

けんこう静岡

第154号

令和5年
(2023年)
7月1日(土)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田951 (053) 422-7800
印刷 池田屋印刷株式会社

ふじのくに感染症管理センターが三島市で始動しました

多様な感染症の情報・学習・連携のセンターづくり



静岡県健康福祉部 感染症管理センター長 後藤 幹生

はじめに

令和2年初頭から始まった新型コロナウイルス感染症(以下、コロナと略します)による世界的な危機は、静岡県内においても令和2年2月に県内で最初のコロナ陽性者が確認された第1波に始まり、同年夏の飲食店クラスターで始まった第2波、死亡者が急増した同年冬の第3波、翌令和3年春の初めての変異株アルファ株による第4波、同年夏の中年層の重症者が増加したデルタ株の第5波、そして、令和4年以降を席卷中のオミクロン株による新春の第6波、夏の第7波、秋から冬の第8波と、私たちの生活に3年以上の長期間にわたり大きな影響を及ぼし続けました。

しかし、ようやく今年5月から、世界保健機関が、コロナに関する「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」宣言を終了し、国内でも感染症法上、コロナは季節性インフルエンザと同じ5類感染症の扱いとなり、日常生活はコロナ以前に徐々に戻りつつあります。政府、県、市町からお願ひした感染対策の実施やコロナワクチンのたび重なる接種にご協力いただいた県民の皆さまに、心より感謝申し上げます。今後も、高齢者や基礎疾患のある方へコロナをうつさない配慮をどうかよろしく願ひします。

感染症はコロナだけじゃない

コロナという感染症に悩まれたこの3年間、他の様々な感染症はコロナの陰に隠れておとなしくしていたわけではありません。国内でこれまで落ちていた梅毒は、性生活の多様化のためか過去にないレベルの感染者数増加が続いています。また、コロナに対する入国制限とマスク等感染対策で3年間ほとんど流行がなかったインフルエンザも、令和4年末から流行が再開しました。乳幼児のRSウイルス感染症も令和2年は流行が全くありませんでしたが、令和3年には大きな流行が起こりました。

国内でこれまで報告がなかったサル痘(M痘)が海外から持ち込まれ、天然痘ワクチンを接種していない40歳代以下を中心に令和5年から国内で増加中です。令和4年に小児の原因不明の



ふじのくに感染症管理センターの始動
静岡県では、コロナ対応に取り組む中で医療従事者や感染症専門家のご意見を受けて、コロ

急性肝炎が報告され、これまで注目されていなかったアデノ随伴ウイルス2の関与が疑われています。一方、県内では、抗生物質が効きにくい細菌(薬剤耐性菌)で、保菌者が増加しているものもあります。マダニに野山で刺されて起こる重症熱性血小板減少症候群は、令和3年に初めて本県でも患者が確認されました。

このように、古くからある感染症が急に大きな流行を起こしたり、新しい感染症が突然現れて拡大したりといった、次なる感染症の脅威が始まるリスクは、社会生活の変化と世界のグローバル化の急速な進展によって増大しています。

令和5年度設置「ふじのくに感染症管理センター」

「ふじのくに感染症管理センター」が担う3つの柱

- (1) 感染症情報基盤構築
ICTを活用して県内外の重要な感染症情報を集約、分析、提供
- (2) 感染症対応人材養成
医療、福祉、教育、職場、家庭で適切な感染対策ができる人材養成
- (3) 感染症危機時司令塔
次のパンデミックに県の医療体制と感染対策の司令塔機能発揮

ナに次にやってくる感染症による災害級の危機に備えるとともに、四季折々の様々な感染症にも適切に対応するため、今年度4月から、県健康福祉部感染症対策課を拡大強化して、三島市谷田の県総合健康センターの建物内に「ふじのくに感染症管理センター」(以下、感管センターと略します)を設置しました。

1つ目は、県内から世界で流行中の感染症の情報を集約・分析し、県民の皆さまに身近なものとして提供することです。お住まいの地域で、今、どのような感染症がどの年齢層にどんな規模で流行しているのか、その感染症はどんな症状でどんな予防策や治療法があるのかという情報を感管センターのウェブサイトで簡潔にお示しします。将来は、その感染症の始まりやピーク、収束の時期や流行規模を台風のように予測する感染症流行予報を目指します。

2つ目は、医療施設、福祉施設、学校、職場、家庭などで現場に応じた適切な感染対策ができる人材づくりです。コロナの感染対策の研修用に、県病院協会や県看護協会等、医療関係者の方々で作成していただいた研修・講演の動画や資料、マニュアル等のライブラリーを感管センターのサイト内に構築し、自己学習や施設内研修に役立てていただきます。特に高齢者施設の従事者の方々には、ニーズに応じた、リアルな講演会、実地研修、eラーニングなどプログラムを充実させていきます。一般県民の方々向けには、基本的な感染予防策や流行間近な感染症への個別対策を動画等で解説していきます。

3つ目は、今回のコロナで起こった災害級の医療ひっ迫を今後はきたさないように、発熱外来や患者入院病床など医療体制を平時から準備していきます。そして、次の新しいパンデミック型感染症が上陸した際には、感管センターが本県の司令塔となって医療機関や市町と連携して迅速かつ適切に医療提供体制を確保します。県民の皆さまにはその新感染症に対する感染対策をわかりやすく説明します。新しい病原体のゲノム解析は、コロナと同じく近隣の国立遺伝学研究所と連携して速やかに実施します。感管センター内の検査室はPCR検査センター、体育館はワクチン接種会場や入院待機ステーションとして機能することを想定しています。

おわりに

ふじのくに感染症管理センターは、静岡県がコロナの教訓を強く踏まえて設置した新しい行政機関です。コロナのような世界規模の新感染症の発生は、今後も十年前後ごとに繰り返すおそれがあります。今回コロナで私たちが被った苦難を次世代の県民が再び経験せずすむように、これから感管センターは頑張っ取り組んで参りますので、ご指導・ご意見・ご要望をどうぞよろしくお願い致します。

あなたに必要な検査を

ヘルスポートでは人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択できます。年齢、性別、気になる症状や身体の部位からお客様に合った検査項目を自由にカスタマイズされてみてはいかがでしょうか。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

予防のための血液オプション検査

LOX-index®
[ロックス・インデックス]

簡単な採血検査

動脈硬化は自覚症状がまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を発症します。生活習慣を改善し、早期に予防することが大切です。

◆当日受診可能です◆ 検査費用: 15,400円(税込)

このような方に特におすすめの検査です

- 脳梗塞・心筋梗塞の予防をしたい方
- 肥満気味、高血圧、糖尿病などの持病がある
- 脂っこい食事や食べ物をよく食べ、お酒をよく飲む
- 太はこを吸っている、もしくは吸っていた
- 定期的な運動をしていない
- 生活習慣が乱れていると感じている

生活習慣を改善し、早期に予防することが大切!

総合健診センター ヘルスポート

〒426-8638 藤枝市善左衛門 2-19-8

0120-39-6460
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465

しずおか健康長寿財団 だより 45

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

○「第27回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。
この美術展は「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和40年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込期間	令和5年7月1日(土)～令和5年9月30日(土) 当財団ホームページからお申込みください

*表彰式 令和5年11月16日(木) 優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。
*申込みいただいた全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。
【日本画・彫刻・工芸・書・写真】令和5年11月9日(木)午後～12日(日)
【洋画】令和5年11月15日(水)～19日(日)午前
※入賞作品は、全期間展示します。

○前回の県知事賞作品



【日本画部門】「草いちご」



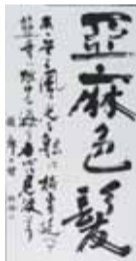
【洋画部門】「Anywhere」



【彫刻部門】「希望」



【工芸部門】「春のアンコールワット」



【書部門】「亞麻色髪 竹村俊郎の詩」



【写真部門】「3年ぶりに舞い踊る」

○はつらつ生きがい講座(前期)参加者を募集します

中高年者の健康の増進、新たな生きがいづくりへのきっかけとなる講座等を各地で開催します(無料)。

皆さまの御参加をお待ちしています。

◆講座 ※いずれも13:30～15:00、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和5年 8月～9月	いつまでも健康に! ～高齢者のダイエット～ 協力:森永乳業株式会社 (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】8月28日(月) サンウェルぬまづ大会議室 【西部】9月12日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室 【中部】9月14日(木) シズエル601会議室

【申込】当財団ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp>
【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL054-253-4221



<保健指導講話>

骨粗鬆症に気を付けて!



松浦 綾乃
総合健診センター
保健師

●骨粗鬆症とは?

骨のカルシウム成分が不足することで骨量が減り、骨がもろくスカスカになった状態です。

骨は、皮膚や髪の毛と同様に、日々新陳代謝を繰り返しています。骨の代謝では古い骨を壊して新しい骨が作られますが、このバランスが崩れて、骨が壊されるスピードに作るスピードが追いつかなくなると、骨量が減り、骨がもろくなります。進行すると、よるけて手をついたり、せきやくしゃみをするなど、日常動作を行うだけで骨折するリスクが高まります。骨折により骨が変形し運動機能が低下したり、骨折の部位によっては歩けなくなったりして、寝たきりや介護が必要になる可能性もあります。日常生活に制限がかなり、健康寿命が短くなる恐れもあります。

現在、骨粗鬆症の国内の患者数は約1,280万人で、そのうち約80%が女性です。閉経後の女性は特に注意が必要です。

●なぜ骨粗鬆症が起きるの?

★原因① カルシウム不足

体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。食事からのカルシウム摂取が十分でないと、体内のカルシウムが不足します。この状態が続くと、骨に蓄えられた分が溶け出して、足りない分が補われます。その結果、骨の代謝のバランスが悪くなります。

★原因② 加齢

骨量は20～30代でピークを迎え、40歳を過ぎると低下していきます。特に女性は注意が必要です。女性ホルモンには骨量の減少を抑えるはたらきがありますが、閉経後には女性ホルモンの分泌量が大幅に減ります。そのため、急激に骨量が減る可能性があります。

●骨粗鬆症予防のためにできること

★偏食や極端なダイエットはしない

偏食やダイエットでの極端な食事制限は、低栄養やカルシウム不足の原因となります。低カロリーでもカルシウムがしっかりとれる食事を心がけ、適度な運動で骨を強くすることが大切です。

★カルシウムをしっかり取る

カルシウムは吸収率が低い上、日本人のほとんどが1日にとっておきたい量(約650mg)に届いていません。意識していろいろな食品から、毎日摂取しましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚・海藻



※牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は特に吸収率が高い食品ですが、とり過ぎるとカロリーも高くなります。毎日少しずつ継続してとることをお勧めします。

★ビタミンD・Kを補う

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。自力で作ることができないため、かれい、さけ、さんまなど食事から摂取することが大切です。また、日光を浴びることで体内でも生成されるため、1日15分程度日光にあたることも効果的です。ビタミンKは、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。納豆や葉物の野菜などに含まれているので、積極的にとりましょう。

★適度な運動で骨を強くする

身体を動かすことで骨に圧力がかかると、カルシウムが骨に蓄積されやすくなり、丈夫な骨が作られます。血流がよくなることで骨をつくるはたらきも活発になります。また、筋力がアップし、転倒や骨折の予防にもなります。1日30分以上歩く時間をつくれるといいですね。日中に行くと、日光浴で体内でのビタミンDの合成が促され、さらに効果的です。



★アルコールはほどほどに

お酒を飲み過ぎると、利尿作用により必要なカルシウムが排泄されてしまいます。飲酒はほどほどに、1日当たり純アルコール換算で男性20g以下、女性10g以下に抑えましょう。
純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × [アルコール度数 ÷ 100] × 0.8

★禁煙にチャレンジしよう

ニコチンは胃腸のはたらきを弱め、カルシウムの吸収を妨げます。また、骨量の減少を抑える女性ホルモンの分泌も弱めてしまいます。自力での禁煙が難しい場合は医療機関の禁煙外来を利用するのも一つの手です。



参考:一般社団法人 日本家族計画協会

「世界に笑顔」ラベル新登場!!

やさしさのブレンド **これでなくっ茶**

活命茶

かつめいちゃ

8種の植物をブレンドした健康茶

・ウーロン茶・ほうじ茶・ナツメ・柿の葉・ハブ茶・ハト麦・ジャスミン・昆布



ご購入はこちらから



販売協力会社 **中北薬品株式会社**
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル
販売者 **株式会社キスラ** (お問い合わせ)
名古屋市中区天塚4丁目66番地 ☎(052)528-5567

本校は、JR袋井駅の東に位置する全校児童600名ほどの小学校です。

運動場の片隅には学校山があり、緑も豊かで、さわやかな風の中、元気に遊ぶ子供たちの声が、いつも校庭に響いています。

今年度は、開校百五十周年の節目の年を迎えました。命を大事にし、笑顔があふれ、わくわくするような毎日になるよう全職員で意識し、児童もまた、自主的活動で学校を盛り上げようと頑張っています。

袋井市では、幼小中一貫教育を推進しており、学園（中学校区）のグループを進めています。

健康安全の日には、定期的に「時間半分トーク（相手の気持ちを考えながら話をよく聴き、聴いた内容を半分の時間にまとめて返すべア活動）」を行います。これは、話し手が受け入れられた感覚を



養護教諭 道上 千江

袋井市立袋井南小学校

味わうことで、自分の気持ちを言葉で伝え、よりよい人間関係をつくることにつなげていくための活動です。実施した際には、学園の「心の健康だより」を配付し、家庭への啓発も合わせて行っています。

また、以前から小・中合同で学校保健委員会を

なかできませんが、今後も学園で連携し、校区の子供たちの健やかな成長のために取り組んでいきます。

この春うれしいことがありました。三月まで保健室で過ごしていた児童が、全員教室で授業を受けるようになったことです。そのうちの一人、一番長く



本校は、JR沼津駅から南東方向約2kmに位置した閑静な住宅街にあります。

校区には市役所や裁判所、市民文化センター、新総合体育館等がある沼津市の中心部です。学校は香貫山のふもとにあり、春は桜、秋は紅葉等、季節の移り変わりを感ずることのできる緑豊かな環境でもあります。



養護教諭 飛田 絵理

沼津市立第四中学校

本校は、JR沼津駅から南東方向約2kmに位置した閑静な住宅街にあります。

校区には市役所や裁判所、市民文化センター、新総合体育館等がある沼津市の中心部です。学校は香貫山のふもとにあり、春は桜、秋は紅葉等、季節の移り変わりを感ずることのできる緑豊かな環境でもあります。

部も連携して、学校保健委員会のテーマを小中で統一して実施しています。校区の子供たちの健康課題を共有し話し合い、テーマを決定しています。昨年度は「レジリエンス」をテーマとして、スクールカウンセラーに依頼をいたしました。人間関係を豊かにできるよう、もっと心を豊かに耕

「抱え込まない」ことも意識しています。比較的落ち着いた学校生活を送っている生徒が多いですが、来室回数も多く気になる生徒もいます。学級担任や学年部に来室状況や気になる点、生徒の様子や困り感を伝え、情報共有するように努めています。相談室の支援員やスクールカ



げんきな事業所

浜名湖電装株式会社

(湖西市鷺津136番地)



健康診断

慣病発症のリスクが大きくあります。若年層から健康に対する意識を醸成するため40歳以上を対象とする特定保健指導の評価項目を健康マイレージの評価基準と連動させ実施することに、若年層からの従業員への健康に対する意識の向上に力を入れております。

また、「こころ」の健康づくりに対してはストレスチェックを活用し、従業員自身の自らのストレス状態への気づきを促し、ストレスチェック実施後に高ストレス者と判定された従業員に対しては産業医との面談の勧奨を行っております。

この健康に対する意識の醸成を促すために「健康マイレージ制度」を展開しております。運動・食事・喫煙など日々の生活習慣により生活習慣病発症のリスクを大きく減らすことができます。若年層から健康に対する意識を醸成するため40歳以上を対象とする特定保健指導の評価項目を健康マイレージの評価基準と連動させ実施することに、若年層からの従業員への健康に対する意識の向上に力を入れております。

また、「こころ」の健康づくりに対してはストレスチェックを活用し、従業員自身の自らのストレス状態への気づきを促し、ストレスチェック実施後に高ストレス者と判定された従業員に対しては産業医との面談の勧奨を行っております。

この健康に対する意識の醸成を促すために「健康マイレージ制度」を展開しております。運動・食事・喫煙など日々の生活習慣により生活習慣病発症のリスクを大きく減らすことができます。若年層から健康に対する意識を醸成するため40歳以上を対象とする特定保健指導の評価項目を健康マイレージの評価基準と連動させ実施することに、若年層からの従業員への健康に対する意識の向上に力を入れております。



本社外観

【会社紹介】

当社は1950年、トヨタグループの創業者 豊田佐吉翁生誕の地である静岡県湖西市に株式会社ワシツ製作所として創業、日本電装株式会社（現株式会社デンソー）の自動車部品の生産からスタートしました。その後、1967年には社名を現在の浜名湖電装株式会社に変更。以降、デンソーグループの一員として大きく発展してきました。

拠点：本社・吉美工場・ハマデン・ピー・エス、海外拠点のインドネシア・ベトナム・メキシコを含め6拠点です。従業員数は2023年3月時点で4438名です。

当社の製品は車を動かすうえで非常に重要な「走る」「止まる」「曲がる」に関わる機能を担っています。また、世界トップシェアを誇る「DCV（エバポ制御用パーズバルブ）」という製品は、ガソリンタンクで発生するガソリン蒸気を大気に漏らさずエンジンに供給する役割を担い、地球環境保護に貢献しております。

福利厚生の一環として社内コンピニ、天然芝のサッカーグラウンド（毎年夏に浜名湖カップを開催）を有しています。このほかにも人間ドックの受診費用補助、健康アプリ（あるくと）の活用、インフルエンザ予防接種を希望者に希望对して社内です。また、健康経営を推進するために「からだ」と「こころ」の2方面での健康増進を進めております。

従業員の「からだ」の健康に対する意識の醸成を促すために「健康マイレージ制度」を展開しております。運動・食事・喫煙など日々の生活習慣により生活習慣病発症のリスクを大きく減らすことができます。若年層から健康に対する意識を醸成するため40歳以上を対象とする特定保健指導の評価項目を健康マイレージの評価基準と連動させ実施することに、若年層からの従業員への健康に対する意識の向上に力を入れております。



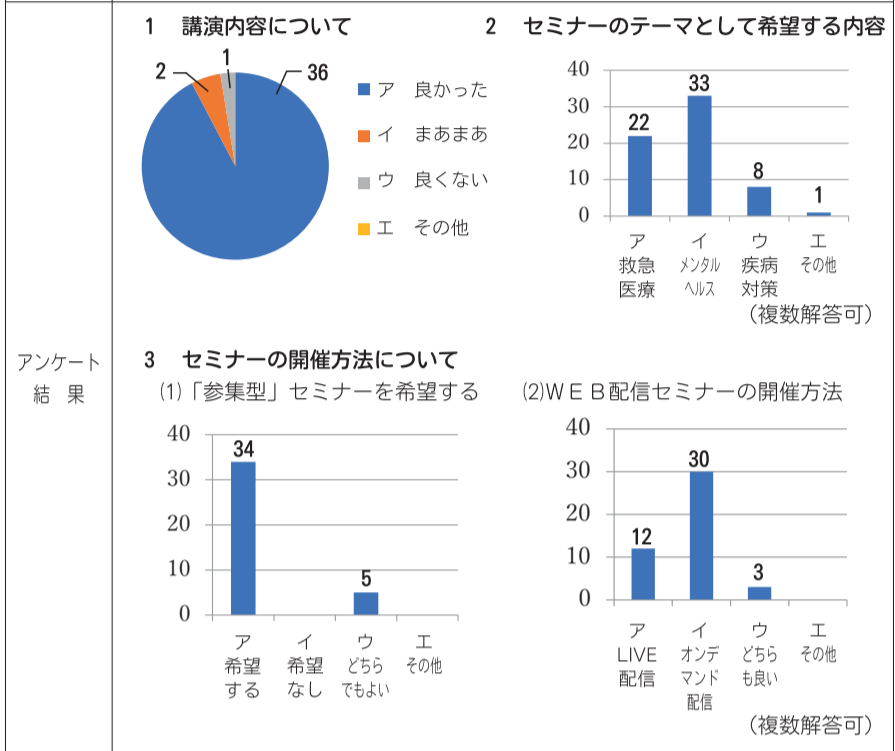
安全衛生環境委員会

第53回学校保健セミナーの開催報告

●あらしし 藤枝健診センター 高木 利夫
 当協会では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止していた学校保健セミナーを3年ぶりに開催いたしました。その概要を報告します。

●内容

日程	セミナー開催日 令和5年3月9日(木) 14時~16時 オンデマンド配信期間 令和5年3月31日(金)~5月11日(木)
会場	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ
共催	静岡県学校保健会
講師	静岡県健康福祉部参事(現ふじのくに感染症管理センター長) 後藤 幹生氏
演題	「新型コロナウイルス感染症の動向と対応」
対象者	県内の小・中・高校等の養護教諭
実績	参加者 39名 WEB視聴回数 186件



新静岡事務所 令和6年4月に開所

5/10 現地にて地鎮祭が執り行われました。



当協会では、現在、静岡市葵区^{たきょう}建穂にある静岡事務所(当協会附属診療所を含む)の建物が、最も古いもので築50年以上が経過し、老朽化が顕著であることから移転を計画しています。

新たな建物は、静岡市駿河区丸子新田に建築(鉄骨3階建て)を予定しており、去る5月10日、現地にて地鎮祭が滞りなく執り行われました。

今後、令和6年4月開所に向けて移転計画に基づき職員一丸となって準備を進めてまいります。

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

人間ドック受診 当日の流れをご紹介します

総合健診センター・ヘルスポート 加藤 千晶

受付

7時45分または8時30分の予約制となります。発券機にて番号札をお取りいただき、番号順にご案内いたします。一部のオプション検査は当日の申し込みもできますので、ご希望の際は受付時にお伝えください。



着替え

更衣室で健診着に着替えていただきます。その際、金属、プラスチック、カイロなど検査に支障が出るものは外して頂きます。健診着はS・M・L・LL・3Lサイズをご準備しております。



血圧測定

検査の待ち時間に自動血圧計で血圧を2回測定していただきます。血圧が高い場合は、後ほど看護師が再測定させていただく場合があります。



検査

各検査室から受付時にご案内した番号でお呼びし、検査を行います。検査はワンフロア内で行うため、移動が少なくスムーズにご受診いただけます。また待合室にはテレビ、雑誌、新聞のご用意やFree-Wi-Fiの環境を整えております。 ※空いた検査からご案内するため、お呼びする番号が前後することがあります。



昼食

昼食は結果説明を受けていただく方に提供しております。11時半から2階カフェテリアでお食事の時間となります。天気の良い日にはテラス席もご利用いただけます。カフェテリアでは、無料の飲料自動販売機の設置、お菓子のサービスを行っております。また13時から始まる結果説明までの待ち時間を有意義に過ごしていただけるようマッサージチェアや肌年齢・脳年齢測定器、各種マンガ、ぬり絵、バターゴルフなどを用意しております。



結果説明

13時から医師の診察と当日中に結果の出る検査(基本的な人間ドックの検査項目である血液検査やレントゲン、腹部超音波検査など)の結果について、お一人ずつ個別に説明いたします。医師が必要であると判断した場合には、診療情報提供書(紹介状)をお渡ししたり、精密検査のご案内をしたりする場合がございます。

栄養・保健指導

ご希望の方には、結果説明後に管理栄養士・保健師による健康相談を実施しています。検査結果を確認しながら生活習慣病予防のために望ましい食生活や日常生活のアドバイスを行います。



健康診断の結果票は2週間~3週間後に郵送いたします。



公益財団法人 静岡県予防医学協会 総合健診センター ヘルスポート

電話受付時間 9:30~15:30
 営業日 月~金曜日、第3土曜日



■：休み *変更もありますので事前にお問い合わせください。