

# あんず



## 特集

ディスプレイを見るお仕事の方へお勧めします

### ●VDT健康診断

できることから始めましょう

### ●食生活の改善ポイント

2011.12  
8号

# VDT健康診断について

VDT健康診断は、IT(情報技術)化が職場にも普及してVDT作業従事者の増大にともない、平成14年4月に厚生労働省から発表された「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」によって1年以内ごとに1回実施しなければなりません(行政指導)。

VDTは  
Visual Display Terminals  
の略で、  
「画面を見る仕事」のことです。



## VDT健診の対象業務について

VDTの作業は下の表のような型に分けられます。あなたの作業はどの型にあてはまりますか？

作業の型	内容
単純入力型	データ・文章等の入力業務、CADへの単純入力業務
拘束型	コールセンターなどでの受注・予約・照会等の業務
監視型	交通等の監視の業務
対話型	文章・表等の作成・編集・修正等の業務、 データの検索・照合・追加・修正等の業務 電子メールの受信・送信等の業務、金銭出納等の業務
技術型	プログラミングの業務、設計・製図等の業務(単純入力をのぞく)
その他の型	携帯情報端末等の操作、画面診断検査等の業務



## VDT健診の内容について

VDT健康診断は、大きく分けて三つの検査があります。

### 眼科学的検査



- 自覚症状の調査
- 視力検査(5m, 50cm)
- 屈折検査(オートレファメータ)
- 眼位検査
- 調節機能検査

### 筋骨格系の検査



- 自覚症状の調査
- 脊柱の変形と可動性の異常および棘突起の圧迫・叩打痛
- 筋・腱・関節(頸・肩・背・手指)等の圧痛・硬結及び腫脹
- 指・手・腕の運動能力の異常および運動痛

### メンタルヘルス



- 自覚症状の調査

## 作業による障害の予防について

- 連続作業時間は1時間を超えず、1~2回の小休止と10~15分の休憩をとる。
- ディスプレイは40cm以上離し、上端が目の高さと同じかやや低くなるようにする。
- 空調の風が直接顔に当たらないようにする。(ドライアイ防止)
- 照明は間接照明など、柔らかい光の照明にする。
- ディスプレイ画面の明るさと周辺明るさの差をなるべく小さくする。
- 視野内にぎらぎらしたまぶしさがないようにする。
- 椅子に深く腰をかけても背もたれが十分に当たること。
- 椅子と太ももの裏側には手指が入る程度の余裕があり、太ももに無理な力がかからないようにする。
- リフレッシュ体操などを行う。



## リフレッシュ体操について

心身ともにリフレッシュすることが大切です。

- 楽な呼吸でゆったりとストレッチをして、全身をリラックスさせる。
- 身体の部分的な運動よりも、全身を動かすようにする。
- 伸ばす、振る、はずむなどの運動をとり入れる。
- 軽快なリズムに合わせ、気持ちよく運動をする。
- 職場の雰囲気や条件にあった運動をする。



## 体操ができなくても・・・

作業時間の合間に、積極的に心身のリラックスに努めることが大切です。

- 画面から目を離して少しの間ぼんやりと遠くを眺めたりする。
- 背伸びをする。
- こまめに作業中と違う姿勢になるようする。



\* 以上のようなことを心がけ、習慣づけるとよいでしょう \*

食生活の改善方法が  
わからない人必見!

# ★ 今日からできる食生活改善ポイント ★

## まずはできることを見つけてみましょう!

“食事の改善”と言っても、そう簡単にはいかないもの…。忙しい毎日に追われてご自身の健康に目を向ける余裕がない!!という方も多いのではないのでしょうか。しかし、良く考えてみると何気なく過ごしている生活の基盤は健康であることが前提のように思います。ご自身の健康に目を向けることは、これからの生活のために大切なこと。健康な毎日を過ごすために、今日からできる食生活のポイントを見つけてみましょう!

生活習慣の乱れは、  
こんな病気の原因に!!



**糖尿病**

甘いものを摂り過ぎていませんか?

**高血圧**

塩分を摂り過ぎてはいませんか?

**脂質異常症**

油ものを摂り過ぎてはいませんか?

### STEP ①



あなたの食生活はどのような  
状況ですか?当てはまる項目に  
✓してみよう!

<input type="checkbox"/> 人と比較して食べるのが早い。	→①へ	<input type="checkbox"/> 1回の食事で野菜を食べないことがある。	→④へ
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則である。	→②へ	<input type="checkbox"/> おかずは魚よりも肉を選ぶことが多い。	→⑤へ
<input type="checkbox"/> 寝る2時間以内に夕食を食べることがある。	→③へ	<input type="checkbox"/> 油を使う料理を食べることが多い。	
<input type="checkbox"/> 味付けは濃い方が好きだ		→③へ	<input type="checkbox"/> 納豆や豆腐などの大豆製品をあまり食べない。
<input type="checkbox"/> みそ汁やスープ類は1日に2杯以上飲む。	<input type="checkbox"/> 間食を食べることがある。		
<input type="checkbox"/> カップラーメンをよく食べる。	<input type="checkbox"/> 砂糖入りの缶コーヒーやジュース、清涼飲料水を毎日飲む。		
<input type="checkbox"/> 米・パン・麺類をたくさん食べる。		<input type="checkbox"/> 果物を毎日良く食べる。	

✓した項目の横についている  
番号の★**食事改善ポイント**★  
を確認してみましょう!!



### STEP ②

あなたに合った食事の  
ポイントを確認しましょう!



★**食事改善ポイント**★



#### ① ゆっくりよく噛んで食べましょう!

早食いは満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまうのが原因です。「1口30回噛む」「1食15分以上かけて食べる」などを実施してみてください。

#### ② 食べてから寝るまで2時間あけましょう!

食べてすぐに寝てしまうのは危険。残業で帰りが遅くなる時は先におにぎり等を食べて、帰宅したら野菜やカロリーの低いたんぱく質を摂ると良いですね。

#### ③ 薄味に慣れて、ご飯の摂り過ぎ予防!

醤油の量は少なめに。みそ汁は1日に1~2杯。カップラーメンは塩分が多いので、スープを全部飲むのは危険!残す心がけを。また、味の濃い食べ物はご飯の摂り過ぎに繋がります。気をつけて!

### STEP ③



あとは実行あるのみ!!

食事のポイントは見つかりましたか?  
あとは、**あなたの気持ちひとつ!**頑張ってください!

#### ④ 野菜を毎食摂るようにしましょう!

まずは、野菜を毎食食べることと、野菜を食事の1番最初に食べるようにしましょう。寒い季節の鍋料理はぜひ活用したいところですね。1食100g摂るのがベスト。

#### ⑤ 油物に注意!おかずのバランスも意識しよう!

揚げ物の回数はできるだけ少なめに、大豆製品は1日に1回は摂るようにしてみましょう!肉類の摂り過ぎにも注意が必要。マヨネーズやドレッシングのかけすぎにも気をつけて!

#### ⑥ 甘いものの摂り過ぎに注意しましょう!

間食や砂糖入り缶コーヒー、ジュース等の回数と量を減らしていきましょう!砂糖入り缶コーヒーはブラックに、ジュース類はお茶などに切り替えて。間食は購入する際にカロリーの低いものを選ぶことも大切。果物も食べ過ぎは危険。量を控えめに!

# 日立メディカルセンター看護専門学校



## 戴帽式



10月27日、准看護学科42回生44名が戴帽式を迎えました。  
 ナイチンゲールから「看護の灯火」を受け取り、ナイチンゲール誓詞を朗唱した  
 全員が看護師を志す決意を新たにしました。  
 多くの方々からお祝いと励ましのお言葉をいただき、ありがとうございました。

## 戴帽生の感想

戴帽式の日を境に、自分の中の  
 目指すべき道がしっかり見えてきた  
 気がする。



実際にナースキャップをかぶってみて  
 以前より気持ちが引き締まり、どんな困  
 難な道のりでも乗り越えて、誇りの持て  
 る看護師になりたいと思った。

看護師の象徴、ナースキャップを戴帽した緊張感と、  
 ナイチンゲール誓詞で誓った言葉を忘れずに、自らの  
 目指すナース像に近づけるよう、日々努めていきたい。

初心にかえる良い機会になりました。  
 私が看護師になってもいいのかと自分  
 を見失いかけていましたが、もう一度自分  
 と向き合い、看護師になりたいという気  
 持ちは再確認することができました。

## 准看護学科



実習風景  
 (医療安全)



生徒学習会

## 看護学科



実習風景  
 (妊婦体験)



生徒学習会  
 (情報科学)



## あなたも看護師を志しませんか

### 平成24年度学生募集

#### 一般入学試験

**看護学科**：願書受付 平成24年 1月 5日 (木)～12日 (木)  
 試験日 平成24年 1月19日 (木)  
 試験科目 国語・看護学・面接

**准看護学科**：願書受付 平成24年 1月17日 (火)～24日 (火)  
 試験日 平成24年 2月 2日 (木)  
 試験科目 国語・英語・面接

#### 受験についてのお問い合わせ

〒317-0066  
 茨城県日立市高鈴町1-4-10  
 日立メディカルセンター看護専門学校  
 入試係  
 TEL 0294-59-3200  
 FAX 0294-24-3201

本校は、40年の歴史をもち看護学科と准看護学科を併設しています。  
 看護学科は夜間のため准看護学科を卒業後、医療機関で働きながら学ぶことができます。  
 国家試験の合格率も高く、**平成23年2月に実施された看護師国家試験・准看護師資格試験は  
 全員合格をはたしました。**  
 地域の担い手となる方のために地域特定推薦・社会人推薦のほか指定高等学校推薦による各種入試  
 制度があります。

**現在准看護師として活躍されている方もさらなるキャリアアップを私達と一緒に目指しましょう！**

## ご挨拶



11月より、センター長に就任しました大場です。

当センターは疾患の早期発見などを含めた健診を目的に、日立医師会が日立市など自治体のご協力を得て設立し、医師会員の先生方が献身的に活動していただいている健診機関です。また、地域の看護師不足解消と育成のため、看護学校を設立し、公益財団法人とし認可されております。

健診の近代化や高度化に対応すべく、平成26年に、当センターをリニューアル・オープンし、皆様のニーズやご期待にお答したいと計画しています。今後、生活習慣病予防などの健康指導部門を一層強化し、地域の皆様に貢献していきたいと考えています。

多くの方が気軽に健診や人間ドック、がん検診を受診され、健康維持されることを心より願っていますと同時に、微力ながら、皆様の健康へのお手伝いをできれば幸いであり、今後も研鑽をしていきたいと思っております。

公益財団法人 日立メディカルセンター  
センター長 大場 義幸

## ★減量プログラム★

### 内容

1. 賢く3食！バランスよく食べるための方法
2. みそ汁の塩分ってどのくらいが適正？
3. 電子レンジで簡単！野菜調理
4. 個別相談

実食あり★

### 日程

◎毎月第3金曜日 時間：10時～11時30分  
(受付9:50分から)

2012年		
1月	2月	3月
20日	17日	16日

1日限りの教室です。お気軽にご参加ください。

### 費用

材料費（食材、資料代等）500円  
相談料無料

### 場所

公益財団法人 日立メディカルセンター  
日立市東多賀町5-1-1 別館3階 保健指導室  
TEL：0294-34-2105

なかなかやせない、すぐに太ってしまう、やせたいけどリバウンドした、などの経験はありませんか？  
そういった経験には必ず**原因**がかかれています！  
減量のポイントは食事です。  
一緒に減量のコツをつかみませんか？  
皆様のご参加をお待ちしております。



## 公益財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105  
FAX 0294-34-3718  
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1  
ホームページのご案内  
<http://hitachi-medical.or.jp/>

## 日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200  
FAX 0294-24-3201  
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10  
ホームページのご案内  
<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

## 個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。