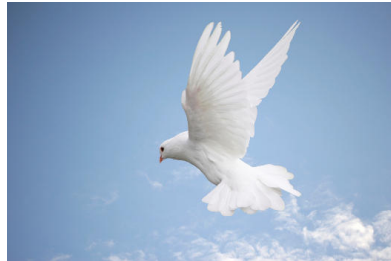


健康ぐんま



2011年5月 第55号
財団法人群馬県健康づくり財団

—第55号 主な記事—

- ☆ 水質検査について
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」⑪
- ☆ 健康づくり財団からのお知らせ

水質検査について

～精度の高い検査で安心して暮らせる生活環境づくりをサポートしています～

当財団では、以前から実施している排水・下水の計量証明事業及び浴槽水のレジオネラ属菌検査に加え、昨年度新たに建築物飲料水水質検査業の登録をして飲料水の検査を開始しました。そこで今回は、当財団が実施している水質検査についてご案内します。

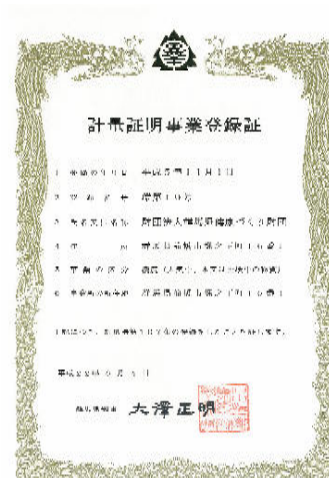
当財団は、カドミウムなどの有害物質及びBODなどの生活環境項目等について、計量法に基づき濃度に係る測定・分析を行い計量証明書を発行しています。

排水・下水の検査

計量証明事業登録 群馬県環第10号

汚水等を工場・事業所から河川等の公共用水域や下水道に排出する場合は、水質汚濁防止法や下水道法により規制されています。水質汚濁防止法では全国一律の排水基準が、各都道府県条例では更に厳しい「上乘せ排水基準」が定められています。

排水基準が適用となる事業者は、定期的に排水の汚染状況を測定し、結果を記録して3年間保存することが義務づけられています。



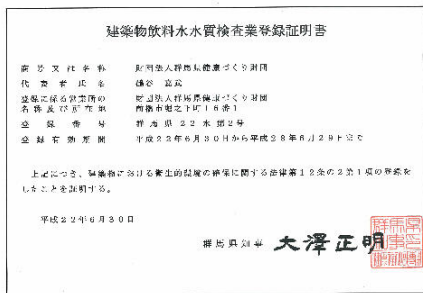
建築物飲料水の検査

建築物飲料水水質検査業登録 群馬県 22 水第 2 号

ビル管理法（建築物における衛生的環境の確保に関する法律）で、多数の人が利用する施設で床面積が 3,000 m²（学校は 8,000 m²）を超える建築物（特定建築物）について、飲料水等の水質検査が義務づけられています。

項目と頻度は、受水槽への供給が水道水の場合のみは、6ヶ月以内ごとに1回15項目（重金属等5項目は基準に適合の場合は次回省略可）及びそのうち1年に1回夏季は更に消毒副生成物等12項目を追加すると規定されています。

また、学校保健安全法の「学校環境衛生基準」で、学校における飲料水等の水質基準及び定期的な水質検査の実施が義務づけられています。



プール水の検査

多くの人が利用する遊泳用プールについては各都道府県等の「遊泳用プールの衛生基準」で、学校プールについては学校保健安全法の「学校環境衛生基準」で、水質基準及び定期的な水質検査の実施が義務づけられています。

浴槽水の水質検査

近年、公衆浴場等を発生源とするレジオネラ症の事故が度々起きており、公衆浴場等の安全性に対する社会的な関心が高まってきています。

レジオネラ症は、徹底した衛生管理で防ぐことができます。

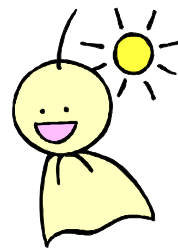
- ① 管理及び記録：定期的に施設の点検、清掃及び消毒等を実施し、その記録を水質検査結果とともに保存する。

- ② 水質検査：定期的にレジオネラ属菌の検査を実施し、衛生管理が適切に実施されているかどうかを確認する。

なお、レジオネラ属菌検査は、各都道府県条例により公衆浴場及び旅館で実施することが義務づけられています。

☆「ルー通信

「応援します あなたの健康づくり」



健康支援の現場から⑪

健診部 健康支援課
金子 亜希子

今年は早めの梅雨に入り、卒業・入学・就職・転居などの環境の変化もそろそろ慣れたころでしょうか。

しかし、一方では環境の変化に伴い、「体調がすぐれない」「気持ちが落ち着かない」という方もいらっしゃると思います。そこで今回は「**ストレス**」について考えてみましょう。

① ストレスってなに？

ストレスとは「外からの刺激を受けた時に起こる心身のゆがみまたは悪い影響のこと」です。

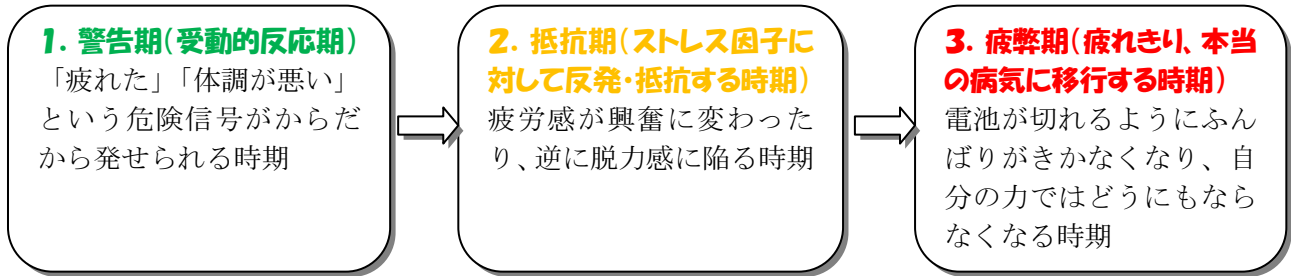
ストレスに対して原因となる刺激や出来事のことを「ストレッサー（ストレス要因）」といいます。

② なぜストレスで体調が悪くなるの？

ストレスが加わると脳の視床下部がこれを感じて自律神経系と内分泌系に働きかけます。すると血圧や心拍数を上昇させたり、心身の働きを活発にするホルモンを分泌してバランスを保とうとします。しかし、強いストレスを受け続けるとこの働きが乱れて生理状態を正常に保てなくなってしまいます。その結果、心身に様々な不調が生じます。

③ ストレスが続くとどうなるの？

ストレスの経過には3つの段階があります。



こころやからだが発する注意信号に従い、早めに手を打つことが大切です。また、ストレスは人によって受ける度合いが違います。ストレスから身を守るには何がストレス因子になっているかを知り、ストレス因子を上手にコントロールしていくことが大切です。



④ ストレスチェックをしてみよう

～仕事のストレスチェック表～

		そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	要注意
仕事の負担度	非常にたくさんの仕事をしなければならない					6個以上
	時間内に仕事が処理しきれない					
	一生懸命働かなければならない					
	かなり注意を集中する必要がある					
	高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ					
	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない					
	体を大変よく使う仕事だ					
コントロール度	自分のペースで仕事ができる					2個以上
	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる					
	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる					
対人関係	私の部署内で意見の食い違いがある					2個以上
	私の部署と他の部署とはウマが合わない					
	私の職場の雰囲気は友好的である					
適合性	仕事の内容は自分に合っている					2個
	働きがいのある仕事だ					

判定

□の部分の答えが分野別の該当数以上あれば要注意です。早めにストレスを解消するなど、今後の自己管理に役立てることをおすすめします。

(厚生労働省「職業性ストレス簡易調査表」より)

⑤ ころを元気にする方法

日常生活を送っている以上、ストレスは避けられません。ストレスと上手につきあってみてはいかがでしょうか。ストレスを撃退したり、うまくかわしたり・・・。

1. **休養**・・・心身を十分休ませながら同時に明日への英気を養うことです。

～休養の鉄則～

- ① 1日の疲れはアフター5にとる。
- ② 1週間の疲れは休日にとる。
- ③ 蓄積した疲れは長期休暇でとる。

2. **食事**・・・バランスの良い食事をきちんととることでストレスへの抵抗力が高まります。

～心の3大栄養素～

① **たんぱく質**：免疫機能や自律神経を調整しストレスを感じると消費される。

<多く含む食品>

肉類・魚介類・大豆製品・乳製品など

② ビタミン

・ **ビタミンB群**：不足すると疲れやすくイライラする。神経の働きを正常にする効果がある。

<多く含む食品>

豚肉・レバー・うなぎ・小麦胚芽など

・ **ビタミンC**：抗ストレスビタミンとも呼ばれ、不足するとストレスへの抵抗力が弱まる。

<多く含む食品>

緑黄色野菜・果物など

・ **ビタミンE**：体の老化を防ぐ、自律神経を安定させるなどの効果を持つ。

<多く含む食品> 植物油・ナッツ類・たらこ・かぼちゃなど

③ ミネラル

・ **カルシウム**：神経の興奮を抑えイライラを静める。日本人に不足しがちな栄養素。

<多く含む食品>

乳製品・豆腐・小魚・海藻など

・ **マグネシウム**：体内のミネラルバランスを整え、ストレス耐性を高める。

<多く含む食品>

ごま・わかめ・アーモンド・ほうれん草など

3. **運動**・・・運動にはじょうぶな心と体をつくる「長期的な効果」とストレスに対する「即効性」もあります。

～おすすめ運動法～

① ストレッチング

ストレッチングは血行をよくして、たまっている疲労物質を取り除くことができます。仕事の合間の休憩時間・寝る前などにおこない、心身の緊張をほぐしましょう。おこなう時は呼吸を止めないで気持ちのいいところでストップ。

② ウォーキング

ウォーキングは心肺機能や筋力が鍛えられ、またリフレッシュ効果もあります。早朝・昼食後の散歩、遠くのお店に買い物に行くなどの習慣を身につけましょう。今より1日1000歩(10分)多く歩くことを目標にしましょう。



4. **睡眠**・・・睡眠は疲労回復とストレス解消の働きがあります。「睡眠時間が足りない」「ぐっすり眠れない」などは心身に悪影響をもたらしますが就寝時間が不規則・休日の寝だめなども心身のリズムを崩し、疲れを持ち越す原因になります。いっぱい眠るのでなく、**ぐっすり眠り**ましょう。



5. **入浴**・・・入浴は血液の循環が活発になり新陳代謝も良くなります。また、筋肉や関節の緊張がほぐれ、全身の疲労回復にも効果があります。



～ストレス解消の入浴法～

- ① 38度前後のぬるめのお湯につかる。(副交感神経の作用でリラックス)
- ② みぞおちから下だけつかる半身浴。(心臓への負担軽減)
- ③ 入浴剤やエッセンシャルオイルでリラックス効果アップ

*ストレスはこまめに解消しましょう。また、「気分がふさぐ」「眠れない」などの症状が続いたら**心の専門家**に相談しましょう。

☆健康づくり財団からのお知らせ

◆特別会員(日本対がん協会維持会員)への加入をお願いします

がんを始めとする疾病予防の知識を普及するための活動資金を広く募集しています。

がん予防のためのポスターやパンフレットなどの啓発資材を作成する他、がんの早期発見・早期治療を呼びかける活動、がん電話相談などに役立っています。

なお、平成22年度会費は下記のとおり、がんをはじめとする疾病予防の知識を普及するために活用させていただきました。

【平成22年度会費収入】

項目	金額(円)
個人会員会費	270,000円
団体会員会費	52,000円
合計	322,000円

【平成22年度会費支出】

項目	金額(円)
がん征圧月間運動ポスター 購入費の一部	164,500円
がん征圧月間運動新聞広告	157,500円
合計	322,000円

本年度もご支援ご協力をお願い申し上げます。

..... 平成23年度 会費

個人会員 1口 1,000円

団体会員 1口 5,000円

(1口以上何口でも結構です)

◆お問い合わせは

財団法人群馬県健康づくり財団

総務部 総務課

TEL 027-269-7811

◆臓器移植推進事業賛助会への加入をお願いします

臓器移植は臓器の機能が低下し移植でしか治らない人と、死後に臓器を提供してもよいという人を結ぶ医療です。

その架け橋となる臓器移植の普及啓発のため意思表示の促進に私達は日々活動しています。

ますますの活動推進のため皆様のご賛同をお待ちしております。

なお、平成 22 年度会費は下記のとおり臓器移植を普及啓発するための一部として活用させていただきました。

【平成 22 年度会費収入】

項 目	金 額(円)
個人会員会費	28,000 円
団体会員会費	360,000 円
合 計	388,000 円

【平成 22 年度会費支出】

項 目	金 額(円)
臓器移植推進活動 (県から委託以外) 研修会開催、臓器不全及び臓器移植に関する研究費用等	128,000 円
臓器移植関係 臓器移植発生時の謝金、臓器移植希望登録者への助成等	260,000 円
合 計	388,000 円

本年度もご支援ご協力をお願い申し上げます。

…………… 平成 23 年度 会費 ……………

個人会員 1口 2,000円

団体会員 1口 10,000円

(1口以上何口でも結構です)

……………

◆お問い合わせは

財団法人群馬県健康づくり財団

臓器移植推進室

Tel 027-269-7403



【編集後記】

はじめまして、今号より前任の荒木さんより「健康ぐんま」の編集を担当させていただくことになりました八木です。

財団での仕事を始めさせていただきまして早半年が過ぎ、「健康ぐんま」編集担当をすることになりました。

まだまだ未熟で不慣れな点も多くあると思いますが精いっぱい取り組んでいきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

今後も様々な情報を発信していきたいと考えております。

ひきつづき、皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。

平成 23 年 5 月 15 日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町 16 番 1

電話 027-269-7811 (代表)

連絡先は総務部・総務課

E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp