

# みんなの健康

 Tottori Health  
Service Association

2022年冬号(令和4年12月1日)  
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団  
住所:鳥取市富安2丁目94-4  
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

## 特集: 冷え性について



第14期展示 砂で世界旅行・エジプト編(2022/10)

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

### Information & News & Topics

- 1) 冬のコロナ対策
- 2) 新型コロナウイルスの無料ワクチン接種について
- 3) JKAの補助を受け、胃がん検診車の整備を進めています

...etc



バステト(2022/10)



なあに?(2022/11)

## 特集: 冷え性について

寒い季節がやってきました。手先や足先の冷えを感じる方も多いのではないのでしょうか？「冷えは万病のもと」と言われているくらい様々な症状を引き起こします。冷え性は正式な診断名があるわけではありませんが、まれに冷え性の原因となる病気もあります。今回は冷え性についての特集です。



### 冷え性の原因

原因は様々ですが、ストレスや不規則な生活によって自律神経がうまく機能せず体温調節がうまくいかないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良も挙げられます。

人間の体は、脳や内臓の機能を維持するために、中心部の温度が35℃以下にならないように調整されており、寒さを感じると温かい血液を体幹中心部へ循環させます。その結果、中心から遠い手足の温度は下がり、冷たくなるのです。しばらくすると、体は冷えた部分の体温を上げようと血行を良くしようと働きかけますが、自律神経の乱れや貧血、動脈硬化などで血管に問題があったりすると、血行不良となり体温がなかなか戻らなくなることもあります。

病気が隠れている場合も



冷え性の原因となる病気としては、甲状腺機能低下症や貧血、膠原病、閉塞性動脈硬化症などが挙げられます。『冷え』以外に疲れやすい、どちらかの足が特に冷たい、ふくらはぎの痛みで長く歩けないなどの症状が同時にあれば医療機関にご相談ください。

### 自律神経とは、？

自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、バランスをとりながら働いています。

交感神経	脊髄から出ており、興奮や緊張時に優位になります。
副交感神経	脊髄から出ており、睡眠時やリラックスしている時に優位になります。



自律神経は、体温、発汗、血圧、呼吸、心拍、胃腸の運動などを無意識に調整しています。これを生体恒常性といい、この調整が働かなくなると、身体の内部の環境が乱れ、不調をきたします。眠っている間にも身体が機能しているのは、自律神経のおかげなのです。

### 女性に多いのはなぜ

冷え性と言えば女性に多いイメージがあるかと思います。それにも原因があります。



筋肉量が少ない	熱を生成する筋肉の量が男性と比べて少ないためです。
貧血になりやすい	血液中の赤血球が少ない状態です。酸素を運搬する赤血球が少ないと手足の冷えを招きます。
ホルモンバランス	更年期を迎える人に多いホルモンバランスの乱れにより自律神経が乱れることも冷え性の原因になります。
皮下脂肪が多い	女性は一度冷えると温まりにくい皮下脂肪が、男性と比べて多いことも冷え性の原因の一つです。



## 特集: 冷え性について

### 冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

#### 入浴・半身浴

お風呂につかり体を温めましょう。38～40度くらいのぬるめのお湯に入浴し、少し長めにつかりましょう。副交感神経が働き血管が広がるため血行が良くなります。



#### 食べ物

バランスの良い食事を心がけましょう。体を冷やす食べ物や温める食べ物があります。詳しくは次のページの栄養コーナーをご参照ください。

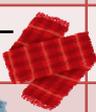
#### 適度な運動

日常生活の中でウォーキングやストレッチなど取り入れやすいものから始めましょう。筋肉量の増加も期待できますね。就寝前のストレッチは血行が良くなり体温が上がるのでぐっすり眠ることも期待できお勧めです。



その他にも、温かいアイテムを上手に取り入れましょう。

着衣での冷え対策は手軽にできる対策の1つです。

腹巻 	お腹を温めることは臓器を温めることにつながるので胃腸が温まります。
肌着 	肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が1度上がります。
スパッツ 	冷えやすい下半身を温めます。
カイロ 	貼るタイプがお勧めです。お腹や腰など冷えが気になる部分に使いましょう。
マフラー、レッグウォーマー 	首や足首は動脈が体の表面近くを走っているので温めると温かくなります。
五本指ソックス 	足の指を1本1本包むため保温力が上がります。足指の動きが良くなるので血液循環も良くなります。

### 医師の一言

#### 1万歩は無理という人のための歩数と健康の話

健康のために何歩歩いたほうがいいのでしょうか？

「1万歩」を目標に歩いたらいいと思う反面、1万歩なんて無理という人も少なからずいるのではないのでしょうか。実は歩数が多い人ほど死亡率が下がるということが最新研究からわかっています。しかし、12000歩まで歩けば、それ以上歩いてもほとんど死亡率は下がらなくなります。

12000歩を目標にウォーキングできる方はぜひ習慣化してほしいのですが、現実的とは言えないかもしれません。実際、令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人の歩数は男性で約7000歩、女性で約6000歩であり、12000歩はほとんど2倍に相当する歩数となります。

そこで、最低限の目標として、「7500歩」を目標にしてみませんか。7500歩でも、死亡率低下を十分に見込めます。10分歩くだけで、約1000歩になるので、今の生活にたった10分のウォーキングで目標達成できます。今日からあと10分だけ歩いてみませんか？

# 環境検査部門のご紹介

## ～においの検査【嗅覚測定】について～

### 嗅覚とは？

人は、外界からの情報を視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などから得ています。その嗅覚には、多くの重要な役割があります。原始時代においては、においで危険を察知し、身を守ってきました。現代でも変わらず、腐敗した食品を判別したり、無臭のガスに、においを付けて認識できるようにしています。また、生活に潤いを与えるものとしての役割もあり、脳を刺激して人の記憶や情動に働きかけます。においからおいしさを感じたり、木々や草花のにおいから季節の移り変わりを感じ取ったりします。例えばアロマテラピーは、健康やリラクゼーション・ストレスの解消などを目的とする香りをを用いた療法です。

### においの検査

目的に応じて、機器分析と嗅覚測定の検査を行っています。前者は機器、後者は人の嗅覚によって数値を算出します。それぞれの利点は以下のとおりです。

- ◆機器分析：特定の物質の濃度を知ることができる。
- ◆嗅覚測定：人の感覚によるもので、複合臭にも対応できる。

今回は悪臭防止法に基づく代表的な大気の嗅覚測定～嗅覚を用いた判定試験～三点比較式臭袋法をご紹介します。



分析機器の一例  
〔ガスクロマトグラフ〕

### 三点比較式臭袋法



測定に用いる、におい袋です。無臭の空気を充填します。漏れないように、無臭シリコンの栓で口を止めてあります。

1・2・3の番号がついたにおい袋計三つを準備し、その一つに検査対象の空気を注入します。(においの強さに応じて注入量を調整します。)



シリコン栓を外し、におい袋の空気を嗅いで、においが付いていると感じられる番号を回答します。

実際の測定は、正常な嗅覚を有する6名で行い、所定のプロセスを経て得られた結果から臭気指数という数値を算出します。機器分析による物質濃度と大まかな互換性もあり、悪臭防止法の規制基準に双方用いられています。

臭気判定士他、専門のスタッフが対応いたします。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っています。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や作業環境測定、食品検査も行っております。

### 検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部：総合保健センター（立川事務所）  
環境検査課・試験検査課（TEL：0857-30-4859）  
西部……………西部健康管理センター  
環境検査課 西部分室（TEL：0859-21-3343）

## 健康診断 Q&amp;A

## Q. 腫瘍マーカーとは何ですか？

A. 腫瘍マーカーとは、がんの種類によって特徴的に作られるたんぱく質などの物質です。がん細胞やがん細胞によって反応した細胞によってつくられます。血液や尿などの体液の成分を測定し腫瘍マーカーの値を測定します。しかし、肝障害、腎障害、飲酒や喫煙などの生活習慣、内服薬などがん以外の病気の影響で高い数値になることもありますし、反対にがんであっても値が高くないこともあります。このように腫瘍マーカーだけではがんの診断は出来ませんので、診察や画像検査の結果と合わせて使われることが多いです。

## 主な腫瘍マーカー



CEA	消化器系のがんのスクリーニング検査。
CA19-9	膵・胆のう等。特にすい臓がんの判断に有効。
PSA	前立腺がん等の検査。
CA125	卵巣がんの検査。

## 栄養と食生活

## 体を温める食生活で冷え対策🔥

## 《体を温める食生活のポイント》

- ① 1日3食の規則正しい食事・・・ヒトは食事を摂ることで熱を生成し体温が上がります。1日3食、バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。
- ② 甘いもの・高脂質のものの摂りすぎは控える
- ③ 体を冷やす食材は加熱して食べる
- ④ 体を温める食材を取り入れる



特に朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、1日の代謝のスイッチを入れるのに大切な役割があります。朝食も欠かさず摂るようにしましょう！

## 体を温める食材

- 根菜類・・・人参、ごぼう、大根、かぶ、蓮根、玉ねぎ等
- 香味野菜・・・生姜、ねぎ、とうがらし等
- 発酵食品・・・味噌、納豆、漬物等
- 寒い季節や場所で採れる食材・・・かぼちゃ、ねぎ、ニラ、春菊、りんご等
- 赤身(肉、魚)



## 体を冷やす食材

- 暑い季節や場所で採れる食材・・・きゅうり、ナス、トマト、バナナ、パイナップル、マンゴー、梨等
  - 地面の上に出来る野菜・・・レタス、キャベツ、白菜等
  - 白身魚、脂身
- 体を冷やす野菜は温かいスープなどにして加熱して食べるようにすると良いです◎



黒、赤、オレンジ等の「暖色」の食材は体を温め(※トマトは例外)、白、青、緑等の「寒色」の食材は体を冷やすといわれています。例外もありますが、一つの目安として食材を選ぶ際の参考にされてくださいね！

## 心の健康

前回はストレスの要因となり得る出来事についてご紹介しました。今回はストレスに対する身体の反応をご紹介します。

## 心理的側面

抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感、怒りっぽくなる、不安感、緊張感等。

## 身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩の凝り、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、不眠、夜中何度も目が覚める、食欲不振、だるさ、疲れやすい等。

## 行動的側面

遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増える又は減る等。作業効率の低下、作業場での事故、ミスが増える等。

次回からはストレスと上手に付き合うポイントをお伝えします。



## Information & News & Topics

### ◎冬のコロナ対策

基本:「3つの密」①密閉②密集③密接を可能な限り回避

※ 健診会場は、健診・検査の為、薄着で受診される方も多いためです。  
**脱ぎやすい着の着用等、寒さ対策**をお願いいたします。

- 手指の消毒(手洗いの徹底)
- マスク着用(すき間なく)
- 人との距離を保つ(混雑を避ける)
- 換気の徹底(こまめな換気)

#### 【健診会場等】

- ・マスクの着用。(マスク未着用の方は受診をお断りします。)
- ・コロナ問診、体温測定を実施し、健康状態を確認させていただきます。
- ・「密集・密接」を避ける為、受診者間の距離を確保するとともに、予約受診をお願いいたします。
- ・手指の消毒、会場の消毒を徹底します。
- ・暖房器具が必要な季節になりました。各健診会場は、窓等を少し開けた、換気対策を実施しています。 …など

#### 【その他】

- ・職員が感染源とならないために、少しでも体調が悪ければ、仕事を休んで検査・受診をお願いしています。
- ・職員は毎朝出勤前に体調確認をし、出勤後に管理職が確認します。
- ・マスク着用の徹底、職員間の間隔確保、黙食の徹底。 …など

**いつでもマスク!**

ご協力よろしくお願いたします。

### ◎ 新型コロナウイルスの無料ワクチン接種について

県営ワクチン接種センターの鳥取県保健事業団会場(鳥取市)では、2023年3月(予定)まで無料ワクチン接種を実施しています。

- 満18歳以上の方の追加接種(3回目以降)のみ可能
- オミクロン株に対応した2価ワクチン(モデルナ社)
- 最終接種から3か月後の同じ日から接種可能
- インフルエンザワクチンとは、接種間隔をあける必要はありません

**予約・詳細は鳥取県「新型コロナウイルス感染症特設サイト」ホームページをご覧ください。**



### ◎ 労働安全衛生法の新たな化学物質規制について

労働者が安全に働くために、職場における新たな化学物質規制が導入されます。

健康診断関連

【2023年(令和5年)4月1日施行】

- 有機溶剤、特化物(特別管理物質等除く)、鉛、四アルキル鉛に関する特殊健診の実施頻度について、作業環境管理やばく露防止対策等が適切に実施されている場合は、6月以内ごとに1回から1年以内ごとに1回に緩和できます。

【2024年(令和6年)4月1日施行】

- リスクアセスメントの結果に基づき、事業者が自ら選択して講じるばく露防止措置の一環として、健康診断の実施・記録保存等が必要になります。

### ◎ 年末年始のご案内

今年も1年ありがとうございました。  
誠に勝手ながら下記日程を年末年始の休業とさせていただきます。

**2022年12月29日(木)  
~2023年1月3日(火)**



秋日和(2022/11)

### ◎JKAの補助を受け、胃がん検診車の整備を進めています

公益財団法人JKAの「競輪公益資金による体育事業その他の公益の増進を目的とする事業の補助」を受け、『感染症対策・多言語支援対応』胃がん検診車の整備を進めています。  
(完成予定: 2023年2月)

主な仕様

#### 【感染症対策】

- 換気装置の増設等

#### 【多言語対応】

- 「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。

がん対策は、早期発見・早期治療が重要です。高齢化の進みの中で、多くの方に受診機会を提供し、受診率向上を目指します。

JKA Social Action  
競輪とオートレースの補助事業



URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

#### 本部:健診センター

〒680-0845  
鳥取市富安2丁目94-4  
Tel:0857-23-4841(代)  
Fax:0857-23-4892



#### 西部健康管理センター

〒689-3547  
米子市流通町158-24  
Tel:0859-39-3288(代)  
Fax:0859-39-3277



#### 本部:総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061  
鳥取市立川町六丁目176  
Tel:0857-23-4843(代)  
Fax:0857-23-4862



#### 中部健康管理センター

〒682-0814  
倉吉市米田町二丁目81番2  
Tel:0858-27-1223(代)  
Fax:0858-27-1224

