

労働安全衛生法における健康診断について

尿中代謝物の検査

有機溶剤や特定化学物質等の特殊健康診断には、尿中代謝物の検査項目があります。ある物質にばく露された場合、体内の化学的な変化(代謝)により物質は尿等とともに排泄されますが、一部は体内に蓄積されます。ばく露量と排泄量に一定の関係が明らかである場合は、排泄量を分析することで、ばく露量を推定することができます。尿中代謝物の検査はこの方法により、有害物へのばく露の程度を把握するものです。これを生物学的モニタリングと言い、代表的なものとしてトルエンの馬尿酸、キシレンのメチル馬尿酸、スチレンのマンデル酸があります。この検査のための採尿時期は、作業後でないという意味がありません。また、食品や飲料の保存料として添加されている安息香酸は、体内で代謝されて馬尿酸になるため、トルエンの特殊健康診断を受診する際には、飲食物の摂取に配慮する必要があります。

尿中代謝物に限らず、特殊健康診断で設定されている検査項目は、取り扱っている化学物質のばく露があるか、またその影響が出ているかを確認するためのものです。対象物質の正しい選定と適切な検体採取によって、正確な結果の判定に繋がります。特殊健康診断を受診する際には、この点にもしっかり留意いただければと思います。各種健康診断の対象者選定等についてご不明な点がある場合は、下記までお問合せください。

※ばく露：呼吸や接触により化学物質を体内に取り込むこと。

お問合せ | 聖隷健康診断センター 作業環境測定室
TEL:053-475-1229

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 室長 軸丸 靖章

季節のワンポイントアドバイス

「笑い」で免疫力アップ

「笑い」には、免疫力を上げる、ストレスを軽減させる、血糖値を下げる、脳の血流を良くするなど、さまざまな効果があります。冬は、1年で最も乾燥しやすく、風邪をひきやすい時期です。「笑い」で免疫力を高め、風邪を予防しましょう。

ウイルスやがん細胞を破壊するNK細胞は、感情の影響を受けやすく、「笑い」により活性化することが数多くの研究によって証明されています。

免疫力アップに効果的な「笑い方」

1 大きな声で笑う

深呼吸をしながら「フッハハハ」と声を上げて笑うと効果的です。

2 好きなことや楽しいことをする

趣味はありますか?好きなことや興味のあることをしていると、自然に笑顔になります。漫才や寄席に行ったり、お笑い番組を観たりして、豪快に笑うのもおすすめです。

3 みんなで笑う

ひとりで笑うよりもみんなで笑うと「笑いの感染」が起こり、笑いが大きくなります。免疫力アップもより一層期待できます。楽しい話をして、人を笑わせてみましょう。

作り笑いでもNK細胞は活性化する? ○ or ×

答え ○
どうしても笑うのが苦手な人は、作り笑いをするだけでもNK細胞の活性が高まります。ぜひ、挑戦してみてください。

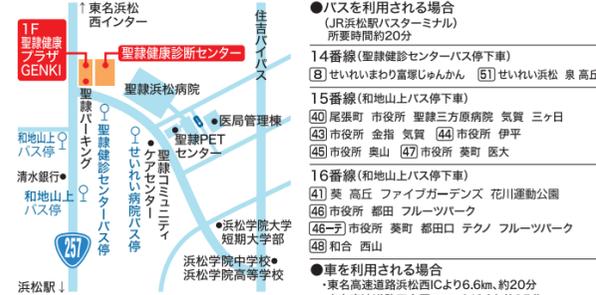
「笑い」はいつでも、誰でも、どこでもできます。副作用もありません。笑って免疫力を高め、寒い冬を乗り越えましょう!

事業管理部 保健看護管理室 産業保健企画推進課 係長 保健師 広瀬 梨沙



聖隷健康診断センター

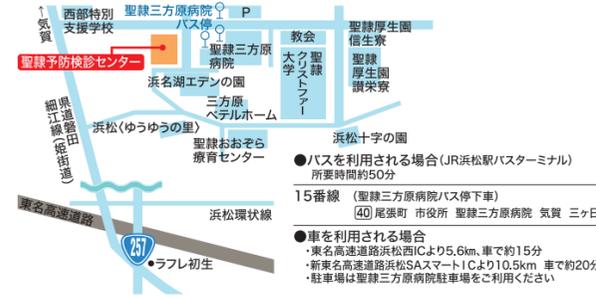
予約センターフリーコール 430-0906
0120-938-375 浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505



- バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約20分
 - 14番線 (聖隷健康診断センターバス停下車)
 - 15番線 (和地山上バス停下車)
 - 40) 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
 - 43) 市役所 金指 気賀 (44) 市役所 伊平
 - 45) 市役所 奥山 (47) 市役所 葵町 医大
 - 16番線 (和地山上バス停下車)
 - 41) 美 高丘 ファイブガーデンズ 花川運動公園
 - 46) 市役所 都田 フルーツパーク
 - 46-1) 市役所 葵町 都田口 テクノ フルーツパーク
 - 48) 和合 西山
- 車を利用される場合
 - ・東名高速道路浜松西ICより6.6km、約20分
 - ・東名高速道路三方原スマートICより約15分
 - ・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール 433-8558
0120-938-375 浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948



- バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約50分
 - 15番線 (聖隷三方原病院バス停下車)
 - 40) 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
- 車を利用される場合
 - ・東名高速道路浜松西ICより5.6km、車で約15分
 - ・新東名高速道路浜松SASスマートICより10.5km 車で約20分
 - ・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センターフリーコール 422-8006
0120-283-170 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡
FAX.054-280-6252



- 電車を利用される場合
 - ・JR東静岡駅:南口より徒歩2分 (グランシップ隣)
 - ・「静岡鉄道長沼駅」徒歩15分
- バスを利用される場合
 - ・しずてつジャストライン
 - ・「静岡日本平線」:「県立美術館線」
 - ・「東静岡静大線」乗車 (東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)
- 車を利用される場合
 - ・東名高速道路静岡ICより6.1km、約15分
 - ・新東名高速道路新静岡ICより約20分

聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール 420-0851
0120-283-170 静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F~7F
FAX.054-280-6252



- 電車を利用される場合
 - ・JR静岡駅:南口より徒歩1分

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
地域・企業健診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック

ホームページ <http://www.seirei.or.jp/hoken/>
2020年 新春号 VOL.72 2020年1月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

[特別対談 第2弾]

特定保健指導実施率向上のための取り組みについて

vol.72
2020年 新春号



撮影:聖隷福祉事業団 保健事業部 職員