



いまいき健康ひろば

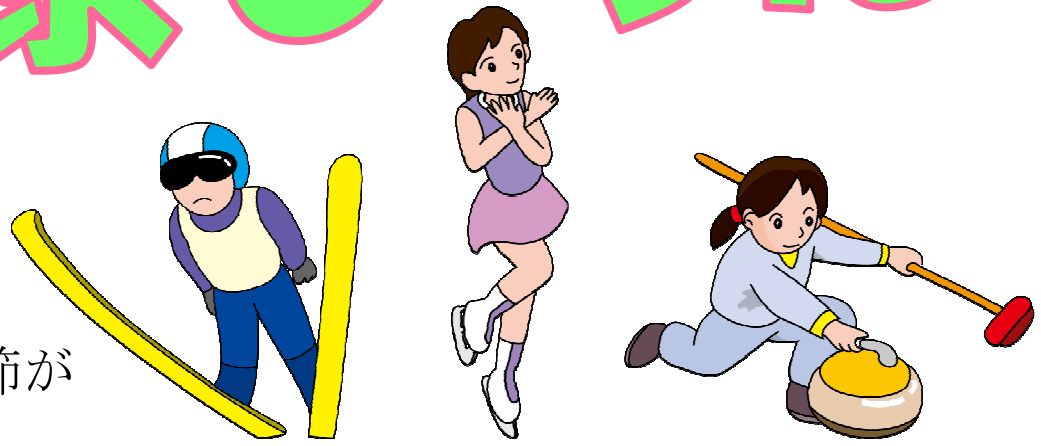
関東労災病院 勤労者予防医療センター

平成26年2月 vol.99

冬のスポーツの祭典、ソチオリンピックの季節が到来しました。

冬は気温が低く、これまで続けていたウォーキングなどの運動習慣を一休みしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気温差を気にせず体を動かすなら、自宅で筋肉トレーニングやストレッチなどはいかがでしょう。冬でも工夫次第で体は動かせます。

屋外で運動する場合は、十分に重ね着で暖かくし、マスクや耳当て、手袋も付けましょう。気温差で血圧が変動しやすくなります。屋外に出る前の準備運動もしっかり行いましょう。



☆☆☆ 今後の予定 ☆☆☆

関東労災病院勤労者予防医療センターまでご予約ください ☎044-434-6337

【半日体験教室 脂肪をためない体を作る】

2月 8日 (土) } 9:00~13:30 理学療法士：内間 康知、管理栄養士：荒木 由美子
3月 20日 (土) }

【生活習慣病予防講演会】

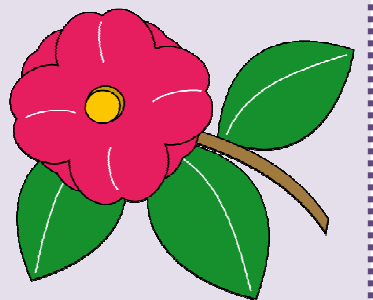
「喫煙と肺の病気」

2月 8日 (土) 受付 13:30 講演 14:00~15:00 医師 (センター長)：冬木 俊春

【ヘルシー料理講習会】開催場所：川崎市中原市民館 2階 料理室

「カロリー控えめ 簡単&ヘルシー料理」

2月 26日 (水) 受付 14:00 講習 14:30~15:30 管理栄養士：荒木 由美子



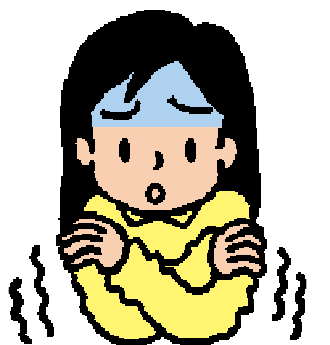
～健康ひとくちコラム～ まだまだ要注意！感染症

ノロウイルスの集団感染が大きく報道されています。ノロウイルスによる感染症は、とくに11月から3月にかけて流行します。神奈川県では昨年12月9日に「ノロウイルス食中毒警戒情報」を発令し、消費者や食品取扱営業者に對して食中毒予防の注意を促しています。

一方、インフルエンザの感染者数も、1月20日からの1週間で警報発令レベルに達したため、神奈川県がこの1月30日に「インフルエンザ流行発生警報」を発令しました。インフルエンザは1月から2月にかけて流行し、神奈川県では昨年も1月の下旬に流行警報が発令されています。例年どおりの流行といえるでしょう。

ノロウイルスもインフルエンザウイルスも、予防の第一歩は「手洗い」です。トイレのあと、石鹸を使っていますか？正しい手洗いに要する時間はどのくらいか、答えられますか？汚れが残りやすい手の部分を言えますか？自分は大丈夫、予防接種をしたから大丈夫、症状がないから大丈夫、と思っていませんか？

次のページで正しい手の洗い方を、もう一度確認してみましょう。そして今日から正しい手の洗い方を実践しましょう！



新しい腰痛対策

今回は肥満と腰痛との関連にスポットを当てます。

これまでの研究では、肥満と腰痛との関連があるかどうかは意見の分かれるところでしたが、最近の研究によれば関連性はそれほど強くないものの、BMI（身長と体重から割り出す肥満度、25 以上が肥満とされる）が 25 以上の肥満者のほうが関連性が強く、BMI が 30 以上の肥満者ほどその傾向が強いと報告されています。

松平センター長は自身の研究データから、「肥満は、程度の軽い腰痛には関係するが、仕事に支障をきたすほどの腰痛までには影響しない」と考えています。肥満と腰痛との関連については、肥満によって大きくなった脂肪細胞から分泌される「生理活性物質」が関与している可能性があるのではないか、と松平センター長はいいます。「生理活性物質」は動脈硬化や糖尿病を進める物質としても知られており、わずかではあっても全身的な炎症に関わっているため、筋肉や骨、神経にも悪影響を与えてもおかしくありません。「生理活性物質」が神経障害や痛みと関連していることを示す報告も出てきています。このことから炎症を減らし、筋肉や骨、神経に関わる痛みを予防するために肥満対策が重要となります。動脈硬化や糖尿病など生活習慣病の予防対策、そして体の痛みを予防するといった全身的な健康維持というポイントから運動を習慣化し、肥満防止に努めたほうがよいということになります。

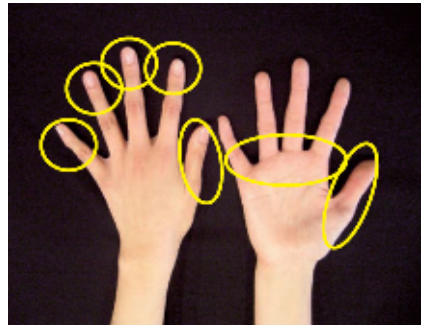


出典：新しい腰痛対策 Q&A、P. 48「Q20 ところで肥満と腰痛は関係があるの？」、松平 浩、2012 年、公益財団法人産業医学振興財団

何度でも確認！～正しい手の洗い方～

感染症を予防するためには、手洗いにどのぐらいの時間をかけたらよいでしょうか？厚生労働省は家庭でのインフルエンザ予防策として 15 秒以上の手洗いを指針にしています。文部科学省によると、ノロウイルス予防対策として手の 2 度洗いが効果的であるとしています。

また、手の汚れが残りやすい部分も覚えておきましょう。右の写真の黄色い○で囲んである部分が、とくに汚れが残りやすい箇所です。ノロウイルスは非常に小さいので、爪や手のシワの間に潜り込んでいる可能性もあります。下の写真にある手洗いのポイントを参考に、普段の手洗いに反映させていきましょう。



石けんをよく泡立てる



指を立てて、指先を洗う



親指も付け根まで洗う



流水で 15 秒以上流す

写真出典：文部科学省「学校給食調理場における手洗いマニュアル」より、http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/08040316.htm

勤労者予防医療センターへ ようこそ！

当センターでは、事業場への出張講演会を行っております。医療の専門職として医師、保健師、管理栄養士、理学療法士がご希望に合わせた講演内容で講演をおこないます。

例えば、「働く人の肥満対策」を検討されている事業場であれば、「栄養」の側面から管理栄養士が、「運動」の側面から理学療法士が講演内容をご提案させていただきます。また、「職場の受動喫煙対策」に取り組みたいと検討されているのであれば、医師による講演と保健師による肺年齢測定を組み合わせた「禁煙講演会セット」はいかがでしょう。

これまでご依頼いただいた講演内容には、「職場でできる腰痛予防」、「食事で病気を予防する」、「40 歳になって 心と体の健康づくり」などがあります。いずれも専門知識をもとに、事業場の課題に即した講演内容を提供しております。

出張講演会をご希望の事業場様は、お電話でお問い合わせください。

関東労災病院勤労者予防医療センター ☎ 044-434-6337

