

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか夏号

SAWAYAKA 2025 SUMMER



鹿児島県 ひまわり畑を通るJR指宿枕崎線と開聞岳／提供：アマナ

住友電工けんぽ 住友電気工業健康保険組合

熱中症による死

傷災害は年々増加し、

令和6年（5月～9月）の

熱中症による救急搬送人員の累

計は9万7578人、5年の死亡

者数は1651人と、どちらも調査開

始以降、最も多くなりました。

政府はこうした状況を改善すべく、熱中症対策を強化するためのさまざまな取り組みを行っています。5年4月に「気候変動適応法」を改正、6年4月から施行しています。具体的には、熱中症警戒アラートを法律上の「熱中症警戒情報」として位置付けるとともに、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、一段上の「熱中症特別警戒情報」を創設し、運用を行っています。

また、6年の職場における熱中症による死傷者数は1195人（うち死亡者数は30人）だったことなどを踏まえ、職場での死傷災害を防止するため、7年4月に「労働安全衛生規則」の一部を改正して、熱中症対策を罰則付きで事業者者に義務付け、6月から施行します。内容は、①熱中症の症状や疑いがある場合、連絡先や担当者を決めるなどの体制を整備する ②熱中症による健康被害が生じる恐れがあるときは、作業中止、身体の冷却、医療機関への搬送等、重症化を防ぐための実施手順を定めて、関係者に周知すること、です。義務化の対象となるのは、暑さ指数（W

職場における熱中症対策を6月から義務化 対策を強化して、熱中症のリスクを低減



BGT*（湿球黒球温度）28度または気温31度以上の環境下で連続1時間以上または1日4時間を超える作業をする場合として
います。

熱中症は、暑熱環境を避けること、小まめに水分・塩分を補給することなどにより、予防ができる病態です。そのため、自ら気を付けることを基本とした上で、環境の整備等が重要となります。

企業においては、従業員が健康で、安心して働ける環境が整備されてこそ、事業活動は発展します。感染症予防だけでなく、熱中症予防などの労働衛生対策に取り組むことは、企業の責務といえるでしょう。

*熱中症の発症に関与するとされている、気温・湿度、日射気流の4要素を総合的に評価する指標。

Scope

今回のまとめ

- 職場の熱中症対策が令和7年6月から事業者に義務化される。
- 効果的な予防策を講じて熱中症リスクを下げる。

子供の健康 おうえん隊!

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

発疹が出たときの ホームケアと受診の目安

発疹を見つけたらまず観察

小さな子供の肌は薄く、バリア機能も弱いので、肌トラブルが起きやすくなっています。発疹が出たとき、あせもかアレルギーか感染症か、また、周囲の子供にうつるかどうか、原因が分からないと心配になります。

発疹を見つけたら、症状がある範囲や赤みや腫れの程度をよく観察します。同時に、発熱やせき、鼻水、目の充血、機嫌や元気など、発疹以外の症状もチェックします。

長引く、悪化する場合は受診を

発疹以外に症状がなく、発疹が一部だけならホームケアをしながら様子を見ます。半日以上改善しない、範囲が広がる、かゆみが強そう、発熱や風邪のような症状があるなどの場合は受診します。受診の際は、発疹が出始めた時期や食べた物、接触した物などの情報も伝えると診断の助けになります。

発疹で考えられる主な病気

【うつらないもの】

- あせも
- じんましん
- アトピー性皮膚炎
- 虫刺されなど
- おむつかぶれ
- 乳幼児漏性発疹
- 虫刺されなど
- 手足口病
- はしか
- 水いぼ など
- 水ぼうそう

ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。発疹の様子を写真に撮っておくと、診察時に役立ちます。

かゆがるときは冷やす

冷水で絞ったタオルや保冷剤で患部を冷やしたり、部屋を涼しくしたりするとかゆみが和らぎます。



爪は短く切る

かきむしって傷になり、そこから菌が入るとびひになる恐れもあるため、爪は短く切ります。



触ってうつる恐れがあればガーゼで保護

水いぼやとびひなど、つぶれると人にうつす恐れのあるものは、患部をガーゼで保護します。家族とタオルを別にして家庭内感染の予防も。



肌を清潔にする

肌トラブルがあるからとお風呂を避けず、毎日入浴して清潔を保ちます。症状がある部位は強くこすらず、泡立てたせっけんで優しく洗います。とびひの場合は、湯船に漬からないようにします。



受診の目安

救急車等で緊急受診

- 食べ物を食べた後に発疹が出て、呼吸がおかしい、嘔吐や下痢がある（アナフィラキシーの危険性がある）



診療時間外でも受診

- 高熱があり元気がない、かゆみや痛みで眠れない
- 全身に発疹が出て、水ぼうそうやはしかの疑いがある

診療時間内に受診

- 症状が長引く
- 範囲が広がってきた
- かゆがっている

ホームケア

- 発疹が数時間で消えた
- 左記のような症状がない



Q2

どのような症状があって
放置するとどうなる？

バセドウ病は20代、30代の女性に多く、^{どうき}動悸や指の震え、多汗、イライラ、疲れやすさ、首の腫れなどが見られます。橋本病は30代～50代の女性に多く、寒がり、むくみ、うつ気分、記憶力低下などが見られます。どちらも体調不良や更年期症状と似ているので病気と気付かれないことも多く、心身が不安定な状態が続きます。

甲状腺機能の異常は生理不順や不妊の原因になることがあります。また、甲状腺機能の異常がある状態での妊娠は、流産や早産のリスクが高まるといわれています。しかし、治療を受け甲状腺ホルモンの状態が安定していれば、問題なく妊娠・出産が可能です。胎児への影響の心配がない薬もあります。

Q3

何科で受診すればいい？
検査のタイミングは？

甲状腺ホルモンの値を調べる方法は血液検査です。通常健康診断の検査項目には含まれていないため、体調不良が続くときは内科を受診し、甲状腺ホルモンの値を調べてもらいましょう。また、生理不順や不妊の方は産婦人科を受診し、甲状腺ホルモンの値を含んだ検査を受けるとよいでしょう。

治療は、必要に応じてホルモンの産生を抑えたり、ホルモン補充を行います。ホルモン値が安定すれば、体調不良も改善されます。



職場ではどのような配慮ができる？

女性特有の体調不良に理解を！

甲状腺機能の異常が見つかった方の多くは、「更年期だと諦めていた」「生理前後だから不調なのは仕方がないと思っていた」「しばらくすれば治る」など、体調不良を大きな問題と捉えていませんでした。健康診断に甲状腺の検査は含まれていないため、体調不良が続くようなら血液検査を勧めてみるのもいいでしょう。

また、生理痛やPMS（月経前症候群）への理解が広まってきたように、女性に多い甲状腺機能の異常による体調不良の理解を高めていくことも、働きやすい職場には欠かせない配慮の一つになります。



みんなで学ぶ
女性の
カラダと健康

今回の教えて！ 甲状腺の病気

女性の30人～60人に1人は甲状腺の病気にかかっているといわれていますが、異常に気づきにくいのが現状です。適切な検査や治療が受けられるよう、まずは知ることから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

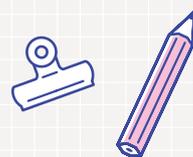
甲状腺ってどこにあるの？
なぜ女性に多い病気なの？

甲状腺は、喉仏の下にある10g～20gほどの小さな臓器で、代謝や交感神経を活発にするホルモンを産生する働きがあります。甲状腺機能の異常で多い病気は次の2つです。

- ① バセドウ病（ホルモンの産生過剰）
- ② 橋本病（ホルモンの産生不足）

どちらも免疫が自分の甲状腺を攻撃してしまうことで起こる自己免疫疾患です。自己免疫疾患は一般的に、男性よりも女性に多く発症します。

成人女性の発症頻度は、バセドウ病は1,000人に0.2人～3.2人、橋本病は10人に1人で、遺伝と環境の両方が関与して発症します。親族の中にバセドウ病や橋本病の方がいる場合、ご自分も発症する可能性が少し高まるといわれていますが、必ず発症するわけではありません。



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。



まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ
10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

私たちは微量の放射線を常に浴びている

放射線は目に見えませんが、においや感触もないからこそ、不安を感じやすいのかもしれませんが。しかし放射線はもともと自然界に存在しています。自然界に存在する放射線には宇宙から地球に降り注ぐものと地球内部から発生するものがあり、「自然放射線」と呼ばれます。地球上のどこにいても、私たちは常に放射線を浴びながら暮らしているのです。

放射線は細胞にダメージを与える力があるので、大量に浴びれば人体にも悪影響を及ぼします。しかし日本では、日常生活で浴びる放射線は微量なので、人体への影響を心配する必要はありません。

例えば、飛行機でアメリカに行くのにも

「放射線」を正しく理解し、正しく恐れる

「放射線」と聞くと、

とても危険なイメージを持つかもしれませんが、浴びる量によりますが、

放射線はもともと自然界に存在するものでもあり、私たちは常に微量の放射線を浴びながら生活しています。むやみに怖がらずに「正しく理解し、正しく恐れる」。これが医療リテラシーの向上につながります。

放射線を使った検査でも1回の被ばく量はごくわずか

放射線はα線、β線、γ線、X線など

0.1~0.2ミリシーベルト(mSv)の放射線を被ばくします。シーベルト(Sv)とは人が放射線に当たるとどのような影響を受けるかを評価する単位(1Sv=1000mSv)です。日常生活での年間被ばく量は地域差があり、日本は2.1mSv程度と低めですが、外国では高い地域もあり、インドのケララ地方では年間約9mSvです。

放射線と似た言葉に「放射能」がありますが、これは「放射線を発生させる能力」のこと。原発関連のニュースで耳にするウランやラジウム、セシウムといった物質は放射能を持つ「放射性物質」です。



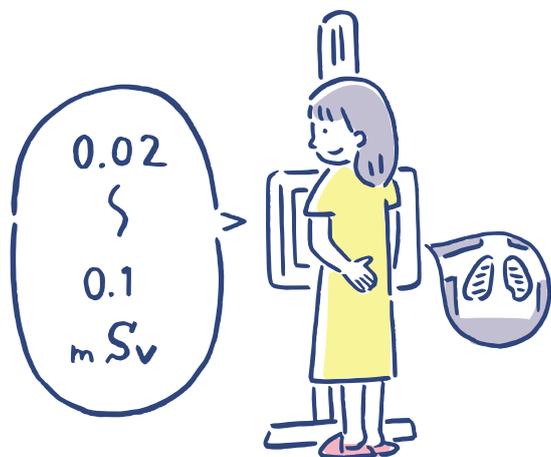
医師・医学博士・医療ジャーナリスト
松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター(現・国立国際医療研究センター)勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号(医学)を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』(翔泳社)など。

幾つか種類があり、その異なる性質を利用して医療や物理・化学、宇宙研究などに使われています。

放射線を使った画像検査には、集団検診でおなじみの「胸のX線（レントゲン）撮影」や、臓器を鮮明に映し出す「CT検査」、がんの診断などに使われることがある「PET検査」などがあります。

レントゲン撮影での被ばく量は0.02〜0.1mSvと非常に少ないです。CTはX線で撮影した断面画像を何百枚と積み重ねて体の一定範囲の画像を構築するので、被ばく量は撮影の範囲や条件にもよりますが、およそ5〜30mSv程度とやや高め。PET検査は放射線を持った物質を血管の中に注射し、血管内で出す放射線を基に撮影します。そのため臓器が被ばく（内部被ばく）するリスクがあります。ちなみに「MRI検査」は磁力を使った検査なの

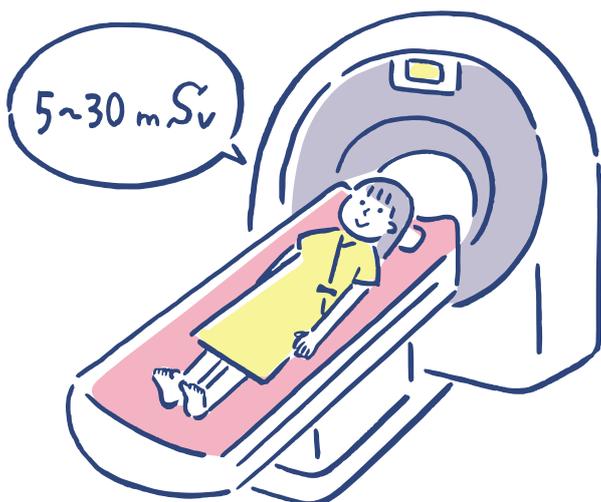


で、放射線被ばくはしません。

放射線被ばくと 不妊や発がんとの関係

放射線の体への影響は、ある一定の被ばく量に達しないと影響が表れない「確定的影響」と、一定値に達しなくても障害が出る可能性のある「確率的影響」があります。

女性の不妊に関しては確定的影響ですが、短期間の被ばくの場合は、永久不妊になるのは卵巣に3グレイ（Gy）^{*}といつた大量の被ばくをした場合に限ります。妊娠中の被ばくによる流産や奇形に関しては、100mSv以上の被ばく量でなければ影響しません。通常の検査で不妊や流産の心配は基本的にはありませんが、それでも妊娠中は画像検査を極力しない方がいいでしょう。



放射線診療の被ばく線量

- 歯科撮影 0.01mSv
- 胸のX線撮影 0.02 ~ 0.1mSv
- CT検査（胸部） 5 ~ 30mSv
- PET検査 2 ~ 20mSv

参考：「CT検査など医療被ばくに関するQ&A」
量子科学技術研究開発機構HPより

発がんは、はっきりしたしきい値（そこを超えれば影響が出るという値）があるわけではなく、少量でも、被ばく量に従って発がんの確率が増えると考えられています。しかし、実際のところ、100mSv以上では発がん確率の上昇がいわれられていますが、それ未満の低線量被ばくでは、はっきりしたことは分かっていません。

放射線の低線量被ばくによるがんのリスクは、はっきりしたエビデンスはないものの、能動喫煙によるリスクよりはるかに小さく、脂質過多などの食生活や生活習慣によるリスクと比べても大きなものではないと考えられます。

ですから今、私たちにできることは、放射線を正しく理解し、「不必要な被ばくはできるだけ避ける」「むやみに怖がらない」という姿勢を持つことなのです。

* Gy（吸収線量）：放射線が物質（例えば人体）に与えたエネルギーの量を表す値で、どれだけ放射線を浴びたか、放射線の量そのものを示すのに使用するもの。それに対して Sv は、ある量の放射線が人や臓器がどのくらいの影響を受けるかを、Gy を基に変数を掛けるなどして算出したもの。

Special Interview

笑顔で
今日も

和田明日香さん
「料理家、食育インストラクター」

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。



肉の3倍
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事は気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる!」と言われ続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自らのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。