

健康と環境

特集

1. 新理事長就任ご挨拶
2. 海・海水浴あれこれ
3. 夜にぐっすり眠れる睡眠方法
4. 「積極的休養」をとりましょう



ごあいさつ

公益財団法人 岡山県健康づくり財団
理事長 松山 正春

このたび6月29日より、石川前理事長の後任として理事長に就任いたしました。

当財団は、平成3年に設立されて以来、県や市町村が実施する保健衛生や環境保全施策を補完する機能を有する団体として各種事業を実施してまいりました。

近年、高齢化の急激な進展の中で、禁煙やメタボリックシンドローム、環境への関心の高まりなど、健康に関する人々のニーズはますます多様化しております。

このような中で、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うという「基本理念」の下に、健康づくり事業、生活習慣病等の疾病予防や早期発見のための健診事業、呼吸器系疾患に高い専門性を有する病院事業、飲料水や食品等の検査事業、結核の撲滅やがんの征圧に向けた普及啓発事業などを実施する当財団の果たすべき役割はますます重要になっています。

今後とも県民の皆様、利用者の皆様に信頼を頂ける財団であり続けるよう邁進していく所存でありますので、皆様方の一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

海・海水浴あれこれ

この夏、海水浴や海でのレジャーを楽しまれた方も多くと思います。そこで、海のことについてお話しさせていただきます。

☆岡山県には12か所の海水浴場があります。

<岡山県の海水浴場>



No.	海水浴場名	所在地	No.	海水浴場名	所在地
①	外輪	備前市日生町日生	⑦	六口島	倉敷市下津井
②	宮の下	備前市日生町大多府	⑧	大浜	倉敷市大島
③	牛窓	瀬戸内市牛窓町牛窓	⑨	沙美 東浜	倉敷市玉島黒崎
④	宝伝	岡山市東区宝伝	⑩	沙美 西浜	倉敷市玉島黒崎
⑤	犬島	岡山市東区犬島	⑪	白石島	笠岡市白石島
⑥	渋川	玉野市渋川	⑫	北木島 下浦	笠岡市北木島

◆海水浴のシーズンに合わせて4月下旬から7月中旬頃に水質調査が行われます。

この調査は、環境省が全国の地方公共団体に委託して全国の海水浴に供される公共用水域の水質調査等の現状を把握するとともに、その結果を公表して国民の利用に資することを目的としています。

・海水浴場の水質等調査項目

- (1) 評価項目：ふん便性大腸菌群、油膜の有無、COD、透明度
- (2) 参考項目：pH、気温、水温、腸管出血性大腸菌O-157



◇船に乗って採水する様子



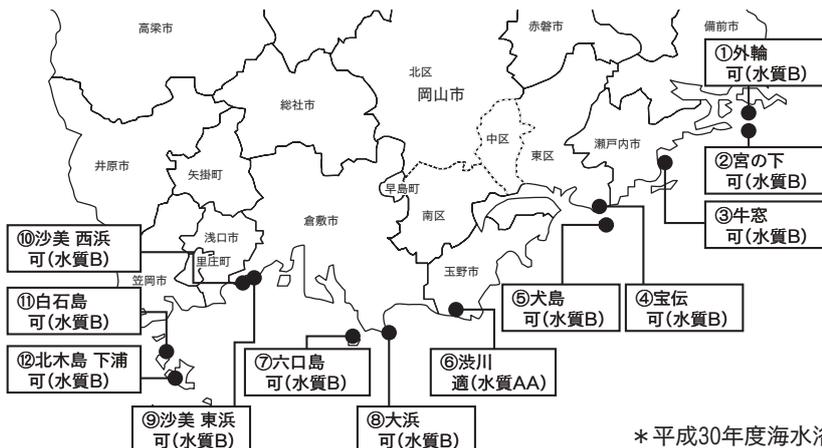
◇COD (化学的酸素要求量) 測定

* COD:水質汚濁を示す代表的な指標で数値が大きいほど水質汚濁は著しくなります。

◆水質調査の結果をもとに水質区分が分けられます。

<水質判定基準>

区分	ふん便性大腸菌群数	油膜の有無	COD	透明度
適	水質AA 不検出 (検出限界 2個/100ml)	油膜が認められない	2mg/l 以下 (湖沼は3mg/l以下)	全透 (または1m以上)
	水質A 100個/100ml 以下	油膜が認められない	2mg/l 以下 (湖沼は3mg/l以下)	全透 (または1m以上)
可	水質B 400個/100ml 以下	常時は油膜が認められない	5mg/l 以下	1m未満 ~50cm以上
	水質C 1,000個/100ml 以下	常時は油膜が認められない	8mg/l 以下	1m未満 ~50cm以上
不適	1,000個/100mlを 超えるもの	常時油膜が認められる	8mg/l 超	50cm未満



* 平成30年度海水浴場の水質調査結果(岡山県)

☆海の豆知識

■なぜ海は青いの？

海水に光が差し込むと、光は海水に吸収されてだんだん弱くなります。一番波長の長い赤い光、次に黄色い光…という順に吸収されていきます。一方、青い光はあまり変化しません。つまり、吸収されずに残った光＝「青い光」が海に浮遊するプランクトンや泥の粒に反射されて、海は青く見えるというわけです。加えて、空の色、雲や波の状態などにも影響されます。

■海の深さはどれくらい？

平均すると、水深3,800mといわれています。3,800mというと、富士山の標高(3,776m)とほぼ同じです。

一番深い海は、太平洋にあるマリアナ海溝で、約11,000mといわれています。

もっとも身近な瀬戸内海の平均水深は約38mです。たくさんの島が点在し、閉鎖性海域となっています。



■満潮・干潮はなぜ起こる？

満潮とは、潮が満ちて海面が最も高くなることです。反対に干潮は、潮が引いて海面が最も低くなることです。

普通、どちらも1日2回起こります。時間帯によって海岸線が移動することからもわかります。

なぜそのような現象が起こるかという、月の引力による海水の上下運動によるものです。つまり、月の引力の影響を強く受けた海面が盛り上がりると満潮で、反対に影響が少なく海面が低くなると干潮というわけです。

そして干満の差が最も大きくなる「大潮」は、地球、月、太陽がほぼ一直線上に並び、太陽と月の引力が合わさる時です。

◆当財団では月1回児島湾の水質調査も行っています。そのうちの年2回は満潮時の表層・中層と干潮時の表層・中層をそれぞれ採水し水質調査を実施しています。

・児島湾の水質等調査項目

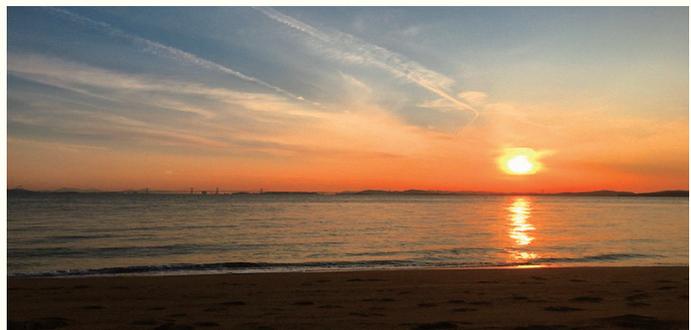
pH、DO、COD、全窒素、全りん、塩分、油分、クロロフィルaなど。

職員オススメ

インスタ映えスポット

☆岡山県の代表的な海水浴場のひとつ、渋川海岸は日本の渚百選(1996年選定)と
 ※快水浴場百選(2006年環境省選定)に選ばれています。

(筆者撮影: 渋川海岸)



※快水浴場百選…快適な全国100か所の水浴場

当財団では飲料水(井戸水)や排水などの検査も行っています。環境部環境検査課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 : TEL 086-246-6257 / FAX 086-246-6258
 e-mail: kankyo@okakenko.jp

夜にぐっすり眠れる睡眠方法



睡眠の主な役割は、脳やからだを休息させ、記憶情報を整理することです。睡眠が十分に取れない状態が続くと、自律神経やホルモンバランスが崩れ、血圧や血糖値上昇など生活習慣病につながるリスクがでてきます。**より良い睡眠をとるためには、まず入浴かシャワーは必須**です。就寝1～2時間前に、じわりと汗をかくまで入浴するのがベストです。体温が下がるタイミングで、ぐっすり眠れます。

睡眠前の1時間はリラックスする時間をとることが大切です。自分の好きな香りや音楽を聴いて気持ちを落ち着けることや、ストレッチなど体をほぐして血行を促進することで寝つきが良くなります。また**周囲の環境を整えることも重要**です。就寝時は足元がうすうすと見える豆電球程度の明るさが望ましいです。気になる音はできるだけ遮断したほうがよいでしょう。肌触りが良く動きやすいパジャマや、程よい固さのあるまくら、軽い布団など自分に合った寝具を選ぶことで睡眠の質がぐっと上がります。

夏は26度以下、冬は16度以上、湿度は通年50～60%が眠りやすい寝室環境です。
涼しい寝具を使いながら、エアコンも上手に活用してください。

寝る前には控えたほうがよいもの

- **お酒** (一時的には入眠を促すが、飲酒し続けると中途覚醒が増え、熟睡感が得られにくくなる)
- **コーヒー、紅茶、ココア、緑茶など** (カフェインの覚醒作用で入眠を妨げ、利尿作用で夜に目を覚ます原因になりやすい)
- **タバコ** (ニコチンに覚醒作用がある)
- **スマホ、タブレット端末、テレビ** (強い光は脳を刺激して、目を覚ましやすくする)
- **熱すぎるお風呂に入ること** (交感神経を刺激し目を冴えさせ、体温が上がりすぎて入眠しにくくなる)



「積極的休養」をとりましょう

夏も終わりに差し掛かると、だんだんと夏疲れも出てきますね。暑い日が続くと、お昼寝やごろ寝で読書など、身体を動かさずにゆっくり休むことも増えています。ゆっくり休むことは、身体の疲労を回復でき、日頃の張りつめた気持ちも和らいで、心身の良い充電になります。

しかしながら、疲れを感じた時にゴロンと横になって過ごすよりも、身体を軽く動かした方が疲れが早く取れることがあります。「積極的休養」と言い、アクティブに活動しながら心身のリフレッシュを図り、疲労回復を早めるという考え方です。疲れているからこそ身体を動かすということで、普段あまり身体を動かす機会がない人にとっても効果的な疲労回復法です。身体を動かしたり出かけたりすることで、心への刺激も増えて精神的な疲労も取り除けます。



暑さも和らいできたら、外で風を感じて歩いてみたり、身体を動かすなど積極的休養を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。登山やハイキングなどもおすすめの積極的休養ですし、南部健康づくりセンターでは色づく木々を眺めながらトレーニングできるので、秋を感じられるおすすめスポットです！



3Fトレーニングルーム

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250

【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)

