

# みんなの健康

 Tottori Health  
Service Association

2020年冬号(令和2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:冬の脱水について



皇帝ダリア(2020/11)

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

### Information & News & Topics

- 1) 冬のコロナ対策
- 2) 山陰海岸ジオパーク一斉清掃に参加しました
- 3) JATA災害時支援協力者研修会・災害備蓄品の整備  
...etc



境港公共マリーナ(2020/11)

## 特集:冬の脱水について

脱水は夏だけの問題と思われていませんか？実は、脱水は冬にも起こることがあります。今回の特集を参考にいただき、冬の脱水を予防しましょう！

### 冬なのに脱水!?

冬は空気が乾燥します。そして、室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がります。乾燥した環境では『不感蒸泄(ふかんじょうせつ)』が増えていきます。不感蒸泄とは、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、呼気から失われる水分のことです。また、冬場は夏場に比べて汗を意識しにくいので、水分を失っている自覚や警戒心も薄れ、水分摂取が減り、水分不足を引き起こすことがあります。また、風邪やインフルエンザなどの感染症による発熱や下痢、嘔吐などでも体液が失われるため注意が必要です。

#### 特に高齢の方は脱水になりやすい！

- 体内の水分量が減る
- 喉の渇きを感じにくくなる
- 体内水分量バランスを崩しやすい  
(食欲不振や嚥下(えんげ)障害により、水分を十分摂取できない場合や、持病や一部の内服薬により、水分が多く体外に出る場合がある)
- トイレを避けるために、意図的に水分を摂取しない

#### マスクをしている時も要注意！

マスク内側の湿度が上が  
り、マスクをしていない時  
よりも喉の渇きを感じにく  
くなります。



### 脱水が疑われる症状

口の中が乾燥している

脇の下が乾燥している

眼の周りがくぼむ

立ち上がるとふらつく

手の甲の皮膚をつまんだ時に山型の状態のまま元に戻らない

爪を押した後、色が白色からピンクに戻るまで時間がかかる

意識がもうろうとする

体の力が抜けてぐったりする



山型

#### 《戻るまでの時間の目安》

- ・ 小児・成人男性 : 2秒
- ・ 成人女性 : 3秒
- ・ 高齢者 : 4秒

発汗・下痢・嘔吐などによって多量の水分が体外に出た時や、上のような症状が現れた時は、少しずつ水分補給をしましょう。経口補水液にはナトリウムやカリウムといった電解質も含まれ、体への吸収が早いので、おすすめです。



**症状が治まらない場合や、水分摂取が難しい場合などは医療機関を受診しましょう！**

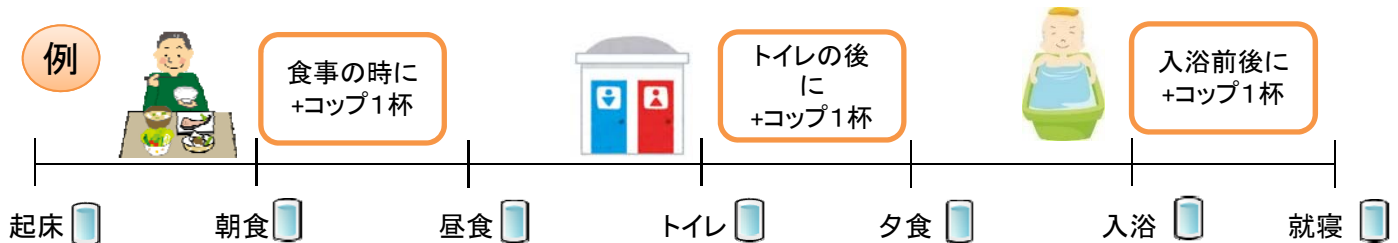


## 特集:冬の脱水について

### 脱水を防ぐために

#### 水分摂取 目安は1日1.2リットル!「喉が渴いていなくても」がポイントです!

脱水を防ぐために最も効果的なのは意識して水分を摂ることです。バランスのとれた食事に加えて、こまめに水分を摂るように心がけましょう。



脱水にならないように、スポーツドリンクを飲むようにしています

たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで電解質も補充することが大事ですが、普段の水分摂取は、水やお茶でかまいません。下のような飲み物には、注意が必要です。

カフェインが多い飲み物：カフェインの利尿作用により脱水のリスクが増加します。  
お酒：アルコールの利尿作用により脱水のリスクが増加します。  
甘い飲み物：血糖値上昇による脱水のリスクが増加します。



### 温度・湿度・衣服の調整

温度や湿度が高いと発汗量が増え、湿度が低いと不感蒸泄が増えます。乾燥しやすい冬は、室内の湿度を50~60%前後にキープすることが、感染症などの他の病気の予防にもつながります。家の中の環境も整えて、水分が失われるのを予防しましょう。また、高齢の方は重ね着が多いようです。汗をかかない程度の衣服を着る習慣をつけましょう。

### 医師の一言

~手指衛生+αについて~

近年、新型コロナウイルスの出現により感染予防策の一つとして手指衛生が取り上げられています。家庭内のできる手指衛生には大きく、石鹼+流水による手洗いと速乾性アルコール製剤に分かれます。どちらも有効な手段ですが、目に見える汚れがある場合や周りに下痢症状を有している方がいる場合は、石鹼+流水による手洗いが推奨されています(下痢の原因となるウイルスや細菌にはアルコール耐性を持つものがある)。

感染対策上、手指衛生の徹底に加えて重要なものにハンドケアがあります。頻回な手指衛生に加えて乾燥する冬は手荒れが生じやすいです。手荒れは、痛みを伴うだけでなく微生物の温床にもなるため、感染対策の上でもハンドケアが必要になります。症状が強い場合は皮膚科受診が望ましいですが、軽微な場合は定期的な手指の保湿に加えて刺激が少ない石鹼や保湿剤入りの速乾性アルコール製剤の使用をお勧めします。感染しない・させないことをモットーに手指衛生およびハンドケアを行い、この冬を一緒に乗り切りましょう。



## 環境検査部門のご紹介 ～酸素欠乏・硫化水素危険作業主任者講習～

当事業団では公益財団法人として、県民の皆様に公衆衛生に関する知識等の普及・啓発活動に努めています。環境事業部では、一般社団法人鳥取県労働基準協会主催の「酸素欠乏・硫化水素危険作業主任者技術講習」の講師として、実技講習の指導を行っています。

本年度はコロナ感染予防のため、フェイスシールド・マスクを着用しての講習となりました。



### ・測定に関する注意点・測定ポイント等の説明

酸素濃度の低下、硫化水素濃度の上昇における危険性、検知管・ガスモニターなどの測定方法の説明、作業環境測定として測定する際の測定ポイントの設定方法など、測定に関する注意事項をパワーポイントを使用して解説します。

命に係わる事もある内容なので、受講者の皆さんも真剣です。



### ・ガスモニターを用いた硫化水素濃度測定実習

硫化水素のにおいを実際に嗅いでもらい、ガスのイメージを持ってもらった後、実際に測定を実習してもらいます。

ガスモニターの使用方法やパーツの組み立て方などを説明して、受講者自身で濃度測定ができるまで実習します。

### ・ガスモニターを使用した酸素濃度測定実習

ドライアイスを用いて二酸化炭素を充満させた容器を使用して、酸素濃度の測定実習を行います。

測定する高さの違いによって全く異なる酸素濃度が表示されることに驚きながら、測定を実施します。

実習後に測定についての実技試験を実施し、受講者全員が測定に関する技術を習得したことを確認します。



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おります。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や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）  
環境事業部（TEL：0857-30-4859）  
西部・・・・・・・西部健康管理センター  
環境検査課（TEL：0859-21-3343）

## Advice

### 健康診断 Q&A

Q. 喀痰検査はどのような検査ですか？

A. 早朝の痰を3日間取って、痰に混ざったがん細胞を見つける検査です。

#### 手順

- ① 容器の蓋をとり、シールをきれいにはがして捨てます。
  - ② 口腔中の雑菌が入るのを防ぐため、2～3回水で口をゆすぎます。
  - ③ 2～3回大きく深呼吸をします。
  - ④ 2～3回強く咳払いをして痰を出し、容器に入れます。
  - ⑤ 蓋を閉め、50回ほど容器を強く振ります。
- ※②～⑤を3日間繰り返します。

#### 良い痰を出すコツ！

喉を潤すことで痰が柔らかくなって出やすくなります。少し水を飲む、温かい飲み物から出る湯気を吸いこむ、蒸しタオルを口に当て深呼吸するなどが効果があります。



つばや鼻水では検査ができません。なるべく喉の奥の痰を出すようにしてみましょう。

### 栄養と食生活 現代人に不足がち！？ビタミンDについて

ビタミンDは食品から取り入れるだけでなく、紫外線により皮膚でも作られています。そのため日照時間が少ない冬の時期や、日焼け対策で日焼け止めを塗ることでビタミンDの合成量は少なくなってしまいます。さらに、ビタミンDの食事からの供給源は主に魚ですが、食の欧米化により魚の摂取量が減少し、現代人はビタミンDが不足しがちな傾向にあります。

ビタミンDの役割  
カルシウムやリンの吸収を促し骨の形成や成長を助ける

欠乏すると…？

骨粗鬆症による将来の骨折リスクが高まる

カルシウムだけでなく、ビタミンDも重要！



欠乏を防ぐためには…？

・特に年中日焼け対策を徹底している人や冬の時期には、ビタミンDを積極的に食事から取り入れることが必要です  
ビタミンD豊富な食品：魚介類、キノコ類 など

・骨粗鬆症予防のためにも、魚を主菜として週に2～4回程度食べるように心がけましょう。サケはビタミンDが特に豊富  
・キノコ類は干すことでビタミンD量が増えるので、天日干して食べるのがおすすめ！



・紫外線による日焼け等が気になるころではありますが、できるだけ日光浴を。地域にもよりますが、夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるよう心がけましょう。(参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団)

### 心の健康

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。今回は、依存症への対応についてお伝えします。

一人で抱え込まず、まずは専門機関に相談をしましょう！！



適切な接し方を知るためにも

- ・家族会や自助グループへの参加
  - ・保健所や精神福祉センターへの相談
- これらを活用しながら、家族自身のストレスも軽減していきましょう。

あの人、依存症かも…



#### 適切な接し方を知ることから

適切な接し方を知っていないと状況をこじらすことも……。依存症は欲求をコントロールできない病気です。根性論で本人を責めても問題は解決しません。叱責や処罰で本人を追い詰めるとストレスを感じ、それを解消しようと余計にアルコールや薬物、ギャンブルに頼るようになっていくことが多いと言われています。借金の肩代わりや本人の代わりに会社へ休みの連絡をするなど、本人が起こした問題の尻拭いも逆効果です。本人が問題に直面することなく、アルコールや薬物、ギャンブルなどを続けていくことができてしまいます。

## Information & News & Topics

### ◎新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度のがん検診受診者が例年に比べて減少しています。

がんは早期発見早期治療が重要です。まだ受診をされていない方は、下記 または お住いの役場にご相談ください。

事業団窓口 ・東部:0857-30-4883 中部:0858-27-1231 西部:0859-21-3286

### ◎冬のコロナ対策

「マスクの着用」「手指の消毒」「三密(密閉・密集・密接)の回避」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

寒くなり、暖房器具が必要な季節になりました。各事務所は、窓等を少し開けた上での暖房設備の稼働になっています。ご来訪の方は、防寒対策をお願いいたします。

#### 【健診会場等】

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、**脱ぎやすい着の着用等、寒さ対策**をお願いいたします。

#### 【冬の追加対応】

・**加湿(40%以上)**:室温18℃以上

**いつでもマスク!** ご協力よろしくをお願いいたします。

### ◎JATA災害時支援協力者研修会

「災害支援従事者の感染予防対策」Zoomのオンライン研修に参加しました。コロナ禍での注意事項、グループ分けによるグループワークなど参加型の研修会でした。自然災害を「なくす」ことができなくても、「なくす・小さくする」ためにできることとして、「求められること」は何かを考え続け行動し続けることが大切であると…

今後も、継続して学習していきます。



### ◎山陰海岸ジオパーク一斉清掃

(秋の鳥取砂丘一斉清掃)に参加しました

令和2年10月11日に鳥取市主催で開催された「山陰海岸ジオパーク一斉清掃(秋の鳥取砂丘一斉清掃)」に環境事業部を中心に職員の有志25名が参加しました。

曇り空の中、岩戸海岸の砂浜でごみを収集しました。



### ◎災害備蓄品の整備

1人1日分=1箱です。全職員に3日分確保を目指しています。災害はいつ発生するかわかりません。日頃から、防災意識と安全確保に努めます。



### ◎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。

**2020年12月28日(月)~2020年1月3日(日)**

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

#### 本部:吉方温泉分室

〒680-0841  
鳥取市吉方温泉3丁目751  
Tel:0857-27-0175  
Fax:0857-27-0176

#### 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

