

私たちの健康と環境検査

～いつでも快適に健康で暮らすために～

はじめに

皆さんが普段過ごしている家の中、学校、職場など…その環境は過ごしやすく快適ですか？長時間を過ごす場所の環境が良好でなければ、健康を害する恐れがあります。例えば、子供達が1日の大半を過ごす学校はどうでしょうか。教室内の明るさや空気などがどのような状態か、私たち学校薬剤師が定期的に検査を行い、学校の環境をより良い状態に保つお手伝いをしています。

なぜ環境検査をするの？

夏に教室の中の温度や湿度が上がると、熱中症のリスクが高くなり、冬に湿度が低くなると、インフルエンザなどの感染症が蔓延する可能性が高くなります。また、教室内の照明が明るすぎたり暗すぎたりすると、眼に負担がかかり視力に影響を及ぼすこともあります。そのような状況では、勉強にもなかなか集中できないでしょう。心と体の発育や発達を促し、健康的で快適な学習環境を保つことができるよう、様々な検査をしています。



環境検査ってどんなもの？

学校における環境検査では、教室の中、飲料水の水質、プールの水質などを調べます(表)。いくつか例を挙げて見てみましょう。

表	
	検査項目
教室	二酸化炭素、一酸化炭素、温度、相対湿度、浮遊粉じん、気流、二酸化窒素、揮発性有機化合物、ダニ又はダニアレルゲン 照度、まぶしさ
飲料水	遊離残留塩素、味、臭気、色度、濁度等
プール	遊離残留塩素、pH値、大腸菌、一般細菌、有機物等、濁度、総トリハロメタン プール本体の衛生状況等、浄化設備及びその管理状況、消毒設備及びその管理状況等

【出典】「学校環境衛生管理マニュアル」

★二酸化炭素 (CO₂)

CO₂は無味無臭の気体です。検知管という器具を使って濃度を測定します。基準では1500ppmを超えないこととされています。基準を超えると、仕事の効率や学力の低下、眠気の誘発などを招く恐れがあります。CO₂濃度が上がってしまうのは、教室内に児童生徒が多く、換気がうまくされていないことが考えられ、そのような時は定期的にドアや窓を開け、換気をしてもらうようにします。

★ダニまたはダニアレルゲン

近年、アレルギー性疾患をもつ児童生徒が増えていきます。気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などを引き起こす原因の一つに、ダニまたはダニアレルゲンがあります。

特殊な器具を使ってダニ(ダニアレルゲン)を捕集し、測定します。基準では100匹/m²とされています。基準を超えてしまった場合、まず掃除機でその箇所や周囲をまんべんなく掃除します。布団は天日干し、シーツなどは定期的に洗濯をすることがダニアレルゲンの除去には効果的です。

★照度

教室内で黒板の文字やテレビの画面がよく見えることは、学習能率のアップや眼の状態を良好に保つのに欠かせません。そこで、教室の黒板や机上の照度を、照度計を使って測定します。基準は500ルクス以上であること

が望ましいとされています。基準を下回った場合、暗くなる原因を考え、それを改善してもらうようにします。反対に、明るすぎて黒板が見づらい、机に光が当たって教科書が見づらいなど問題がある場合、まぶしさの原因を断つことが大切です。

おわりに

生活環境を適切な良い状態に保つことは、私たちが健康で快適に暮らすためにとても大切なことです。ここでお伝えしたことを参考にして、普段の生活をより良くするための工夫をし、健康で快適な毎日を過ごしてください。

(相模原市薬剤師会 森田 育子)

一般社団法人相模原市医師会 職員(看護師)募集

受験資格 看護師資格(准看護師を除く)を有し、年齢が44歳までの方で普通自動車免許を有している方。(例外事由3号のイ該当)

募集人数 1名

応募方法 市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、看護師免許(写)とともに持参か郵送。

応募先 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5階
相模原市医師会事務局 総務課宛

応募期間 令和元年11月5日(火)～11月25日(月)
(持参の場合は、土曜、休日を除く午前9時から午後5時30分、郵送は申し込み最終日の消印有効)

試験 面接試験 12月12日(木) 詳細は別途お知らせします。

採用予定日 令和2年4月1日(水)
※ただし、令和2年4月1日以前に採用されることがあります

問い合わせ先 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

**☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。**

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 電話受付時間

土曜日

休日

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内には行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは処方された薬をお持ちください。