

公社だより

2015
No. 126

1

INDEX

- 年頭のご挨拶…………… 2
- 島根県 がん教育 出前授業…………… 3
- 総合健診センター 人間ドックのお知らせ…………… 4
- エボラ出血熱について…………… 5
- 温泉を楽しみましょう…………… 6
- 秋鹿小学校5年生の総合的な学習…………… 7
- 平成26年度 市町村等水道担当者連絡会開催…………… 8
- 古代の人々と中海・宍道湖・斐伊川(第3回)…………… 10
- Information…………… 12



「堀川遊覧」松江市

Information

年頭のご挨拶



理事長 小村明弘

年頭にあたり、一言ご挨拶申し上げます。
皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと
心からお慶び申し上げます。

さて、我が国の経済動向を見ますと、緩やかな回復基調が続いておりますが、消費税引き上げの影響が見られる個人消費の動向や、世界経済の先行きなど、引き続き注視が必要な状況にあります。また、県内経済につきましても、個人消費は横ばいの状態が続いており明るい兆しには程遠い状況です。

一方、去年は島根にとりまして大変うれしい出来事が2点ありました。1点目は、10月5日に執り行われました高円宮家次女、典子さまと出雲大社権宮司千家国麿氏のご結婚であります。誠におめでたい慶事であり、心からお祝い申し上げます。2点目は、テニスの錦織圭選手が大活躍したことです。錦織選手は、全米オープンテニスで日本人選手として史上初の準優勝という快挙をなしとげ、島根県民はもとより日本国中に大きな喜びと感動を与えてくれました。その後の大会でも好成績を収めており、世界の頂点を目指して一層の活躍をされることを期待しております。

さらに去年は、3月13日、14日の両日にわたって、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下の御臨席の下、第65回結核予防全国大会が松江市市内で開催されました。「結核制圧！神話の国から願いを込めて」をスローガンに、県内外から約1200名の皆様の参加を得て、熱心な討議や研鑽集会、和やかなレセプション、盛大な大会式典などを執り行うことができました。大会開催において、多くの方々のご協力を賜り無事に大会を終えることができましたことを、この場を借りまして厚く御礼申し上げます。

最後になりますが、公社を取り巻く社会情勢や毎年変化する環境に対応しつつ、今後も島根県民の健康と暮らしの安心に貢献できるよう役職員一同努力する所存でございます。

本年も皆様にとって幸多き1年になりますよう祈念すると共に、変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。



島根県

がん教育 出前授業

2014年11月11日（火）に開星高等学校にて島根県健康福祉部健康推進課主催による「がん教育出前授業」が開催されました。

この出前授業に当公社の医療技監 足立 経一（総合健診センター所長）が講師として、「がんのことをもっと知ろう」をテーマに生徒さん（2年生）に講話をさせていただきました。講話の他、がん体験者の方々からのお話もあり、生徒さん達との対話を通じて、がんに関する知識や理解を深めて頂きました。

また、当日はNHKの取材もあり、メディアを通じて広く皆さまにも周知できるものと考えています。



《島根県がん教育出前とは…》

がんは、我が国において昭和56年から死亡原因の第1位になっており、現在では生涯のうち約2人に1人ががんにかかるかと推計されています。

このような状況の中、島根県においては「島根県がん対策推進計画」を策定され、総合的ながん対策の一つとしてがんに関する教育の推進についても積極的に取り組まれています。

「がん」は、学校における健康教育の中でも重要な課題となっていることから、がんそのものやがん患者に対する理解を深める授業を通して、児童生徒ががんについて関心を持ち、正しく理解し、予防のために自分ができることを学ぶとともに、命の大切さや病気とともに生きる人々に対する思いやりの気持ちを醸成することを目的として、この事業を開催されています。

総合健診センター

人間ドックのお知らせ

平成27年4月より

血液検査に新たなオプション検査が増えます!!

心臓の元気度が気になる方

NT-proBNP (脳性ナトリウム利尿ペプチド前駆体N端フラグメント)

心不全マーカーとして心不全診療の補助的手段として注目されている血液検査です。これは、心臓に対して血圧上昇や心室肥大、心筋虚血といったストレスがかかると生成され、血液中に上昇していきます。心電図異常に先行して上昇が認められ、心電図や症状に表れない隠れ心不全といわれる心不全予備軍を早期に発見することが可能であると考えられています。

近年、食生活習慣の移り変わりや高齢化社会の到来により、心不全患者の増加が問題となってきています。心不全は早期に診断を行い、よりの確な治療を施すことが予後の改善に重要です。入院、治療が必要な心不全患者は年々増加傾向にあり、特に高齢者においては潜在的な心不全が高いことが知られています。

膵臓が気になる方

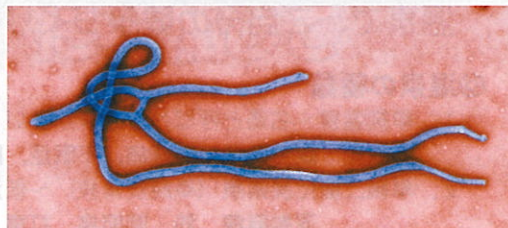
CA19-9

これは腫瘍マーカーの一つで、とくに膵がんの診断に役立ちますが、そのほか胆のうがん、胆管がん、胃がん、大腸がんなどの消化器系のがんでも高値になります。がん以外でも上昇することがありますので、画像検査など合わせて判断すると効果的です。

それぞれ血液でおこないますので、特別に追加の検査は必要ありません。
ぜひ人間ドック受診の際には、お気軽に受けてみてください。

～エボラ出血熱について～

皆様も、エボラ出血熱に関するニュースを耳にされている事と思います。遂に欧米でも死者を出すに至り、対岸の火事では済まなくなってきました。詳しくは優れた著書等に譲りますが、今回は、エボラ出血熱について簡単に述べたいと思います。



エボラ出血熱とは

1976年に、ザイール（現コンゴ民主共和国）で確認されたウイルス感染症です。発生地がエボラ川流域であることからこの名前が付けられました。

病原体のエボラウイルスは、フィロウイルス科エボラウイルス属に分類されます。RNAウイルスで、長さ800～1500ナノメートルの細長いひも状の形をしています。

エボラウイルスにはいくつか種類があり、最初に発見されたザイールエボラウイルスをはじめとする5種類の病原性が確認されています。

症状は、2日から3週間程度の潜伏期を経た後、発熱、頭痛、咽頭痛、筋肉痛等がみられます。初めのうちは、インフルエンザに似ていますが、やがて、吐血、歯肉からの出血、下血がみられ、多臓器不全を起こし、死に至ります。致死率は50～80%で、世界で最も恐ろしい感染症の一つです。

感染経路

発症、又は死亡した野生生物（オオコウモリ、サルなど）の体液や死肉に触れ、傷口や粘膜からウイルスが侵入し、動物からヒトへ感染します。そして、発症している患者や死者の体液に触れることで、同様にウイルスの侵入が起こり、ヒトからヒトへの感染が起こります。咳、くしゃみによる飛沫感染の危険も否定できません。但し、空気感染はありません。また、ウイルスを持っていても発症していない人から感染する事も無いとされています。

診断

ウイルスの遺伝子を増幅して検出する方法（PCR法）、ウイルスやウイルスに対する抗体を検出する方法（抗原抗体法）が使われます。但し、日本国内では、国立感染症研究所など、限られた施設のみで可能です。更に詳しい分析を行うことは日本国内ではできません。最高レベルの封じ込め設備や機器を備えるバイオセーフティレベル4の実験室が稼働していないためです。

治療

今のところ特效薬はありません。発熱、出血、ショックに対する対症療法が基本となりますが、国内メーカーが開発したインフルエンザ薬の効果が期待され、試験投与が予定されています。

予防

今のところワクチンもありません。何よりも、流行地域に立ち入らないことが肝要です。感染が疑われる人、動物との接触をしない。うがい、手洗いの励行。マスクの着用等が基本になるかと思えます。

殺菌、消毒には、次亜塩素酸ナトリウム、ジクロロイソシアヌール酸ナトリウムを用います。アルコール、5分間の煮沸、60℃で60分の加熱も有効です。

今のところ、日本上陸はしていませんが、その時に備え、正しい知識と冷静な行動が必要だと思います。

温泉を楽しみましょう

健康は一日にしてならず、健康づくりで重要になるのが「継続」です。
温泉で、ご自分の健康づくりを始めてみませんか。



◎温泉の種類

1. 単純温泉～名湯と呼ばれる温泉が多い
★効能：疲労回復、神経痛、不眠症、動脈硬化、高血圧など
2. 単純二酸化炭素泉（単純炭素泉）～低温のわりに保温効果が高い
★効能：運動麻痺、筋・関節痛、打撲、高血圧、動脈硬化、切り傷、冷え症、更年期障害、不眠症など
3. 炭酸水素塩泉（重炭酸土類泉、重曹泉）～「冷の湯」と呼ばれ、入浴後は清涼感があります
★効能：筋、関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病など
4. 塩化物泉（食塩泉）～高齢者、回復期の病人に最適
★効能：筋・関節痛、打撲、ねんざ、冷え性、慢性婦人病、不妊症など
5. 硫酸塩泉（石膏泉、芒硝泉、正苦味泉）～動脈硬化の予防に、沈静作用も
★効能：石膏泉・リウマチ、打ち身、切り傷、やけどなど 芒硝泉・高血圧、動脈硬化、外傷など
正苦味泉・石膏泉、芒硝泉と同じ
6. 含鉄泉（鉄泉）～源泉に近く酸化していない含鉄泉が多い
★効能：貧血、リウマチ、更年期障害、子宮發育不全、慢性湿疹など
7. 硫黄泉（硫黄泉、硫化水素泉）～刺激が強く、湯あたり、湯ただれに注意
★効能：高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、関節痛など
8. 酸性泉（明礬泉）～湯ただれの予防に、入浴後は真水で洗い流しましょう。
★効能：慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、水虫など
9. 放射能泉～吸入法が最も効果的
★効能：高血圧、動脈硬化、神経痛、リウマチ、鎮痛作用、痛風など



◎入浴の3つの作用

■体が軽くなる浮力の作用

・全身入浴の場合は、浮力により体重は約10分の1になります。のんびり体を伸ばしているだけで、足腰が日ごろの負担から解放されます。

■天然のマッサージ静水圧の作用

・湯の中では静水圧により腹囲が数センチ単位で縮まっています。このマッサージ効果が血行を促進して足の疲れやむくみを取り除きます。

■体がぼかぼかに温まる温熱作用

・湯の温かさが血行をよくし、新陳代謝を促進し、老廃物を排出します。ぬるまの湯に20～30分ほど浸かるのが効果的です。

◎上手な温泉の入り方

1. まずかけ湯から～
★温度に慣らすため、かけ湯は念入りにし、体の汚れをしっかりと落とすことも大切です。
2. 浴槽につかるときは、体を慣らす半身浴～
★半身浴は泉温や水圧による急激な負担が体にかかりません。
3. 上がり湯はしない～
★せっかくの薬効成分もシャワーなどで上がり湯をすると効果が薄れます。
4. 水分補給を十分に～
★発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクで体をうるおしましょう。
5. ゆっくり休む～
★入浴中はエネルギーが消費されます。体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。その間、体と髪をかわかして湯冷めをしないようにすることが大切です。



温泉の楽しみ方は、お湯に浸かるだけではありません。温泉地を訪れると、自然や人・文化とのふれあいなど、ストレスから解放されます。リラックスした気分を味わい、ほがらかに、一日をゆったり過ごしましょう。

秋鹿小学校5年生の総合的な学習「池や川の魚は何を食べているのだろう」

“メダカは何を食べているのかな？”

“岡本川たんけん”に参加して

①平成26年7月8日実施

“メダカは何を食べているのかな？”

池や川にいるメダカは何を食べているのかな？を探るため、公社職員の指導のもとに、秋鹿小5年生の生徒さんがメダカの住む川の水をプランクトンネットで曳きました。

この水を顕微鏡で観察すると、たくさんのミクロの生き物がみつけられました。きっとメダカはこのような小さな生き物を食べているのだろうと、話をしました。

※子供たちの感想※

『メダカのすむ川の水の中には、小さな生き物がいっぱい』

『ミカツキモやミジンコを初めて見た』



②平成26年10月1日実施

“岡本川たんけん” “川の生き物は何を食べているのかな？”

○今度は、川の中に入って住んでいる生き物を調べてみました。

※子供たちの感想※

◇自分で魚が一匹とれてうれしかった。

◆同じ種類の生き物でも、模様や大きさが全然ちがってびっくりした。

◇魚にはいろいろな色があった。

◆スジエビの脚は二本目が一番長いことがわかった。

◇岡本川でとれたシジミは、いつも食べているヤマトシジミとは違うことがわかった。

◆蛭を観察していたら、白いもの（あし）が出てきて、ビックリした。

◇蛭は吸ったものを吐いて、不思議だなと思った。

◇顕微鏡で魚のえさを調べたら、植物プランクトンがいて、すごいなあと思った。

◆いままで見たことのない餌（小さな生き物）がいて、びっくりした。

◆プランクトンはふしぎな動きをしているものがいた。

◇魚が動物プランクトンを食べることは知っていたけど、魚が魚を食べることは知らなかった。

◆他にどんな小さな生き物がいるのか調べてみたい。



環境学習等のお手伝いをいたします。ご連絡下さい。

◇環境調査課 0852-24-0031

平成26年度 市町村等水道担当者連絡会開催

昨年10月9日松江市の「ホテル六道湖」（翌10日は当公社にて実習等）において、「平成26年度市町村等水道担当者連絡会」を開催致しました。以下連絡会と実習の概要についてお知らせ致します。

【特別講演】

「持続可能な水道を目指して」

国立保健医療科学院 生活環境研究部 上席主任研究官 伊藤雅喜様より特別講演を頂きました。

平成24年10月に設立された水道耐震化推進プロジェクトを例にステークホルダーである国、水道事業者、コンサルタント、メーカー、研究機関がそれぞれの立場に応じ、より緊密かつ戦略的に広報施策を展開していけば耐震化は進んでいくのではないかとのご講演でした。それを実現するための根本は顧客との相互コミュニケーションであり、耐震化のメリット・デメリットを包み隠さず具体的に説明することが信頼に繋がり、耐震化が進んでいくのではないかと。また、日本は人口減少や省エネによる節水傾向が加速することで、水道財政がより厳しくなることが明らかであるため、できることから進めていくことが大切であるとのことでした。



【シンポジウム】

「平成25年7、8月の豪雨災害の状況と対応について」



昨年度甚大な被害をもたらした豪雨災害について江津市、邑南町、津和野町の3市町様からシンポジストを迎え、災害の状況とその対応について写真や動画を交えて説明していただきました。被害の大きさを実感しながら応急作業の過酷さやその課題・問題点を挙げていただき、災害対応の情報を共有できた非常に有意義なシンポジウムでした。

シンポジウムの後には、情報提供として「公社のBCP（事業継続計画）について」と、来年度ジクロロ酢酸、トリクロロ酢酸の基準値が改正予定であることから「島根県の水道浄水におけるハロ酢酸の検出状況について」を報告させて頂きました。今後もその時勢にあった課題を中心に取り上げていきたいと考えています。

【採水・検査実習】

「検査結果データオンデマンドサービス(IPROS)について」



株式会社エイビス様より検査結果オンデマンドサービス(IPROS)についてご説明していただきました。IPROSは検査速報値の確認、月毎・年毎の検査結果報告への利用、過去の検査結果から翌年度の検査計画策定等が可能との説明がありました。また、今後は報告書の電子配布や、インターネットを使用して採水箇所の場所や写真等の情報管理、採水容器の発注などの機能を考えておられるとのことでした。

「採水実習・施設見学」



採水実習及び基準項目の検査で使用する分析機器等の施設見学を行いました。採水時に注意すべき点を理解、確認していただくとともに、どのような前処理を行いどのような機器で検査をしているのか簡単ではありましたが説明していただきました。

この連絡会は、特別講演だけでなく各水道事業体様からの事例発表、採水実習等を実施しており、非常にご好評いただいております。今後も皆様の業務に役立てることのできる内容をご提供させていただきたいと考えております。

水道水質基準改正について

平成27年4月1日よりジクロロ酢酸、トリクロロ酢酸の基準値が改正されますのでご報告致します。当公社では新基準値に対応可能な妥当性評価も行い、既に検査可能な体制を整えております。

項目	新基準値(mg/L)	旧基準値(mg/L)
ジクロロ酢酸	0.03	0.04
トリクロロ酢酸	0.03	0.2

古代の人々と中海・宍道湖・斐伊川 (第3回)

～出雲国風土記に見る水域環境～

これまで、第1回では中海を、第2回では大橋川を中心に紹介しました。そこで、次はいよいよ宍道湖、といきたいところですが、残念なことに出雲国風土記(以下、「風土記」と略します。)には宍道湖ないしその沿岸に関しては、関心が乏しかったのか、「面白い」話が至って見あたりません。これに対して斐伊川とその沿岸域はいきいきと描写され、この川が当時の人々の生活に密着していた様子がうかがえます。

まずは斐伊川の全体像から。()内は現在のどこに当たるかを示しています。

「出雲大川(斐伊川)は、源を伯耆の国と出雲の国の境の鳥上山(船通山)に発し、仁多郡横田に出て、横田、三所、三沢、布施の四つの郷を通り抜け、……木次・斐伊(里方)・神原(三代)を通過し、……河内(上島)、出雲(出西)を経て……」と、ここまでは現在と同じですが、その後については「北に流れ、さらに折れて西に流れ、伊努(出雲市四絡付近)・杵築(同荒茅付近)を経て神門の水海に入る。」(出雲郡の条)と記されています。「神門の水海」すなわち現在の神西湖は、南方向に向かって現在よりも大きな広がりを持つ潟湖(入海の湾の大部分が砂洲で閉じられて形成された湖)でほぼ現在の神門川の河口の位置で外海につながっていましたが、実質的には、斐伊川が大社湾に注いでいたことを明確に伝えています。

この斐伊川下流域、すなわち今日の出雲平野に相当する一帯については、

「河口付近の両岸一帯は、土が肥えていて穀物、桑、麻などが豊かに実り、農民の潤いの園となっている。……川岸の草むらの先では、アユ、サケ、マス、ウグイ、ウナギの類が並び泳いでいる。河口付近から上流の横田に至るまでの間の5つの郡の住民が川沿いで生活を営んでいる。また、一月から三月までは山から伐り出だした材木を検査する船が川を上り下りしている。」(出雲郡の条)

とあり、肥沃で実り豊かな地域だったこと、また中州に樹木まで茂るようになった現在の斐伊川中下流の姿からは想像が困難ですが、水面が上流地域の材木を運搬する輸送手段として活用されていたことなどがわかります。

中流に関係しては現在の雲南市湯村温泉について、次の記載があります。

「(ここでは斐伊川の)川辺に湯が湧いている。ひとたび湯に浸かると全身が和らぎ、濯げば万病が除かれる。男も女も、老いも若きも、夜昼問わず列をなしてここにやってくるが、この湯の効果がなかった人はいない。このことから、地元の人はこの温泉を薬

湯と名付けたのである。」(仁多郡の条)

ちなみに現在の玉造温泉については次のように述べられています。

「この出湯には、男も女も、老いも若きも、たくさんの人たちが遠く陸路や州浜をたどって連日集まって来る。このため、まるで市場のように賑わいを見せていて、皆が入り混じって酒宴に興じている。ひとたび濯げば容姿が整い、再び湯を浴びるとあらゆる病がことごとく除かれる。昔から現在に至るまで効き目がなかったということがない。このことから、地元の人はこの温泉を神湯と呼んでいる。」(意宇郡の条)

それから約1300年の後、若き日のK部長やO部長など島根県環境保健公社スタッフの分析により、前者が「アルカリ性単純温泉」、後者が「低張性弱アルカリ性高温泉」とされていますが、「薬湯」と「神湯」、効能の軍配は果たしてどちらに上がったのでしょうか？この点については、営業者への配慮か、公文書である風土記は触れていません。

ところで、これら風土記の記載内容はどこまで実態を反映しているのか。今から20年ほど前に島根大学の研究チームによって「中海・宍道湖の環境変遷—風土記時代と現在との比較から見た将来予測—」が行われ、このなかで、中海の湖底に堆積した泥に含まれる生物遺骸分析による環境復元を行い「風土記の記述が(この手法による)古地理復元とも合致することを確認した。」(HP公表研究概要)ことが報告されています。この調査研究でサンプリングされたのは米子湾だけのようですが、風土記全般の記載内容の信憑性を評価する参考になるものの一つといえます。(文責 槻谷敦文)



神西湖 (神戸の水海)



Information

人間ドックのご案内

申込方法：事前に下記の連絡先にてご予約ください

実施日：月曜日～木曜日、第1、第3金曜日
(受付時間 8:00～8:45)

料金：日帰り人間ドック
34,000円(税別)
1泊2日人間ドック
62,000円(税別)

当センターでは鼻からの胃カメラも実施しています。



公益財団法人島根県環境保健公社 お問い合わせは

検査・健診について	人間ドックについて
代表(松江) TEL 0852-24-0013 FAX 0852-24-0122	総合健診センター TEL 0852-32-5211
出雲出張所 TEL 0853-24-3561 FAX 0853-23-0831	フリーダイヤル 0120-81-5211
浜田支所 TEL 0855-22-7442 FAX 0855-22-7023	FAX 0852-32-8585

営業時間 8:30～17:00 (土日・祝日は除く)

おまかせください 住みよい環境 あなたの健康

私ども公社は「予防医学活動を主軸として環境保健事業を推進し、島根県民の健康の増進と福祉の向上に寄与する」の設立趣旨に沿って各種の事業に取り組んでいます

ホームページにて最新の情報を掲載しております。
下記アドレスまでアクセスしてください。

<http://www.kanhokou.or.jp/>

発行
平成27年1月1日
公益財団法人島根県環境保健公社
公社だより編集委員会
〒690-0012
島根県松江市古志原一丁目4番6号
Tel 0852-24-0013