

健康と環境

2014.1
Vol.60
Winter

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

環境部 特集

- 温泉について
- 輸入食品検査

- 食鳥検査紹介
- 子ども体操教室
- 南部健康づくりセンターにNewマシン登場
- 手づくりバスソルトでアロマセラピー
- 北部支所発おすすめスポット紹介
- 岡山県難病相談・支援センター紹介



基本理念

私たちは、公益財団法人として、
県民の健康づくり、疾病予防、生活環境の保全等に関する
専門性の高い技術・知見の提供により、
県民が安全に、安心して、健康に生活できる
地域社会の創造を担います。



JWWA-GLP043
水道GLP認定



JQA-QM8851
環境部：河川水・排水検査
簡易専用水道検査
北部支所：河川水・排水検査



当財団は、温泉法に基づく岡山県知事の登録を受けた県内唯一の温泉分析機関として平成 13 年から温泉検査を行っています。

財団広報誌「健康と環境」では、vol.30 秋号(2005 / 10 月)「岡山の温泉について」、vol.42 夏号(2009 / 7 月)「冷たい温泉って・・・温泉の定義について」、vol.48 冬号(2011 / 1 月)「温泉の色について」と、過去 3 回温泉に関する記事を掲載しています。(財団 HP「広報誌」からご覧いただけます。)

今回は、温泉の禁忌症と適応症についてご紹介します。

温泉施設の脱衣所や浴室に、温泉の成分や泉質、浴用又は飲用の禁忌症、適応症の注意書きが掲示してあります。掲示を読むことでその温泉の特質

が理解でき、自分にあった温泉(禁忌症、適応症)を選べるようになります。

まず、禁忌症についてですが、温泉には様々な成分が含まれているため、人体に有害な場合があります。温泉の利用を控えたほうがよい場合のからだの状態、疾患や症状を表しています。

一般的禁忌症(浴用)は、急性疾患(特に熱のある場合)、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血性疾患、高度の貧血、その他一般に病勢進行中の疾患、妊娠中(とくに初期と末期)とされています。このような場合は、温泉の利用を絶対におやめください。

泉質別禁忌症は、温泉の泉質によって異なり表 1、表 2 のようになります。

表 1 泉質別禁忌症(浴用)

泉 質		浴 用
特殊成分を含む 療養泉	硫黄泉	皮膚、粘膜の過敏な人特に光線過敏症の人 (硫化水素型) 高齢者の皮膚乾燥症
	酸性泉	皮膚、粘膜の過敏な人特に光線過敏症の人

表 2 泉質別禁忌症(飲用)

泉 質		飲 用
塩類泉	塩化物泉	腎臓病、高血圧症、その他一般にむくみのあるもの、甲状腺機能亢進症のときはヨウ素を含有する温泉を禁忌とする
	炭酸水素塩泉	ナトリウム - 炭酸水素塩泉は塩化物泉に準ずる
	硫酸塩泉「鉄 - 硫酸塩泉及びアルミニウム - 硫酸塩泉を除く」	下痢の時、ナトリウム - 硫酸塩泉は塩化物泉に準ずる
特殊成分を含む 療養泉	二酸化炭素泉	下痢の時
	硫黄泉	下痢の時

環境庁自然保護局長通知(昭和57年環自施第227号)より

※飲用する場合は、飲用の許可があることを必ず確認してください。

次に適応症についてですが、温泉の適応症は、一般的適応症及び泉質別適応症があります。また、特定の泉源については、伝統的適応症について専門的知識を有する医師の意見を聞いて定められています。

一般的適応症（浴用）は、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、く

じき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進とされています。単純温泉（アルカリ性単純温泉）は、触りが柔らかく、癖のない温泉で、高齢者や湯治に向くといわれています。

塩類泉や特殊成分を含む療養泉には、一般的適応症に加えて、泉質別適応症（浴用、飲用）があり、表3のようになります。

表3 泉質別適応症

泉 質		浴 用	飲 用
塩類泉	塩化物泉	きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病	慢性消化器病、慢性便秘
	炭酸水素塩泉	きりきず、やけど、慢性皮膚病	慢性消化器病、糖尿病、痛風、肝臓病
	硫酸塩泉「鉄－硫酸塩泉及びアルミニウム－硫酸塩泉を除く」	動脈硬化症、きりきず、やけど、慢性皮膚病	慢性胆嚢炎、胆石症、慢性便秘、肥満症、糖尿病、痛風
特殊成分を含む療養泉	二酸化炭素泉	高血圧症、動脈硬化症、きりきず、やけど	慢性消化器病、慢性便秘
	含鉄泉	月経障害	貧血
	含銅－鉄泉	月経障害	貧血
	硫黄泉	慢性皮膚病、慢性婦人病、きりきず、糖尿病（硫化水素型）高血圧症、動脈硬化症その他は上記に準ずる	糖尿病、痛風、便秘
	酸性泉	慢性皮膚病	慢性消化器病
	含アルミニウム泉	慢性皮膚病	慢性消化器病
放射能泉	痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性皮膚病、慢性婦人病	痛風、慢性消化器病、慢性胆嚢炎、胆石症、神経痛、筋肉痛、関節痛	

※飲用する場合は、飲用の許可があることを必ず確認してください。

このように、いろいろな個性を持った温泉があります。掲示の内容は、その温泉の特徴を示しています。温泉を利用されるときには、掲示内容をよく読んで楽しく利用をしていただくことをお勧めします。



お問合せ先 **環境部** TEL086-246-6257 FAX086-246-6258
E-mail : kankyo@okakenko.jp

輸入食品の安全のために

● 輸入食品の現状 ●

日本は食料自給率が約4割の「食料輸入大国」であり、多種多様な食品を世界各国から輸入しています。販売や営業上使用する目的で食品を輸入する場合、輸入業者は輸入する食品等について、食品衛生法に基づき厚生労働大臣（検疫所）への

届出が義務付けられています。平成23年度は、輸入食品の届出件数は209万件、届出重量は3,340万トンもありました。国別（届出件数）でみると、中国、アメリカ、フランス、タイ、韓国の順となっています。

● 輸入食品は、どんなものがあるの ●

輸入される小麦や牛肉、オレンジなどの「食べられる食品」だけでなく、「食器や包装容器」、「赤ちゃんが口にするおしゃぶり」、「乳幼児用の玩具」など、皆様のご家族が口に入れる可能性のあるものは全て届出の対象となっています。



● 輸入食品の安全性はどうやって確保されているの ●

輸入食品は、国（検疫所）および厚生労働大臣登録検査機関での検査を経て初めて国内での流通が認められる仕組みになっています。検疫所において、届出に基づく審査やモニタリング検査の結果、不合格となった輸入食品は、廃棄や輸出国への積み戻しなどの措置がとられます。しかし、流通後に食品衛生法違反の食品等が発見される事例も少なくなく、その場合は回収等の措置が講じら

れます。また、都道府県では、国内に流通した後の輸入食品について、抜き取り検査を実施し、輸入食品の安全性の確保に取り組んでいます。

主な食品衛生法違反事例としては、食品又は添加物の基準及び規格違反（野菜及び冷凍野菜の農薬の残留基準違反など）、販売を禁止される食品及び添加物（有毒魚類の混入、貝毒の検出、腐敗・変敗・カビの発生など）などです。

● 財団の輸入食品検査について ●

当財団は、厚生労働大臣登録検査機関として、食品衛生法に基づく輸入食品検査を行い、輸入食品の安全性確保に取り組んでいます。

検査の流れは、港湾などサンプリング現場でコンテナから検体採取後、検査室へ持ち帰り、分析を行います。この分析結果によって、輸入食品等の販売が可能かどうか左右されるため、GLP（優

良試験所規範）に基づき検査の正確さを常に確認しながら信頼性の高い検査結果を提供できるように努めています。

これからも、厚生労働大臣登録検査機関として、検査結果の信頼性を第一に考え、安全・安心な食生活の確保を目指し、地域貢献に努めていきます。



サンプリング現場



検体採取



検査室

食鳥検査紹介

焼き鳥、から揚げ、親子丼など、食卓には欠かせない“鶏肉”。高タンパク質低カロリー、値段もお手頃！いいことづくしの食材ですが、その“鶏肉”、いったいどのようなルートでみなさんの食卓に上っているか、ご存知でしょうか？

養鶏場で大切に育てられた全ての鶏は、食鳥処理場（鶏を食肉に加工する施設）へ運ばれ検査を受けます。特に、大規模食鳥処理場※1 では、公的機関※2 で獣医師による検査を実施することが法律で義務づけられています。

処理場では、獣医師の資格を持った食鳥検査員が、食肉になるまでの処理工程において病気や異常がないか、一羽ずつ検査を行います。この検査を食鳥検査といい、多い処理場では一日に3万羽以上の検査を行うこともあります。寒い季節になると世間を騒がす“鳥インフルエンザ”も、疑わしい症状がある場合には随時検査し、早期発見と迅速な対応ができるように努めています。

このように、食鳥処理場における食鳥検査により、安全・安心な鶏肉を消費者のみなさんに提供することができるのです。



微生物検査の様子



生鳥検査の様子

※1 年間処理羽数 30 万羽を超える処理場

※2 当財団は、厚生労働大臣から食鳥指定検査機関としての指定を受け、岡山県から食鳥検査業務の委任を受けて、平成4年度から検査を実施しています。

鶏むね肉は疲労回復に Good! ~イミダゾールジペプチド~

日本人のおよそ 60%が疲労を感じているといえます。そんな私たちに今、最も必要なもの。それは疲労をリセットする成分かもしれません。

イミダゾールジペプチドは鳥のむね肉の骨格筋

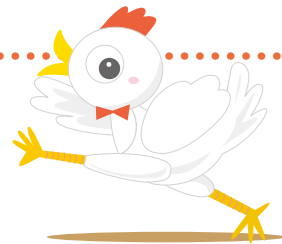
に豊富に含まれており、渡り鳥が一週間以上も羽ばたき続けることができるのは、この成分によるといわれています。私たちの疲労予防や疲労回復のサポートを期待できる成分なのです。

毎日食べよう

鶏むね肉 一日 20g で OK！イミダゾールジペプチドは水に溶けやすい成分なので、蒸し汁、ゆで汁をスープとして飲み干すことができるお料理が良いですね。

クイズ

“ニワトリ”の語源には二説あります。一つは「庭つ鳥」から「にわとり」。ではもう一つはなんでしょうか？（答えは裏表紙にあります）



お問合せ先

食鳥検査センター

TEL086-246-6257 FAX086-246-6258

E-mail : shokuchou@okakenko.jp



子ども体操教室



近年、子どもの肥満や生活習慣病、そして体力の低下が問題視されています。南部健康づくりセンターは大人の健康づくりを主として行ってきましたが、平成 25 年 5 月より子どもを対象とした教室を開催し、子どもの健康づくりや体力づくりを目指した事業を展開しています。具体的には水曜日、土曜日の夕方に♪たのしい♪体操教室（5 才～小学校 2 年生対象）、☆かっこよく☆バク転教室（小学校 3 年生～中学生対象）を開催しています。日本体育協会公認コーチの岡井克明コーチが分かりやすく楽しく指導を行っています。

♪たのしい♪体操教室では柔軟体操や基本的な体の動きづくりを行い、前回りや後ろ回り、側転などの体操を行っています。子どもの成長は早いものです。最初はできなかった事もいつの間にかできるようになり、その習熟度の早さにいつも驚かされます。

☆かっこよく☆バク転教室では倒立や側転、転回などバク転の基礎練習からバク転を行っています。荒木良太君（小学校 2 年生）は平成 25 年 7 月からバク転教室に参加し、今では一人でバク転をできるようになりました。

ますます多くの子どもたちや大人の方々が南部健康づくりセンターで運動をして、家族で健康づくりを行える場になれば幸いです。



☆かっこよく☆バク転教室

♪たのしい♪体操教室

※各教室の対象以外で参加希望の方はご相談下さい。

南部健康づくりセンターにNewマシン登場!

平成 25 年 9 月末に南部健康づくりセンター 3 階トレーニングジムに New マシン「アークトレーナー」が登場しました。アークトレーナーの最大の特徴は膝や股関節に痛みがある方でも関節にかかる負担が少なく運動を行えることです。



①グライド動作(お尻、太もも後ろ)



②クライム動作(お尻、太もも前)

アークトレーナーは傾斜を低く設定して使用すると、クロスカントリースキーのような動作（グライド動作：写真①）になり、お尻と太ももの後ろの筋肉を使うことができます。逆に傾斜を高く設定して使用すると、山登りのような動作（クライム動作：写真②）になり、お尻と太ももの前の筋肉を使うことができます。股関節に痛みがある方はグライド動作で、膝関節に痛みのある方はクライム動作で行うと、関節にかかる負担が少ない上に、それぞれの症状に必要な筋肉を鍛えながら運動を行うことができます。

また全ての角度においてお尻の筋肉をしっかり使うことができるため、ヒップアップにも非常に効果的です。運動量もしっかり確保でき、消費エネルギーも大きいので、脂肪燃焼にも効果的です。

筋力づくり運動の行い方

- 1、2で息を吐きながら上に上げて、
上で少し動きをとめて1、2、3で息を吸いながら下に下ろす
- 10～15回を1日2～3セット行う（無理のない範囲で）



③股関節痛予防(太もも後ろ、お尻)



④膝関節痛予防(太もも前)

もちろん日常生活でもアークトレーナーと同じような効果がある運動を行うことができます。左記の筋力づくり運動は股関節痛予防（写真③）、膝関節痛予防（写真④）に効果的です。テレビの CM 中や、横になった時に取り入れてみましょう。日常生活で脂肪を燃焼するには、とにかく活動量を増やすことが大切です。歩く時間をつくる、家でラジオ体操やテレビ体操をする、外に出た時は意識して階段を使う、駐車場では車を遠い所に停めるなど活動的な毎日を過ごしましょう。いつでもどこでも体を動かしますます健康度がアップしますように。

お問合せ先

岡山県南部健康づくりセンター

TEL086-246-6250

受付時間 火～金/8:30～22:00

土・日・祝日/8:30～18:00(月曜は休館日です)

手作りバスソルトで簡単にできるアロマテラピー

精油を加えた入浴剤を使うことで、自宅の浴室でもアロマテラピーを楽しめる場になります。自分の心や身体の状態に合わせて精油を選んでみましょう。発汗作用のある塩に精油を加えるだけで、簡単にバスソルトが作れます。塩はミネラルなどの栄養分をたくさん含んだ天然塩を使いましょう。

☆アロマバスソルト☆ [材料] (1回分)

- 天然塩・・・大さじ1～2杯
- 精油・・・5滴まで

＜精油使用上の注意＞

- ・原液を直接皮膚につけたり、飲んだりしない
- ・子どもの手の届かない場所に保管する
- ・火気には注意する

作

① 容器に天然塩を入れて精油を加え、スプーンでよく混ぜる。

② ①を入浴前に浴槽に入れ、よくかき混ぜてから入浴する。

※ 何回分かを一度に作る場合には、早めに使い切りましょう。



(岡山県南部健康づくりセンター提供)

**効果別
おすすめの
精油**

- ◎リラックスに：ラベンダー、オレンジスイート
- ◎血行促進して温める：ローズマリー、クラリセージ
- ◎むくみをとる：サイプレス、ジュニパーベリー

北部支所発 私のおすすめスポット：湯原温泉

寒～い冬ですが、そんな季節、県北にも体を温めてくれる場所があります。

蒜山方面からの観光帰りに気軽に立ち寄れる癒しのスポット、それが湯原温泉「手湯・足湯」です。場所は温泉街中心部鼓橋旭川沿いにあり、泉質は低張性アルカリ高温泉の45°前後と少し熱めですが、美しい景観を眺めながらゆっくり温まる事の出来る温泉です。

当然、湯上り後は体中がポカポカ♪ 寒い冬、冷えた体と心を癒してくれるおすすめスポットです！

また、地元ボランティアにより、いつでも清潔

に保たれているのも魅力です。
 県北観光に訪れた時には、是非一度ご利用を！
 (その他近隣も多数温泉施設あり)



- 所在地：岡山県真庭市湯原温泉
 - アクセス：米子道湯原IC下車～国道313号経由にて北へ3Km(5分)
 - 定休日：無休(深夜・早朝の利用不可 時間不定)
 - 利用料：無料
 - お問い合わせ：0867-62-2011 (真庭市役所湯原支局総務振興課)
- (注) 手と足だけの温泉です。

北部支所では、県北地域での各種検診・検査を行っています。
 〒707-0004 岡山県美作市入田 291-2
 環境検査課 TEL0868-75-3151 FAX0868-75-3153
 検診課 TEL0868-75-3152 FAX0868-75-3153



岡山県難病相談・支援センター

疾病について 看護や介護 患者・家族の交流 福祉サービス 就労について

岡山県難病相談・支援センターでは、難病患者さんや家族の方などからの療養上の悩みや不安、就労などに関する相談を電話、メール、面接で受けています。また、各疾患別の研修や交流会を行う「患者・家族のつどい」、患者さん同士で情報交換を行う交流会も開いています。

相談



患者・家族のつどい



患者交流会



開館日 火曜日～土曜日 8:30～17:15
(金曜日は19:15まで)

休館日 日・月曜日・祝日
年末年始(12月29日～1月3日)
お盆(8月13日～15日)

お問合せ先 岡山県難病相談・支援センター(岡山県南部健康づくりセンター1F)
TEL086-246-6284 FAX086-246-6285 E-mail: nanbyou@okakenko.jp

交通のご案内



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑤番のりばで13番卸センター・健康づくり財団病院線のバスにお乗り下さい。
健康づくり財団病院前でお降り下さい。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。
また、車でおいでの際は、案内標識に従って下さい。駐車場は約150台分を用意しています。