

2023年9月1日発行
第631号(通算)
発行:奇数月1日
会員購読料:1月10円(年間60円)
一般購読は別途送料

環境と健康

発行者

一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけたい~
広島県環境保健協会

佐藤 均
広島市中区広瀬北町9番1号
郵便番号 730-8631
電話 082-293-1511番
振替口座01380-2-27511
URL http://www.kanhokyo.or.jp/

夏季大学

環境と健康をテーマに交流

日帰りプログラムに180人が参加

令和5年7月20日、21日に、ツネイシシマなみびレッジ(福山市)を会場に、「第61回環境保健夏季大学(合同研修)」を開催しました。日帰りでできるプログラムで、1日目は環境を、2日目は健康をテーマに、県の政策や企業・団体の取り組みを学んだり、専門家による情報提供などを行い、延べ180人が参加しました。

多様な対象・手法であらゆる年齢層に啓発活動が展開されていることを学びました。

① 株式会社エフビコ
食品トレーの回収とリサイクルの先駆者として、データなどを踏まえた、「エフビコ」方式と呼ばれるリサイクルの取り組みについて、成果や課題などを紹介していただきました。

② 株式会社エフビコ
食品トレーの回収とリサイクルの先駆者として、データなどを踏まえた、「エフビコ」方式と呼ばれるリサイクルの取り組みについて、成果や課題などを紹介していただきました。

③ 株式会社ハローズ
「スーパーの廃棄率削減」と「社会貢献」で

④ レクリエーションで笑

⑤ 地域支援課の住田課長が、体と脳を使ったアイスブレイクゲームを多数披露し、参加者は終始笑いを絶やさずとなく楽しく体験しました。公衛協の事業では是非活用下さい。

⑥ 参加者の満足度は高く、充実した研修となったことがアンケートから分かりました。今回学んだことを今後の活動に活かしていただくと幸いです。

⑦ (地域活動支援センター)

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬



開催あいさつを行う佐藤理事長(上)、2日目の分科会「香りでフレッシュ」で、アロマ虫よけスプレーを作る参加者(下)

1日目 環境づくり

はじめに、広島県の岡田誠司環境担当部長から、「環境負荷の少ない持続可能な社会の実現に向けた広島県の取組」と題して、県の環境行政の体系や地球温暖化対策、プラスチック

① 株式会社中国放送の呼びかけで、昨年結成した社会課題解決に取り組む団体で、現在瀬戸内海のプラスチックごみ対策に力を入れて取り組んでいます。学校や企業、スポーツやレクリエーションなど、

② 株式会社エフビコ
食品トレーの回収とリサイクルの先駆者として、データなどを踏まえた、「エフビコ」方式と呼ばれるリサイクルの取り組みについて、成果や課題などを紹介していただきました。

③ 株式会社ハローズ
「スーパーの廃棄率削減」と「社会貢献」で

2日目 健康づくり

重点メニューの「STOP!フレイル事業」の紹介をした後、広島大学病院栄養管理部管理栄養士の長尾晶子様に「イキイキとした毎日をフレイル予防で健康寿命を延ばそう」と題して講演いただきました。

フレイル予防、サルコペアを回避するため「食べる」「動く」と「食生活」が重要で、特に「食生活」について、良質なたん

食品ロス削減に取り組む「ハローズモデル」を紹介いただきました。廃棄は損失であるため、スーパーは廃棄率の削減に取り組みます。しかし、ゼロにするのは難しく、フードバンクへの商品提供が始まりました。広がる関係者の輪や、「買い物」で企業を選ぶことができるとは、消費者であるなど、私たちの選択が重要であることを学びました。

① フレイル予防の生活習慣Q&A
管理栄養士の長尾晶子様に、「明日の食卓」のメニューの話や、必要な栄養をうまく摂取する方法など、質疑応答形式で学びを深めました。

② 香りでフレッシュ
アロマケアサロンほほ咲みの種山根靖子様に、「香り」をテーマに、香りが心や記憶に影響することをお話しいただきました。そして、手軽に香りを楽しむ方法のついで、アロマ虫よけスプレー作りにも挑戦しました。

③ レクリエーションで笑
地域支援課の住田課長が、体と脳を使ったアイスブレイクゲームを多数披露し、参加者は終始笑いを絶やさずとなく楽しく体験しました。公衛協の事業では是非活用下さい。

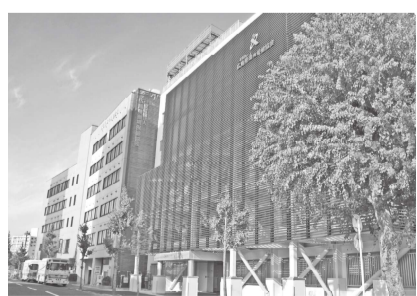
せんせんか 琴線歌

この原稿の依頼を受けた日に、国税庁から相続税の土地評価の基となる令和5年分の路線価図、倍率が公表されました。路線価の中国5県平均は対前年0.9%増、広島県は1.4%増と土地の価格は徐々に上昇傾向にあるようです。路線価のほかに公表される土地の価額には、公示地価、基準地価、固定資産税評価額などがあり、混乱しそうです。▼将来の相続のことを考えると、相続税がいくらにならぬのか関心をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。令和5年の税制改正で、相続税・贈与税の改正も行われ、令和6年1月1日以後に贈与により取得する財産に係る相続税または贈与税について、従来とは異なる制度となりました。紙面の関係上、ここで詳しく述べるのは難しいですが、贈与税の暦年課税制度と相続時

相続に備えて

10月1日から消費税に関してインボイス制度がスタートします。これは事業をされている法人・個人に影響があることで、一般の消費者に直接的な影響はありませんが、私たちの身近に関係する税制改正もあるのです。この機会に少し税について考えてみるのもよいのではないのでしょうか。

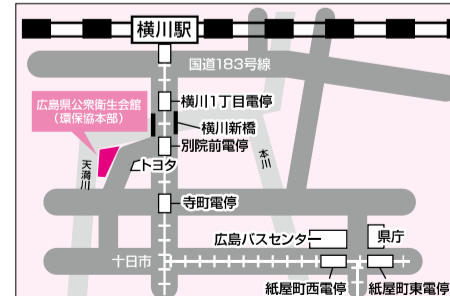
(広島県環境保健協会理事 奥迫 仁則)



一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけたい~
広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)
TEL:082(293)1511 [大代表] FAX:082(293)1520

基本理念 みんなの生命(いのち)をまもりつづけたい。
私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。



年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといい、健康

フレイル予防のきっかけとし



7月7日・12日に、廿日市市公衆衛生推進協議会が主催するフレイル学習会において、「握力計」を活用していただきました。学習会の中で利用するの

活用事例の紹介

な状態と要介護状態の中間にいる人のことを指します。フレイルには、体重減少や歩行速度の低下などいくつかの基準があり、その中の一つに握力の低下があります。今回は、フレイルを判断するための握力測定に用いる「握力計」をご紹介します。

当協会が貸し出しを行っている「握力計」は、文字盤に書かれている文字が大きく、測定値を読み取りやすくなっています。また、貸し出す際にはフレイルについての簡単な解説と、握力の正しい測り方、年代別の握力の平均値が書かれたパネル(A3サイズ/2枚組)を併せてお渡しするので、展示をして自由に測定していただくことも可能です。



専門研修で握力測定を行う参加者

は、長く握力測定をしていない参加者も多く、大いに盛り上がりました。また、自分の握力が落ちていたことを知り、より熱心に学習会を聞くようになるなどの効果も得られたようです。

握力測定によって自分の筋力低下を知ることと、フレイル予防に取り組みきっかけを作ることが出来ます。フレイル学習会をする際



のひと工夫として、「握力計」を活用してみたいかがでしょうか。(地域活動支援センター)

握力計と併せて、解説パネルを貸し出します。

収益事業は寄生虫検査から 時代に応じて公衛協と共に活動

法人化した県衛連を安定した団体として維持するためには、健康感謝募金の配分金だけでは不十分であり、新たな資金づくりが不可欠でした。検討の結果、公益事業を



初の婦人科検診車を導入して機動性と能率性を高めました。購入費には、積立金や補助金のほか、健康感謝募金の配分金が充てられました。

支えるために収益事業を展開することになり、1963(昭和38)年4月に衛生検査センターを開設しました。衛生検査センターでは、寄生虫検査を皮切りに、赤痢菌検査や潜血検査などを行い、翌年には広島大学医学部産婦人科教室の子宮がん検診で病理的検査も担いました。

翌年からは、広島名産のむき身力キの細菌検査や乳製品の規格基準検査などの食品検査に着手。さらに、当時の公害問題が背景となり、県からの要請もあって工場や事業場排水、河川水や海水の調査・分析などを開始しました。後に県衛連は、1970(昭和45)年に公害研究センター、1974(昭和49)年に食品検査センターを開設し、業務を分担しながら公益性の高い事業を拡大していきました。

また、1966(昭和41)年4月には、医療法による診療所が許可され、本格的な集団健診機関へと発展しました。要望が多かった子宮がん検診の実施にあたっては、県内

その頃公衛協は、県衛連の事業と連携して「寄生虫予防運動」や「赤痢などの検便と手洗い運動」、「県内いっせいゴキブリ駆除運動」や「シティッククリーニング運動」などを各地で取り組みました。当時の県衛連と公衛協は、不即不離の関係を築きながら、時代のニーズに沿った活動をしていたのです。

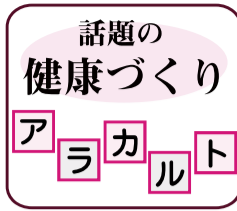


衛生検査室(昭和43年)

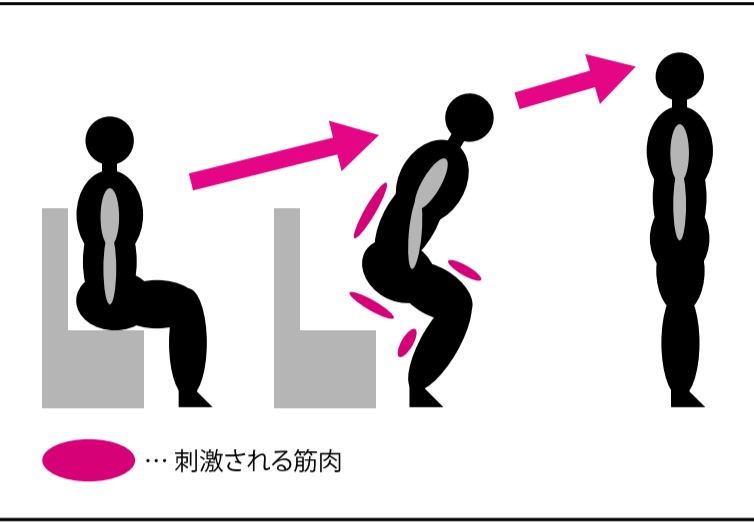
(経営企画課 山下 祐治)



「長く座っていること
のリスク」が問題視さ
れています。オースト
リアの調査によると、
世界20カ国のうち、日
本人が平日に座って過
ごす時間が最も長く、
世界の平均が約5時間
であるのに対し、日本
は7時間であると報告
されました。今はオン
ラインシステムが普及
し、デスクにいるだけ
で多くの仕事ができる
ようになり、自宅でも
スマート家電の利用が
広がるなど、座って過
ごす時間が増えています
。1日の座っている
時間が4時間未満の人
と比較して、8〜11時
間座っている人の死亡
リスクは15%増加し、



⑤1 座る時間と健康



立ち上がる際にさまざまな筋肉が刺激され、血流が戻る

11時間以上になると40%も高まるとの報告があります。座っているときは、太ももや腰回りの大きな筋肉やふくらはぎが刺激されないため、エネルギー消費は横になっている時と同程度です。座り続けるほど血流は悪くなり、心筋梗



塞や脳血管疾患、糖尿病、がん、認知症などの危険性が高まると指摘されています。日常の座りすぎのリスクは、たとえ週末に運動を行っていても解消されません。座っている時間を少しでも短くすることが理想ですが、すぐにできる対策は30分に1度立ち上がることです。下半身の大きな筋肉を使うため血流が戻り、姿勢の変化に応じてバランスを保つ筋肉も刺激されます。タイミン

座りすぎのリスクを減らす 30分に1度は立ち上がろう

採血時に起こる血管迷走神経反射 副交感神経が刺激され気分不良に

健康クリニックでは年間約5万人の採血を行っています。例年約50〜60人が気分不良になります。体内から血液が抜け、気分が悪くなるのでしょうか。実は、通常の採血量は多くても大さじ1(15ml)程度でわずかな量です。採血で起こる気分不良は、血管迷走神経反射と呼ばれ、リラックスしている時に働く副交感神経の一つである迷走神経が、



採血によって刺激されることで起こります。迷走神経が刺激されると身体が急にリラックス状態になり、血圧が下がったり、脈がゆっくりになることで脳への血流が低下します。その結果、軽度の反射では、気分不良・あくび・冷や汗などがみられ、重度になると失神やけいれんが起こる事もあります。一般的には、数分間安静にしていると症状は自然と改善します。

では、採血に伴う気分不良は、どのような方に起こりやすいのでしょうか。痛みや不安感、緊張感の強い方など、下表の項目に該当

される方は注意が必要です。当クリニックでは、痛みに対して、神経の走行を考えた採血部位の選択や、細い針などを選定しています。また、安心して採血を受けていただけるよう、ベッドも準備していますので、遠慮なくお申し出ください。採血で受診される際は睡眠を十分取り、過度な絶食は避け、しっかりと水分摂取をお願いいたします。

また、血管迷走神経反射で気分不良となられた方の採血部位や症状、状況などの情報を分析し、標準採血法ガイドラインに沿った安

血管迷走神経反射が誘発されやすい状況

- 採血が初めてや久しぶり
- 若年者(10〜20代)
- 不安・緊張感が強い
- 過去の採血で気分不良になったことがある
- 水分不足(必要以上の水分制限)
- 強い空腹感(過度の絶食)
- 睡眠不足や疲れ
- 針を刺すときに強い痛みを感じる

全な技術の提供に努め、一人一人に寄り添った採血を心掛けています。安心してご受診ください。

(看護課 東浦景子)

PFASの分析を継続 国の動向に注目し、安全安心を提供

PFAS(ピーファス)という言葉を見たことがありますか? PFASは、人工の有機フッ素化合物の総称で水や油をはじく、熱に強い、薬品に強い等の特性からさまざまな分野で利用されてきました。中でも、PFOS(ピーホス)、PFOA(ピーフォア)は用途が幅広く、泡消火薬剤、フッ素ポリマー加工助剤、界面活性剤などの製造に使われてきました。



③3 水道事業課

多くの用途で利用されてきたPFASですが、近年になって、その特性から、逆に廃棄後にも分解されず、地球環境のあらゆる場所に広く残留していること、食物連鎖を通じて人の体内にもごく微量ですが蓄積されていることが分かってきました。ただ、どの程度の量が体に入ると影響が出るかは

いまだ確定的な知見はありません。

そこで、国は安全面に配慮した対応として、2020年に水道水、環境水について、PFOS、PFOAをそれぞれ水質管理目標設定項目、要監視項目に追加し、PFOSとPFOAの合算値で50ng/L以下とする目標値を定めました。また、河川や井戸水などを対象に全国でモニタリング調査を行い、結果を公表しています。その結果を見ると、広島県での検出状況は、目標値と比べて低いレベルですが、全国では一部の地域で50ng/L以上が検出されています。

それぞれ水質管理目標設定項目、要監視項目に追加し、PFOSとPFOAの合算値で50ng/L以下とする目標値を定めました。また、河川や井戸水などを対象に全国でモニタリング調査を行い、結果を公表しています。その結果を見ると、広島県での検出状況は、目標値と比べて低いレベルですが、全国では一部の地域で50ng/L以上が検出されています。

以上のことから、国は引き続きモニタリング調査や人の健康影響などの科学的知見の収集に努めています。当協会では2020年度からPFOS、PFOAの2物質について分析を行っています。健康影響について国の動向に注目しながら、PFOS、PFOAのような人の健康に影響を与える恐れのある物質があれば、速やかに対応できるよう技術力を高め、今後も検査を通して地域住民の安全安心のために尽力していきます。



PFAS分析作業の様子

(水道事業課 乙部 将司)

今回は、マツダ株式会社 コーポレート業務本部 植月真一郎さんに、クルマに関わる脱炭素に繋がる取り組みについてお話を聞きました。環境にやさしい車の選び方の一つに「燃費」があります。燃費が良い車を選ぶことはCO₂排出量の削減に繋がるので、電



気自動車やハイブリット車を選択することは環境にやさしい選択ですが、発電する際はCO₂を排出しています。政府は、2050年までに、温室効果ガス排出量80%削減を目指すという目標を達成するため、太陽光や風力、水力、地熱など、CO₂を排出しない再生可能エネルギーの導入を推進しています。マツ



ミドリムシを燃料として走る車「Mazda CX-60 BIOFUEL車」

ミドリムシ燃料で炭素循環へ
ライフサイクル全体で環境負荷を考える

ダでは、微細藻類ユーグレナ(和名・ミドリムシ)から新しい燃料(バイオ燃料)を開発しています。クルマなどから排出したCO₂を使って、ミドリムシから燃料を作ることで、大気中のCO₂を増やすことなく、炭素を循環させることができます。また、使用済み食用油を燃料とするなど、車の製造だけでなく燃料もサステイナブルな自動車会社を目指して取り組んでいます。

この他にもマツダは、エンジンだけでなく、トランスミッション、ボディ、シャーシなど、個々のユニットを統合的に制御し、全体最適の考え方で連携することによって、高効率な車の開発(スカイアクティブ)も進めています。消費者も使う時のエネルギーの大きさだけでなく、製品やサービスのライフサイクル全体での環境負荷を考えることも大切です。(脱温暖化センターひろしま)



脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。できるところから、「ゼロカーボンアクション」に取り組んでいきましょう。地球温暖化対策のための「COOL CHOICE (=賢い選択)」に賛同をお願いします!



捻挫や打撲の直後はたいしたことはなくても、時間が経つと腫れや痛みが激しくなることがあります。進行を止めたくても西洋薬では難しく、普通は自然に治るのを待つしかありません。



み、最近では術後の腫れにも使われています。また民間療法で捻挫や打撲によく効くのは里芋パスター(湿布)です。約100年前に発行され、累計発行部数2千万部を超える家庭

捻挫や打撲は早く治せる 昔人の知恵の偉大さ

漢方では外傷による腫れは瘀血(オケツ:血液がうっ滞した状態)と考え、駆瘀血剤(クオケツザイ)で瘀血を取り除いて腫れを鎮めますが、西洋薬には駆瘀血剤はありません。漢方では、瘀血は重要な要素なのでさまざまな駆瘀血剤があり、特に捻挫や打撲に使われるのは治打撲一方(チダボクイッポウ)です。



医学書、通称「赤本」にも頻りに登場します。この本で里芋パスターは「石塚式芋薬」と記載されており、食養の大家であり、医師で薬剤師でもあった石塚左玄が考案したようです。身近な食材で速やかに腫れや痛みが消えていくので、知っているとお手当てです。

ほとんどの医療用漢方薬は中国発祥ですが、治打撲一方は日本の戦国時代の軍医の秘伝の薬を元に完成され、即効性があります。構成生薬の樸椒(ボクソク)と川骨(センコツ)は日本固有種で、他の漢方薬ではほぼ見かけませんが、大変優れた作用があります。骨折や古傷の痛

治打撲一方と里芋パスターの一方だけでも十分な効果はありますが、両方とも行うことで体の内外から治癒を促すことができます。昔の漢方薬や手当てが今でも受け継がれているのは、人々が長い時間をかけて効果と安全性を実感してきた証だと思います。(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

全国労働衛生団体連合会功績賞

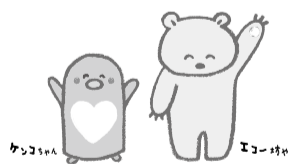
全国労働衛生団体連合会功績賞を受賞した大浜課長



協会の活躍に期待します。

当協会・健康科学センターの大浜浩治渉外課長が「労働衛生関係の業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著で他の範とする者」として(公社)全国労働衛生団体連合会の「全国労働衛生団体連合会功績賞」を受賞し、東京都で開催された2023年度定時総会において表彰されました。

令和5年度 地区衛生組織活動資金募集



通称 『環境・健康募金』

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、令和5年度で64回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として、地域社会に役立てられています。

環境・健康募金 総額(円)

21,610,171円
(令和5年度7月末実績)



| 市町名 | 募金額(円) | 対前年実績比(%) |
|--------|-----------|-----------|
| 府中町 | 800,000 | 61.3 |
| 海田町 | 990,000 | 46.7 |
| 熊野町 | | |
| 坂町 | | |
| 江田島市 | 1,648,560 | 98.1 |
| 竹原市 | | |
| 大崎上島町 | | |
| 大竹市 | 2,000,000 | 84.5 |
| 廿日市市 | 2,316,600 | 67.7 |
| 廿日市市大野 | | |
| 廿日市市佐伯 | | |
| 廿日市市吉和 | | |
| 廿日市市宮島 | 168,500 | 86.5 |
| 安芸太田町 | | |

| 市町名 | 募金額(円) | 対前年実績比(%) |
|-------|------------|-----------|
| 北広島町 | | |
| 安芸高田市 | 515,800 | 25.4 |
| 東広島市 | | |
| 三原市 | 1,190,109 | 72.3 |
| 世羅町 | 156,050 | 21.9 |
| 尾道市 | 3,371,400 | 78.3 |
| 福山市 | 7,394,680 | 86.3 |
| 府中市 | | |
| 神石高原町 | | |
| 三次市 | 1,000,000 | 46.2 |
| 庄原市 | | |
| その他 | 58,472 | 86.8 |
| 合計 | 21,610,171 | 46.3 |

市町別一覧表

※この表は、各市町公衛協の令和5年度7月末日現在の実績額を記載しています。

環境協に配分された募金は、以下のような事業に活用しています。

【見えますよ! 不法投棄抑止の地域づくり事業】

ごみごみを呼ぶなど、不法投棄による悪循環を防止するため、防犯カメラ等を提供しています。各種事業の申請書は環境協のホームページからご覧いただけます。(http://www.kanhokyo.or.jp)

●防犯カメラ(本物) 人感センサー、防水仕様など、さまざまな機能がついています。(サイズ 160×118×128mm)

