

# 季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「色々魚介のカルパッチョ 香草仕立て 柑橘系ソースをアクセントに」

食欲も落ちてしまうような暑い日々が続きますね。今回は夏にぴったりの、さわやかに頂ける料理とお酒をご紹介します。

材料 (2名分)	作り方
・タコ……………50g	<b>①</b> タコ・サーモン・マグロ・ホタテを薄くスライスにする。アボカドは角切りにしてレモン汁と和えておく。ミニトマトはくし切りにする。 <b>②</b> レモン汁とグレープシードオイルをよく混ぜ、薄切りにした玉ねぎを入れて5分置く。 <b>③</b> 漬け置きした <b>①</b> と <b>②</b> の具材を見栄え良く盛り、ハーブとブラックペッパーを散らす。
・サーモン……………50g	
・マグロ……………50g	
・ホタテ……………50g	
・玉ねぎ……………1/2個	
・ミニトマト……………5個	
・アボカド……………1個	
・ハーブ……………適量	
・レモン汁…大さじ1と1/2	
・グレープシードオイル…適量	
・塩……………少々	
・ブラックペッパー…少々	



さっぱりとしたグレープシードオイルとレモンの酸味が魚介の旨味を引き立て、食欲をそそります。今回、この料理に合わせるお酒は白ワイン「ムートン・カデ・ブラン」にしてみました。爽やかな柑橘系の香りと伸びのある酸味が特徴的です。夏場は8℃くらいの温度で飲むとより美味しく頂けます。フランスボルドー地方を代表するシャトー、ムートン・ロスチャイルドが手掛けるワインです。苦心の末に世に送り出された有名ワイナリーの傑作とされています。

**ムートン・カデ・ブラン**  
 輸入代理店：エノテカ株式会社  
 タイプ：白ワイン  
 生産者：パロン・フィリップ・ド・ロスチャイルド  
 生産地：フランス ボルドー  
 主体品種：ソーヴィニヨン・ブラン  
 価格：750ml 1,815円（税込）  
 375ml 1,100円（税込）



# あおぞら

vol. **15**  
2022.08

## 特集

### 健康管理最前線 3

#### 最新医療情報

#### 風しん抗体価検査の追加的対策

## タウン情報

### 川口ハイウェイオアシス

～今回はハイウェイオアシスの紹介～

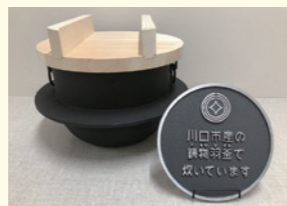
あおぞら vol.14 でご紹介した、レントゲン車を駐留している戸田から首都高速道路で13分の場所に、首都高速道路の休憩施設と都市公園などを一体的に整備した首都高で初の「ハイウェイオアシス」が今年の4月25日に全面開業しました。オアシスの総面積は8.9ヘクタールとなっており、駐車場は567台駐車可能です。

この施設は、川口市が整備を進めてきた公園「イイナパーク川口」と首都高が管理する「川口パーキングエリア」を連結し拡張する形で「川口ハイウェイオアシス」となりました。従来と比べると、駐車場は2倍となり、

全天候型屋内遊具施設「ASOBoon（アソブーン）」が新設されました。公園には芝生や池、安行桜をはじめ数種類の樹木が植樹され、豊かな自然が広がっています。

少しだけ川口市の歴史について触れておきます。江戸時代に農閑期の副業として始まった鋳物工業は、荒川の砂や粘土、大消費地である江戸への舟運に恵まれて地場産業となります。明治時代から1970年代位までの鉄道インフラ等の整備で都市開発がより一層進み、「東の川口、西の桑名」と言われる程に鋳物の街として発展しました。現在は東北道から首都圏への玄関口となっています。

一般道からも直接アクセスが可能です。オアシス内を散策した後は、川口市産の鋳物製羽釜で炊きあげたご飯などを食べてみるのもお勧めします。



# 渉外推進部

- Q1 出身地は？
- Q2 趣味を教えてください
- Q3 特技（保有資格 etc.）はありますか？
- Q4 好きな食べ物は？
- Q5 どんな性格ですか？
- Q6 これは自信があるという事を教えてください
- Q7 どのような学生時代を過ごしましたか？
- Q8 将来の夢や希望を教えてください

**1** 東京都小平市

**2** 野球、料理

**3** 大型自動車、普通二輪、水上ジェット、衛生管理者


**4** 鶏肉

**5** 9割濃厚 1割せっかち

**6** 皆さんの食事の好みに合わせた料理を作ることができます

**7** 日中は野球に明け暮れ、夜は星空観察と虫の声に耳を傾けていました

**8** できれば田舎で小料理屋をのんびりと営みたい



佐藤 亨 さん

**【自己PR】**

強引な性格ではありませんが、こうと思ったら勝手に体が動きます。そのためなら自己犠牲を払ってでも成し遂げる熱いハートを持った中年です。まずは、俺の料理を食べてみると言いたい。そうすれば、私の熱い想いが伝わるはず！

**【労働保健協会へひとこと】**

自分の体型と同じように、仕事全般の現状維持がこんなにも大変な事なのだ日々学習しております。

**【後輩職員または先輩職員へひとこと】**

まだまだ社員全員が同じ方向を向いておりません！ 分け隔てなく、同じ目標に向かいお互いが何をすべきか、どこを直すべきかを真剣に考える時が来ております。

**1** 東京都板橋区

**2** 登山・トレイルランニング

**3** 衛生工学衛生管理者・産業カウンセラー・無線従事者（4級アマチュア）


**4** ラザニア

**5** 人からのお願い事を断れない性格

**6** 特殊健康診断についてお困りのことがありましたらご相談ください

**7** 陸上・野球・剣道・書道などをやっていたと思います

**8** 労働衛生コンサルタントとして、健康寿命を全うするまで様々な企業様の労働衛生に携わること。定年を迎えるまではスポーツ選手（山岳競技）としても主要な大会に出場し続け、生涯現役でいること



八嶋 龍彦 さん

**【自己PR】**

今、「健康寿命」が非常に注目されており、それは日々の生活習慣の積み重ねが大きく影響していると考えます。健康＝人生と捉えていただき、今一度ご自身の健康と向き合う事をお願いします。定期健康診断をご活用頂き、ご自身が健康であるのか否かを再確認してください。その大切な定期健康診断は、是非とも労働保健協会にお任せください。

**【労働保健協会へひとこと】**

今後も社会から必要とされる団体と認められるよう、組織貢献してまいります。

**【後輩職員または先輩職員へひとこと】**

頼み事を断れない性格につき、お手柔らかにお願いします。

## 情報管理部



情報管理部は主に健診後の健診結果データを処理・管理している部署です。

健康診断実施後に、まず健診部から受付データや受診票を受け取ります。

受診票の記入漏れや個人情報に修正がないかチェックし、受付データや身長・体重などの計測値、問診内容を健診基幹システム（以下基幹システム）に反映します。

次に、臨床検査会社から送られる血液等の検査結果も基幹システムに取り込みます。

胸部X線や心電図などは判定医に依頼を行ない、読影が終わり次第、判定結果を基幹システムに入力します。

最後に全ての結果が揃ったら、各健診コースの検査項目が全て網羅されているか、値・判定の漏れがないか最終確認し、健診結果を各種用紙に印刷を行い、健診結果データを作成します。

その他には基準値を大きく外れた受診者様の緊急報告書作成や、胸部・胃部X線やマンモグラフィの画像管理、お客様へ結果の納品が完了した受診票などの帳票類を法定年数にて保管・廃棄手配などを行っています。

これら全ての工程を2人もしくはそれ以上で行います。手作業での処理が発生したイレギュラー対応も、ダブルチェックを徹底しています。

健康診断の実施がコロナ禍前のスケジュールに戻りつつあり、当部署は現在、繁忙期を迎えています。その中でも今まで同様、重要な個人情報を取り扱っていることに常に緊張感を持ちながら且つ、お客様へ迅速で正確な健診結果をご提供することを心掛けて、日々業務に取り組んでいます。



# 第 81 回日本産業衛生学会に参加して

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 福田吉治

コロナ禍の 2 年間、中止になったり、オンラインでの開催だったりした学会もようやく普通に近い形で開催されるようになりました。先日 (5 月 25 日～28 日) に高知市で開催された第 81 回日本産業衛生学会に参加しました。実際に現地に行くと、いろんな方に会って交流ができ、また、最新の情報や動向がよくわかります。学会での講演やシンポジウム、あるいは、企業展示から、気になった話題をお伝えします。

## 1 アルコールチェッカー

まず、企業展示ブースで目に入ったのはアルコールチェッカーでした。ご存じの通り、道路交通法の改正により、2022 年 4 月から一定の条件に該当する事業場に、自動車運転の就業前に飲酒状況を確認することが義務付けられました。そして、同年 10 月からは、呼気アルコール濃度を測定することも義務付けられます。

一定の条件とは、白ナンバーの社用車を 5 台以上保持しているなどで、かなりの事業場が当てはまります。したがって、多くの事業場がこの対応に苦慮されているのではないのでしょうか。私が産業医を務める事業場でも、さっそくアルコールチェッカーを買い揃え、準備を進めています。また、飲酒していないのに陽性になる場合もあるようで (例えば、糖尿病罹患患者、喫煙者など)、専門的な助言も求められています。

## 2 マスクフィッティング

同じく、企業展示ブースでいくつかの企業が展示していたのが、マスクフィッティングの検査器です。溶接ヒュームの管理に使用するものです。溶接ヒュームとは、アーク溶接の際に発生する熱によって溶けた金属の粒子のことで、じん肺のほか、神経障害や肺がん等を引き起こすおそれがあることが明らかになりました。そこで、特定化学物質 (第 2 類物質) に指定され (2021 年 4 月)、屋内作業場の全体換気の実施、溶接ヒュームの濃度測定、測定結果に応じた呼吸用保護具の使用などが義務付けられました。そして、一定の条件のもと、1 年以内ごとに 1 回、フィットテスト等の実施が求められます (2023 年 4 月より)。

企業展示ブースでは、実際にデモをしていましたが、機器も比較的安価なものから、高額なものまでいろいろありました。また、作業環境中の濃度測定ではなく、個人曝露の測定であることもポイントで、これからの化学物質等の管理の方向性が示されています。

## 3 化学物質の新しい管理

学会のシンポジウムでも取り上げられていたのが、化学物質の新しい管理制度の導入です。“法規準拋型”から“自主対応型”へ、が大きな方向性です。すなわち、国が各規則等で事細かく義務事項を定めていたものから、リスクアセスメントをもとに、労働者の曝露が曝露限界値以下になるように事業主が自ら方法を選択し実施することが求められます。また、全ての事業場は、それを主導的に進める“化学物質管理者”を選任しなければなりません。

学会のシンポジウムでは、化学物質管理者が圧倒的に足りなくなるのではないかと、研修などをどうするか、などの議論がありました。新しい制度は 2023 年 4 月から開始予定で、時間は多くありません。自主対応型の理念はすばらしいですが、自ら考え実行するというのは、特に中小企業では負担が大きくなることが懸念されます。

## 4 医師の働き方改革

これもシンポジウムで取り上げられていた話題です。長時間労働にならざるを得ない医師の働き方の適正化に向けた取り組みの始動が近づきつつあり (2024 年 4 月から)、その骨格が定まってきました。医療機関は、時間外・休日労働時間を通常の労働者と同じ年 960 時間以下 / 月 100 時間未満の規制がかかる“A 水準”の他、特例で、年 1,860 時間以下 / 月 100 時間未満の“B 水準” (救急医療など緊急性の高い医療を提供する医療機関)、年 1,860 時間以下 / 月 100 時間未満の“C 水準” (初期臨床研修医・新専門医制度の専攻医や高度技能獲得を目指すなど、短時間で集中的に症例経験を積む必要がある医師) に分かれます。さらに、勤務間インターバルや面接指導などを行うことが必要です。

B 水準や C 水準の医療機関は、医療機関勤務環境評価センターによる評価を受け、都道府県からの指定を受けなければなりません。そして、今年 4 月に、日本医師会が指定され、「医療機関の医師の労働時間短縮の取組の評価に関するガイドライン (第 1 版)」にて、評価項目と評価基準が示されています。医療機関は、いよいよ本気で取組みを考える時期になってきました。

## 5 終わりに

他にも話題はたくさんありましたが、気になったトピックを紹介しました。いずれにも共通するといつてよいのが、事業場の主体的な取組みとそれを支援する専門職の役割の重要性です。化学物質の新しい管理に代表されるように、法規準拋型から自主対応型になると、法規を粛々と守っていればよいという時代から、事業場の自己責任の時代に変化してきています。現場の担当者は大変とは思いますが、その分、モチベーションも高まることでしょう。

そんなことを思いながら、高知を後にしました。余談ですが、コロナも落ち着き、高知の街にもぎやかになりつつあるようでした。高知など、観光が主産業の地域はさぞかし大変だったろうと感じました。以前の生活に戻りつつあり、本当によかったです。

# 最新医療情報

男性の皆さん、ご存じですか??

## 風しんの追加的対策について、クーポン券の有効期限が延長されました

令和 4 (2022) 年 3 月 31 日まで風しん抗体検査および予防接種法第 5 条 1 項に基づく風しんの定期予防接種を実施していましたが、**令和 7 (2025) 年 3 月 31 日**まで実施期間が延長されました。

### 【風しんの追加的対策の対象者】

昭和 37 (1962) 年 4 月 2 日から昭和 54 (1979) 年 4 月 1 日までの間に生まれた男性のうち、抗体検査を受けていない、または抗体を十分に保有しておらず予防接種未受診の方が対象です。

### ※国が上記生年月日の男性を対象とした理由

平成 30 (2018) 年 7 月以降、風しんの患者数が増加しており、30 代から 50 代の男性が患者の中心となっています。その原因として、当該生年月日の男性がこれまで公的制度に基づく風しんの予防接種を受ける機会がなく、また他の世代や同年代の女性と比較して抗体保有率が低いことから、対象となりました。

### 【クーポン券記載の有効期限について】

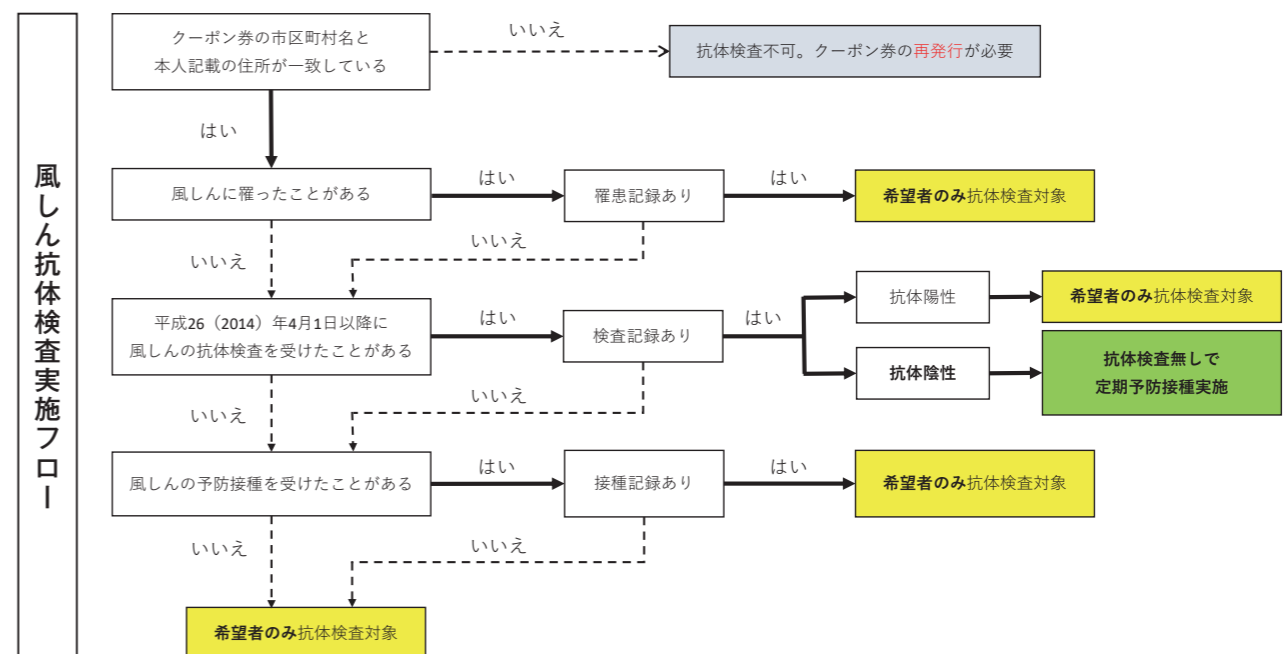
お手持ちのクーポン券は、自治体によって記載されてある有効期限の延長期間が異なります。クーポン券を発行した自治体にご確認のうえ、必要に応じて再発行を行なってください。

### 【新型コロナワクチンと他のワクチンとの接種間隔について】

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時に接種できません。いずれかのワクチンを接種してから 2 週間以上間隔を空けて、別のワクチンを接種してください。

### 【風しんとは】

風しんウイルスに感染することで引き起こされる感染症です。成人でも発症することがあり、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、死産や流産となることや、赤ちゃんの目や耳、心臓、脳などに障害が起きる先天性風疹症候群と呼ばれる病気を持って生まれてくる場合があります。



## ～道路交通法改正～

2022年4月1日に道路交通法が改正され、今までは運送業などの事業用自動車を対象として義務化されていたアルコールチェックが、乗車定員が11名以上の自動車を1台以上または乗車定員に限らず5台以上を使用する事業所に対して、以下のように義務化されました。



- 運転前後の運転者の状態を目視等で確認し、運転者の酒気帯びの有無を確認すること
- 酒気帯びの有無を確認した記録を1年間保管すること

当協会は自動車を5台以上使用するので、アルコール検知器も導入しました。

酒気帯びの有無の確認は1日2回、業務開始時と終了時に行います。

使い方としては、運転者は免許証を備え付けてあるICカードリーダーにおいてから、アルコール検知器に息を吹きかけるといったものになります。



更に2022年10月1日からは、以下も加わります。

- 運転者の酒気帯びの有無の確認を、アルコール検知器を用いて行うこと
- アルコール検知器を常時有効に保持すること

当協会は10月の施行を見据えて、4月より行っています。

運転者がアルコールチェックを実施しなかった時の、直接的な罰則はありませんが、アルコールチェックを怠り、酒気帯びで道路交通法違反になった場合、運転者だけでなく使用者（安全運転管理者、その他自動車を直接管理する者など含む）も罰せられる可能性があります。

法令順守と安全衛生にもかかわることなので、協会として今まで以上に厳格に取り組んで参ります。

## 編集部よりメッセージ

広報誌コンセプトを見直し、「笑顔」をテーマに編集部が一丸となり制作した「あおぞら」の前号はお楽しみいただけましたでしょうか？

今回も、日ごろ皆様と接している職員の写真が随所に掲載されております。

引き続き「あおぞら」をお楽しみくださいませ。

さて、コロナウイルス感染者が国内で初めて確認されたのは、2020年1月ですが2年と半年が経過する中で、徐々に明るい兆しが見え始めてきました。

しっかりと感染症対策する意識を持ちつつ、余暇を楽しむことができる流れが見えてきており、ニュースの映像では笑顔で観光名所を歩く人々の姿は見ていて気持ちが良いものです。

コロナウイルス感染症の終息宣言はいつになるのかは判りませんが、1日も早く平穏な日常が私たちに訪れることを切に願うばかりです。

編集員 高坂徳昭

## 耳より情報

## お子様の自由研究にお勧めしたい 天体観測

お子様がいらっしゃるご家庭では夏休みの宿題で頭を悩ませている時期ではないでしょうか？ 夏休みの自由研究にお勧めの、親子でも楽しめる天体観測情報についてご紹介します。

夏の天体観測と言えばベガ・アルタイル・デネブの「夏の大三角」が有名ですが、今回は夏休み期間に見られる流星群です。

### ★ペルセウス座流星群★

ペルセウス座流星群は三大流星群の1つです。ニュースなどの情報番組で聞いたことがある方も

多いのではないのでしょうか？

出現期間は7/17(日)～8/24(水)、流星群活動が活発(極大を迎える)になるのは8/13(土)。この時期ならば、家族全員で見ることができそうですね。8/11(木)～徐々に見えやすくなってきます。極大時には1時間あたり40個ほど、熟練の観測者であれば60個以上の流星を見ることができそうです。見えやすくなる時間帯は21時～22時頃、全天まんべんなく見えますが、見つけにくい場合は北東の空が見つけやすいようです。

### ☆彗 星を観察する際のポイント ☆彗

- できるだけ高い建物や明るい場所を避け、開けた場所で観察する。
- 街灯やスマホから最低でも5～10分ほど目を離す(暗闇に目を慣らす)。
- イスやレジャーシートなどを使って楽な姿勢で観察する。

私の体験談になりますが、開けた場所に行くことが難しい場合、暗闇に目を慣らすだけでもすごく効果的だと感じました。

今年の夏休みは、三大流星群の一つ「ペルセウス座流星群」の天体ショーをお楽しみください。

提供：国立天文台

