

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2026年夏号(令和8年6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 <https://www.torihoken.or.jp>

特集:熱中症予防について



メダカと睡蓮(鳥取市)

URL <https://www.torihoken.or.jp>

Information & News & Topics

- 1) リフト付き低線量CT・胸部X線併用車のご紹介
- 2) 令和8年度 鳥取県がん征圧大会
- 3) 閉庁日のご案内

etc



「第17期展示 砂で世界旅行・スペイン」



暑い・熱い(鳥取市)

特集：熱中症予防について

本格的な夏を迎える前のこの時期は、私たちが思っている以上に身体への負担が大きくなっており、熱中症に対する警戒が必要です。今回特集する熱中症予防策をぜひ取り入れてみてください。

熱中症の発生原因は？

環境

室温・湿度の高さ、
風通しの悪さ、直射
日光下など

からだ

乳幼児・高齢者、持
病・体調不良、暑さに
慣れていないなど

行動

長時間作業やスポー
ツ、水分・塩分補給を
しないなど

WBGT値(暑さ指数)を確認しましょう！

WBGT値(暑さ指数)は熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。WBGT値は人体と外気との熱のやり取りに着目した指標で、①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

WBGT値が28°C以上になると、熱中症リスクが高まります。ただ、28°C未満でも運動や激しい作業をする場合は、定期的に休憩をとる、積極的に水分・塩分を補給するといった対策をとりましょう。

熱中症のメカニズム

平常時

身体を動かすと、体内で熱が作られ
体温が上昇
→汗をかく(気化熱)や身体の表面から
空気中に熱を逃がす(熱放散)で体
温を調節

異常時

気温が高い: 身体の表面から熱が逃げない
湿度が高い: 汗をかいても蒸発しにくい
→体温が上がり、汗をかいて身体の水分や塩分が減る
→血液の流れが悪くなり、身体の表面から空気中に熱を
逃がせなくなり、汗もかけなくなる
→身体に熱がたまって、体温が上昇する

【具体的に起こってくる症状: 体内の変化と合わせて】

軽度

I度

- 熱放散のため血管を拡張・血流量を増やしている
→立ったままの姿勢では下肢に血液がたまり、脳への血流量が減少することで**熱失神**(一過性の意識消失)
- 血液中の塩分濃度が低下することで、痛みを伴う**熱けいれん**(筋肉のけいれん)
- その他、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗等の症状が出てくる

II度 熱疲労

- 血流が悪くなり、血液が皮膚表面にたまる。また仕事や運動のために筋肉へ血液が回る
→心臓への血液が少なくなり、循環する血流量が減少し、内臓、特に脳、肝、腎、消化管などへの血流量が減少。頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感・集中力の低下など症状が出てくる

III度 熱射病

- 脳や臓器などの体の中心部分の体温(深部体温)が上昇した高温状態が続く
→全身けいれん、意識障害、嚥下障害などの症状が出てくる。

重度

- さらに昏睡状態から多臓器不全を起こし、最悪の場合死に至ることも…
また一命をとりとめても、脳に後遺症を残す危険も出てくる



特集：熱中症予防について

・熱中症を予防しよう！

①日々の生活の中で

- ・気温や湿度、WBGT値の情報収集 ・室内を涼しく ・衣服を工夫する
- ・熱や日差しから守る ・周りの人と声を掛け合う

②特に注意が必要な場所等：炎天下でのスポーツや空調施設の整っていない環境での作業等

- ・飲み物を持ち歩く(適度な水分・塩分を摂取) ・気温や湿度、WBGT値を必ず確認
- ・こまめに休憩する



③シーズンを通して暑さに負けない体作りを

- ・十分な睡眠

睡眠が不足すると体のリズムが乱れ、体温調節機能(体温が高めになる・汗の量が多くなる)がうまく働かず、体に熱がこもり脱水を起こしやすく熱中症になりやすくなります。熱帯夜では、気温・湿度が高い環境で眠っていても交感神経が優位なままであるために、心血管系に負担がかかり死亡リスクを上げる原因の一つと考えられます。

→就寝時にエアコンを使用する、通気性・吸水性の良い衣服や寝具選びをするなど

- ・適切な食事(栄養コーナーをご覧ください)

- ・暑くなる前から「暑熱順化(体を暑さに慣らし汗をかく練習)」を意識

暑熱順化とは体が暑さに慣れることで、この順化が進むと発汗量が増え、汗の塩分濃度が下がり、皮膚血流量が増加するため、暑い環境でも熱中症になりにくくなります。暑熱順化には個人差があり、数日から2週間程度かかると言われています。上手に汗をかいて放熱できるようにしておきましょう。

〈暑熱順化トレーニング〉

歩く・走る

帰宅時に一駅分歩くのもOK

歩く目安	30分
走る目安	15分
頻度目安	週5回

適度な運動

筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの

運動目安	30分
頻度目安	週5回～毎日

自転車



運動目安	30分
頻度目安	週3回

入浴・サウナ

お風呂はシャワーだけでなく、湯船に浸かる

頻度目安 2日に1回

数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。暑熱順化できていない時(梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明けなど)には、特に熱中症に注意しましょう！

参考：厚生労働省「～職場における～熱中症予防基本対策のススメ」

医師の一言

低線量CTの導入で、肺がん検診が大きく変わる！



鳥取県はがん死亡率の高い県です。治療の進歩により近年徐々に改善されてきましたが、令和6年の75歳未満がん年齢調整死亡率では、鳥取県の肺がん死亡率は全体で33位(男性28位、女性32位)とまだまだ不十分です。その理由として肺がんの罹患率が高いこと、早期発見が不十分であることなどがあげられます。そんな中で19年ぶりに肺がん検診ガイドラインが改訂され、重喫煙者(1日20本、30年以上)に対しては低線量CT検診が推奨されるようになりました。鳥取県保健事業団では今年度から最新鋭の低線量CTを搭載した検診バスを導入しましたが、AIを用いた再構成画像は、驚くほど鮮明で低被ばくを実現しており、安心して良質な検診が期待できます。日本人のがん死亡数第1位である恐ろしい肺がん治療の決め手は何といても早期発見です。特にタバコを吸われる方は、大切な命を守るために、是非積極的に低線量CT検診を受けていただきたいと思います。

環境検査部門のご紹介 ～マスクフィットテストについて～

～マスクフィットテストとは～

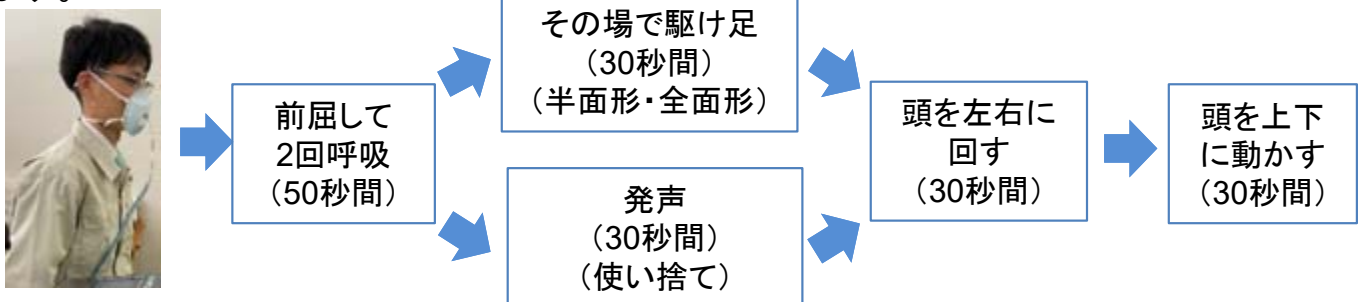
空気中の汚染物質は人間の呼吸によって体内に取り込まれます。しかし、どれほど性能の良いマスクを使用しても装着方法が不適切では効果がありません。そこで令和5年度より労働者がマスクを適切に装着しているか確認するため「マスクフィットテスト」を1年以内毎に1回実施することが義務付けられました。

例えば、金属アーク溶接等の作業中に発生する溶接ヒュームを吸い込んだ場合、神経障害や健康障害を引き起こす恐れがあります。こうした健康被害を防ぐためには呼吸用保護具(マスク)が重要な役割を担っています。



～マスクフィットテストの流れ(定量的フィットテスト)～

マスクフィットテストには「定量法」と「定性法」の2種類があり、当事業団では「定量法」のテストを実施しています。具体的には計測機器とチューブで接続したマスクを装着した状態で下記の動作を実施します。その間のマスクの内側と外側の粒子数を比較することでマスクの密着性を確認します。



～不合格になった場合は～

不合格になった場合は被験者やマスクの状態について様々な角度から原因を検討し、改善した後に再度テストを実施します。

不合格になる主な要因は以下のような場合が考えられます。

直前に喫煙していた

マスクからひげが出ている

マスクに眼鏡があたっている

マスクサイズが合っていない

マスクの締め紐がゆるい

フィルタの取り付けが甘い

マスクの使用前には必ずシールチェック(吸気口をふさいで息を吸うなどして息が漏れないか確認する)を実施することが重要です。

当事業団では、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おります。

その他、廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター(立川事務所)
試験検査課 TEL 0857-30-4859

西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター
西部分室 TEL 0859-21-3343

健康診断 Q&A

Q. バリウム検査を受ける予定です。脱水が心配ですが、健診前の水分摂取はどのようにしたらよいですか？

A. 注意点を守っていただければ、水分摂取も可能です。

バリウム検査の3時間前までは、水・白湯なら飲んでも構いません。それ以降は少量の水(100ml以内)にとどめていただき、検査1時間前からは飲水しないでください。



栄養と食生活

早めの熱中症対策を！

年々暑さも増しているような気がするこの頃、熱中症対策に早すぎることはありません。熱中症予防の食生活のポイントを抑えてこれからの季節を元気に乗り切りましょう！

■ こまめな水分補給

- こまめな水分補給をこころがけましょう。室内でも屋外でも、喉が渇く前に飲むことがポイントです。
- 屋外での作業や労働、スポーツ等でたくさん汗をかいた時は水分だけでなく塩分の補給も必要です。スポーツ飲料や経口補水液、塩分タブレット等を活用しましょう。



《水分補給の注意点》



※アルコールでの水分補給はNG

…アルコールは利尿作用が強くて体の外に水分が排出されやすくなります。前日の深酒にも要注意！

※日常的な水分補給については？

…コーヒーや紅茶も利尿作用が強いので、日常的な水分補給は水やお茶(麦茶など)にしましょう。

- **欠食をしない**…欠食をすると摂るべき栄養素と水分が摂取できないため熱中症のリスクが高まります。→特に起床時は、睡眠時に汗をかき脱水状態になっていることもあるため、朝食は必ず摂って水分補給も忘れずに行いましょう！

■ 疲労回復に役立つ栄養素を摂る

- …**ビタミンB1**(豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米等)、**クエン酸**(柑橘類、梅干し、酢等)、**ビタミンC**(柑橘類、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも等)

心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回は運動や食事等の生活習慣と睡眠についてご紹介します。

規則正しい生活を
日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリを



良い睡眠のためには、まず規則正しい生活を送ることを心がけましょう。規則正しい生活習慣は主観的な睡眠の質を高めるだけでなく、日中の眠気を改善します。一方で夜更かし、不規則な就寝時刻、不規則な食事のタイミングなど生活習慣の乱れは睡眠不足を招くだけでなく、主観的な睡眠の質の低下を招きます。

長期的には、うつ病などの精神疾患の発症リスクや死亡リスクを高める可能性なども報告されています。規則正しい生活習慣を維持し日中は明るい環境で出来るだけ活動的に過ごすとともに、夜間はやや暗い環境でゆったりとリラックスして過ごし、一日の睡眠・覚醒リズムにメリハリをつけましょう！

◎ リフト付き肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車のご紹介

結核予防会鳥取県支部(鳥取県保健事業団)は2月13日にリフト付き肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車の「納車・引渡式」を行いました。この検診車は、結核予防会が日本宝くじ協会の社会貢献広報事業の助成金を活用して製作したものです。

県内で初めて低線量CTを搭載し、被ばく量を低減した肺がん検診が可能です。肺がんによる死亡率を低下させるには早期発見・早期治療が大原則ですが、現在の主流である胸部X線写真では発見が困難な場合があり、特に**重喫煙者に対する低線量CT検査が強く勧められています**。

また、従来の検診車では胸部X線撮影が困難な高齢者や身体の不自由な人なども、車椅子に乗ったまま乗り降り可能なリフトが搭載されています。

同支部は、今後も過疎地域や県内老人保健施設等の高齢者、障がい者を含め、県民にきめ細かな同一基準の健診機会を提供していくことで、地域の活力増進の一助となることを目指します。



巡回健診で県内全域をカバー



納車・引渡式



低線量CT撮影



X線撮影

一特におすすめの方一

50歳以上で、

重喫煙者: 喫煙指数が600以上
(1日喫煙本数×年数)

※上記以外の方も受付しています

通常価格17,270円(税込)

令和8年度 特別価格
11,000円(税込)

【問い合わせ先】
企画調整課
0857-30-4883

◎ 海岸清掃に参加しました

4月12日「春の鳥取砂丘一斉清掃」

今年も岩戸海岸で参加し、15名が活動しました。



◎ 令和8年度

鳥取県がん征圧大会

9月8日(火) 開催予定

今年、中部地区 倉吉市で開催予定です。

多くの方の参加をお待ちしています。



◎ 閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、閉庁させていただきます。

2026年8月13日(木)
～14日(金)



URL <https://www.torihoken.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

