

# 佐渡市立両津小学校 アスベスト健康対策等 専門会議 ニュース

2015(平成 27)年 3 月 16 日発行 **第 7 号**

- Index 1. 第 12 回専門会議の内容について  
2. 健康リスク・心理相談の日程について  
3. アスベスト健康対策 Q & A

発行：佐渡市立両津小学校アスベスト健康対策等専門会議

事務局：佐渡市教育委員会学校教育課 学事指導係 〒952-8501 佐渡市両津湊 198 番地

Tel.0259-23-4894 Fax.0259-23-4900 E-mail k-gakko@city.sado.niigata.jp

URL <http://sougo.city.sado.niigata.jp/kyouiku/gakkou/osirase/20081105.jsp>

ご不明な点や、ご意見・ご要望等がございましたら、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

## 1. 第 12 回専門会議の内容について

昨年 8 月 23 日(土)開催の会議で、本委員会の名称が専門委員会から専門会議に変更になったことを報告しました。これは佐渡市が、地方自治法の規定により、法又は条例に基づき設置される市の「附属機関」と、要綱等の定めにより設置される「懇談会等」とを区別し、本委員会是有識者等から意見、助言等を求める「懇談会等」の位置づけとされたことによるものです。名称は変わりましたが、本来の設置の目的は変わらず、これからも皆様の健康管理について検討していきます。

また、今回、高校の健康診断で撮影した胸部レントゲン写真の読影希望者は 5 人、健康リスク・心理相談の申込者はいませんでした。

さて、現在健康リスク・心理相談のご案内、ニュースは保護者のみに送付しています。当時小学校 6 年生のお子さんが成人されるのを機に、ご希望の場合はご本人にも送付させていただきます。ご希望の方は、お手数ですが事務局までご連絡ください。

## 2. 健康リスク・心理相談の日程について

来年度の相談日(予定)をご案内します。(後日あらためて申込用紙をお送りします。)

開催日	開催時間	相談場所	健康リスク 相談担当	心理相談 担当	申し込み期限
平成 27 年 8 月 29 日(土)	午後 1 時 ～ 5 時	両津地区 公民館 2 階	名取委員	永井委員	平成 27 年 8 月 19 日(水)

## 3. アスベスト健康対策 Q & A

**Q** 当時小学校 6 年であった方もそろそろ成人を迎えます。今後の健康管理に対するアドバイスは？

**A** 大人に多い病気を成人病と言っていました。しかし、食べ過ぎ・運動不足など毎日の生活習慣が原因で子供の時から発症することがあり、今は生活習慣病といわれています。日

本では平均寿命が伸びた半面、人の介助なしで生活ができる健康寿命は、平均寿命より男女とも約 10 年短いのです。

健康寿命を延ばすには、まず三食をバランスよく食べることです。毎食卓に赤・黄・緑・白・黒の食材を並べるよう心掛け、食事を感謝しながら良く噛んで食べましょう。そのためにも歯を 80 歳まで 20 本以上残せるようにケアしましょう。過度なダイエットは、骨粗鬆症となり、免疫力を低下させ、癌の発生率も高まります。運動を心がけ、身長(m)×身長(m)×18.5 以上の体重はキープしましょう。また、身長(m)×身長(m)×25 以上の体重は肥満です。内臓の脂肪細胞から血圧をあげたり、インシュリンの働きを抑えたり、血栓を作る物質が出ることが分かってきて、メタボ体型は高血圧、糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。塩分や甘いものや油の多い食べものは控え、運動を生活習慣に取り入れ、骨・筋力・関節の若さも保ちましょう。

最も悪い生活習慣は喫煙です。タバコは依存物質で毒物です。一旦覚えるとタバコ以外では満足感や達成感、イライラが解消できなく、止めることが極めて困難で再喫煙してしまいます。タバコには健康を害する物質が 250 種類も含まれ、発がん物質も 70 種類ほど含まれ、喫煙習慣で寿命が 10 年縮み、1 日 1 箱でも 10 年で 180 万円を煙にし、医療費も多額にのしかかってきます。周りの親しい人の健康も蝕みます。特に女性の喫煙は妊娠や育児に悪影響を与え、大切な子供にも影響を及ぼします。吸わないこと、吸っている人は 1 日も早く止める努力をしましょう。喫煙習慣はニコチン依存症という精神疾患です。禁煙外来でお手伝いしますので、お近くの禁煙外来で何回でも禁煙に挑戦しましょう。

アルコールも成人になると飲めることになっています。アルコールも 1 日 1 合以内で週に 1~2 日飲まない日を設け、アルコール依存とならないようにしましょう。色々な強いストレスが大人になると増加します。安易に喫煙、飲酒、薬物に頼らず、社会活動や、良き友達つきあい、趣味、スポーツなどで発散し、心の健康も保ちましょう。

2014 年現在、石綿(アスベスト)を吸入しやすい仕事として建設業があります。石綿含有建材が多く使用されてきたため、改修、改築、解体時に石綿含有建材から石綿が飛散、働く人が石綿を吸入しています。建設関連の仕事について人、建築工事の近くにいる人は、石綿則(いしわたそく)、大気汚染防止法等の法律を勉強し適切な工事を心がけましょう。自分の身を守る手段として防塵マスクの着用とマスクの密着した使用(フィットテスト)を心がけましょう。

社会情勢や医療の発展に応じた対策を講じる必要から、将来に渡り、専門会議ニュース発行時などに合わせて現住所(あて先)の確認を行ってまいります。

引越し等であて先が変更になったときには、事務局までお知らせくださいますようお願いいたします。(特に島外へ転出した方々についてはよろしく願いいたします)