のほか、肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙なども動脈硬化を促進させ、大動脈石灰化の原因となります。

## 治るのですか？

石灰化を起こした血管は基本的に元に戻ることはありません。手術やカテーテルでカルシウムを取り除く治療法もありますが、「健診で経過観察しましょう」と判定されている場合はその必要はありません。動脈硬化をいかに進行させないようにするかが大切で、そのための生活改善が必要です。

## このまま、次の健診まで何もしなくていいのでしょうか？

動脈硬化の進行を抑えるためには日常生活での注意が必要です。食事では塩分・糖質・脂質を摂りすぎないようにし、たばこを吸っている方は禁煙しましょう。有酸素運動は血管の老化を抑える効果がありますので、ウォーキングなど適度な運動はおすすめです。血糖・脂質・血圧が高めの場合は、生活改善とともに必要に応じて受診し医師に相談しましょう。
また、大動脈に石灰化があれば心臓や頸、下肢などの血管も動脈硬化を起こしている可能性があります。次の健診のときに、動脈硬化をチェックする他の検査（頸動脈超音波検査、血圧脈波検査、運動負荷心電図など）を追加してみてもよいでしょう。

**あなたの質問に誌上でお答えします**

健康診断について、ドクターに聞いてみたいと思うことをメールで教えてください。**kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp**

神奈川県予防医学協会からのお知らせ

# 協会だより

TOPICS 1

## 第56回 全国予防医学技術研究会

## 3年ぶりの現地（石川県）での開催に、各県支部集結

岩手県から沖縄県まで全国34の支部と共に、県民の健康を守るためのネットワークを展開している公益財団法人予防医学事業中央会。当協会も神奈川県支部として、ともに予防医学の実践活動に努めています。

その活動の1つである「全国予防医学技術研究会」は、予防医学的検査・健診技術・保健指導の研鑽と精度向上などを目的として、第1回を1965（昭和40）年に東京都で開催して以来（当時の名称は「全国検査会議」）、年1回、各県支部で持ち回りながら実施されてきました。

令和4年度は、2023年3月2日（木）～3日（金）に、予防医学事業中央会と一般財団法人石川県予防医学協会の共催で、金沢市（金沢市文化ホール）において開催されました。

令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響によりオンライン開催でしたが、令和4年度は現地開催が実現し、「新たなる予防医学技術の向上をめざして」のテーマのもと、全国支部から58の演題発表がありました。

医師・保健師・看護師・臨床検査技師・放射線技師などの技術者が一堂に会して日常の業務で得られた予防医学活動の研究成果を発表し合うことにより、健診検査技術の精度向上や健診現場での工夫改善を日常業務に反映させられます。それにより、県民の皆様の健康のために、より一層レベルの高いお手伝いをすることができると考えています。

当協会からは、放射線技術部による「乳がん検診」「消化器がん検診」「肺がん検診」についての研究発表のほか、臨床検査部による「検査技術」や「学校検診」「新生児マススクリーニング」について、健康創造室相談課による「特定保健指導」や「運動指導」についての報告のほか、業務改善についての発表がなされました。

研究発表は、当日現地に行くことができなかった技術者たちも情報を得られるよう、YouTubeにより2週間のアーカイブ配信がなされました。

令和5年度は、神奈川県が開催地となります。次期開催地として、当協会の北見護専務理事があいさつを述べ（写真）、式典は終了いたしました。

TOPICS 2

## 横浜健康経営認証 クラスAAAを更新

横浜市では、従業員等の健康保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益性等を高める投資であると捉え、従業員の健康づくりを経営的な視点から考えて戦略的に実践する「健康経営」に取り組む事業所を、横浜健康経営認証事業所として認証しています。現在、認証事業所は918事業所まで拡大しています。

当協会は制度開始の翌年の2018年に認証を取得。認証の区分はクラスA、AA、AAAと3区分あり、当協会は初回の申請でクラスAAAを取得し、現在までAAAを維持しています。

また横浜市と協定を結び、健康経営支援拠点・LINKAI横浜金沢ウエルネスセンターを運営し、中小企業の健康経営普及のための情報提供もしています。協会は労働衛生機関としての強みを活かした情報を発信し、今後も市内事業場の健康経営を支援していきます。

TOPICS 3

かながわ健康支援セミナー

# テレワーク環境でもパフォーマンスを上げるマネジメント

２０２２年度第４回 かながわ健康支援セミナー（主催＝当協会）が、３月16日(木)に「テレワーク環境でもパフォーマンスを上げるマネジメント～人を育て、チームを育てる心理的安全性～」のテーマでオンライン開催されました。講師にヒューマンハピネス代表取締役・千葉大学非常勤講師兼任、産業医・公認心理師の上谷実礼氏（写真）を迎え、テレワーク環境での人材育成やチームビルディングのポイントについて講演しました。

テレワーク環境で組織が取り組むべき最も大切なことは、「心理的安全性」の醸成です。今いる環境が安全・安心な場所であれば、本来の自分をさらけ出せると感じられます。誰もが平等かつ自由に意見がいえる心理状態を心理的安全性といい、これが従業員のパフォーマンス向上の基盤要素になります。

心理的安全性が保障されると、生産性や収益性の向上、ミスの減少、離職率の低減といった変化が見られます。そして心理的安全性を高めつつ仕事の結果を求められる状況を作れば、学習能力が養われ、高いパフォーマンスを発揮するチームに成長できると考えられます。

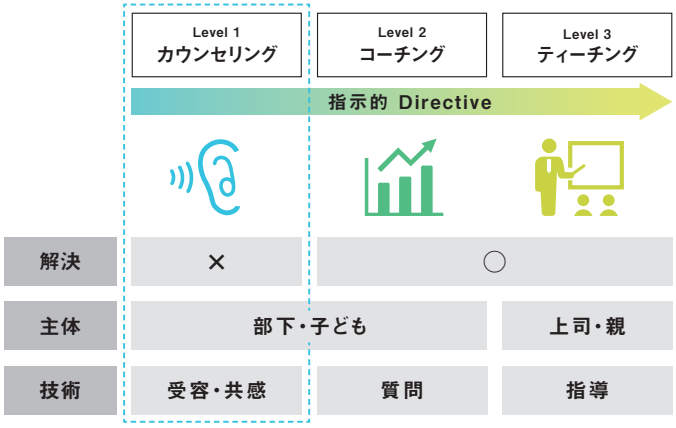
ヒューマンハピネス代表取締役
千葉大学非常勤講師兼任
産業医・公認心理師

**上谷実礼氏**

## テレワーク下のマネジメントに「カウンセリング型１on１」は必須

従業員の心理的安全性を高めるには、「カウンセリング型１on１」の実践が有効です。上司と部下で定期的に１対１の対話をおこなう１on１を実践している組織は多いですが、テレワーク環境では、もはや必須のマネジメントツールといえます。１on１のスタイルは、コーチング型が多く採用されていますが、心理的安全性を育むには、受容と共感に徹したカウンセリング型であることが望ましいのです。そのためには、相手が本当に伝えたいことは、事実や思考の先にある気持ち・感情であると理解したうえで、質問したり、しぐさ、顔の表情などから気持ちを読み解くなどの意識が大切です。

相手の気持ちを否定せず受け入れられることで、不安や孤立感が解消しやすいといわれます。対話中に沈黙が訪れてもすぐに質問を投げかけず、沈黙ができるのは心理的安全性が保障されている証として受け止め、表情などを観察しながら次の言葉をじっくり待つように心がけたいものです。




Webにて
全文を公開中

TOPICS 4

神奈川県健康管理機関協議会

## 健康起因事故の防止が課題

神奈川県健康管理機関協議会（代表幹事＝当協会 現会員数13機関）が、３月28日(火)に開催されました。この会は、企業の健康診断などに携わる健康支援機関が会員となり、より質の高いサービスの提供と労働衛生行政へ積極的に協力することを目的として活動しています。当日は、神奈川労働局労働基準部健康課・小沼みち子課長から、神奈川県下における労働衛生の現状と重点施策の情報提供がありました。

神奈川産業保健総合支援センター副所長の赤前幸隆氏を迎えた講演では、同センターの事業を紹介していただきました。高年齢労働者の増加を背景に「事業用車両の運転中に脳や心臓などに異常が生じ発生する交通事故『健康起因事故』の防止が課題です」と述べられました。同センターでは中小事業場へ無料で専門家を派遣する「健康教育無料出張サービス」をおこなっています。お問合わせは☎０４５（４１０）１１６０〈神奈川産業保健総合支援センター〉

TOPICS 5

ピンクリボンかながわ

## 「ピンクリボンライトアップ2023 in かながわ」フォトコンテスト開催！

ピンクリボン運動を広く周知するため、今年も神奈川県内各地のさまざまなスポットがピンク色にライトアップされます。

特に若い世代が「ピンクリボン」の意味を知り、乳がん検診や「ブレストアウエアネス」に関心を持ってもらえるような新たな取り組みとして、SNSを媒体とし、ライトアップ施設を撮影対象としたフォトコンテストを実施します。

フォトコンテストの応募者全員には参加賞を、優秀作品には賞状と副賞を用意しています。

コンテストの応募方法など詳細は、ピンクリボンかながわのホームページ、または8月頃に県内各地に掲示されるポスター・チラシにてご確認ください。

昨年のライトアップの様子はこちらから

◆ライトアップ期間：
2023年10月1日～10月31日（実施時期が異なる施設もあります）

◆ライトアップ実施エリア：
横浜エリア、県央エリア、湘南エリア、県西エリア、横須賀エリア

◆フォトコンテスト募集期間：
2023年10月1日～11月10日（予定）

ピンクリボンかながわ　検索

TOPICS 6

## 『都市型社会人学校』第2期・後半 参加者募集！

「健やかに生きる」をテーマに開催している『都市型社会人学校』の第2期・後半がスタートします。

日程は、8／30（水）・9／13（水）・10／18（水）の全3回、期間は3ヶ月となります。各回「栄養」「保健」「運動」を学び、2回目には「横浜歴史めぐりウォーキング」で街に出て、楽しみながらQOL（生活の質）を高めるコツを知ることができます。

前回の「横浜歴史めぐりウォーキング」開催時の様子

◆会　場：神奈川県予防医学協会（横浜市中区日本大通58）
◆参加費：1人4,950円（全3回・税込）
◆時　間：14時15分～16時15分
◆定　員：20名（先着順）

※詳しい内容は、下記までお問合わせください。

問合わせ先
☎045（641）8494

### 協会の感染症対策について

当協会は、新型コロナウイルス感染症対策として、健康診断に訪れる皆様が安心して受診いただけるように、検査機器等の定期的な消毒、室内の換気、職員の健康管理やマスク着用などを引き続き実施してまいります。

予防医学を「日常」に――。
健康かながわ
SUMMER 2023
2023年7月15日発行 第640号

発行人／根本克幸
発行所／公益財団法人神奈川県予防医学協会
〒231-0021
横浜市中区日本大通58 日本大通ビル
☎045-641-8501（代表）
✉kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

編集・制作　株式会社クリード
　　頓所直人
デザイン　小田原宏樹
印刷　ONE-B 株式会社


『健康かながわ』は当協会ホームページからもご覧いただけます。

https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

次号 健康かながわ641号は2023年
10月15日
発行予定です

SUMMER 2023 | VOL. 640 | 健康かながわ | 元気になる睡眠
2023年7月15日 発行 通巻640号
発行人＝根本 克幸 発行所＝公益財団法人 神奈川県予防医学協会 〒231-0021 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル
☎045（641）8501（代表） 予防医学事業中央会神奈川県支部 全国労働衛生団体連合会会員

# 要・精密検査 要・再検査を そのままにしていませんか？

## 神奈川県予防医学協会の

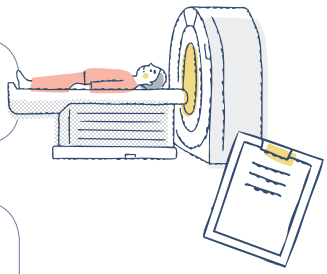
# 二次検査

健診結果に「要・精密検査」「要・再検査」とあったら、
二次検査を受診することが大切です。
神奈川県予防医学協会では、二次検査も実施しています。

### 受診の流れ

1 電話にてご予約受付

2 来診 「二次検査」を実施



3 来診当日 結果説明
一部の検査は後日の説明となります。

**異常なしの場合**
- 次年度の健康診断を受診

**治療が必要な場合**
- 当協会の専門外来にて治療
- 大学病院、がん専門病院、地域の医療機関に紹介

健康保険証をご持参ください。検査は保険適用されます。

ご予約・お問合わせ 運営部 ☎045（641）8814 月～金曜日（祝日を除く）9時～12時、13時～17時