

### 福井県衛生環境研究センター

# 衛環研だより

平成22年 3月 第6号



index

・【環境保全】 新みどり号 P 1

・【健康長寿】

ストレスと笑いの実態調査 P2・3

・【トピックス】

P 4



# 新みどり号

福井県では大気環境を監視するため、昭和 49 年度に大気汚染監視テレメータシステムを導 入し、県内17ヵ所の観測局で常時監視を行っています。

この観測局のない地域の大気環境を測定するのが、大気環境測定車「みどり号」です。初代 「みどり号」(昭和 46 年導入)、2代目「みどり号」(平成3年導入)の後を受けて、平成22 年3月から3代目「みどり号」が運用を開始しました。

今回の更新にあたり、環境にやさしいハイブリッド車とするとともに、従来の中型バスから 小型トラックへの車体の大幅な小型軽量化を図ったことにより、より広い地域での測定が可能 となりました。

本県のきれいな空気、恵まれた自然環境を次の世代に引き継いでいくために、県内の観測局 とともに、移動する観測局「みどり号」で大気環境の監視に努めます。

# 健康長寿延伸に向けた福井県民の心の健康づくりに関する研究

# 福井県民のストレスと笑いの実態調査

笑いはストレスの軽減法として有効とされていて、中でも大笑いは免疫力を高める NK 細胞の活性化をはじめ、数多くの医学的効果が報告されています。福井県においても健康長寿推進に向けて笑いによる健康づくりに取り組んでいます。

そこで、県民の「笑い」と「ストレス」がどのように関係しているのかを解明するため、 当衛生環境研究センターでは、ストレスと笑いの実態調査を実施しました。

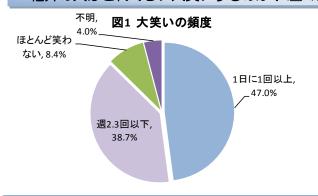
- **≪調査の目的≫** 福井県民のストレスとその対処法、笑いの実態を明らかにする。
- 《調査の方法》 質問紙による記述式アンケート調査
- **≪調査解析対象者≫** 県内健康福祉センターおよび精神保健福祉センターの研修会などの参加者 2,018 名のうち有効回答 1,843 名とした(有効回答率 91.3%、男性 620 名、女性 1,223 名)

ストレスは なぜいけないの?

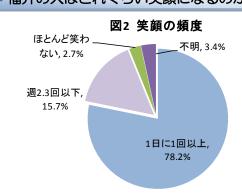
過剰なストレスは、うつ病や自殺、がん、心疾患などを引き起こす要因のひとつとして、心身の健康に直接影響をおよぼすものです。 過剰なストレスは少しでも軽減することが重要です。

## ≪調査結果≫

#### ☞福井の人はどれくらい大笑いするのか?(図 1)



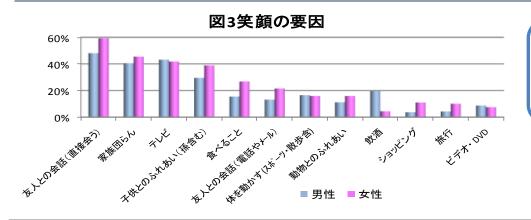
## ☞福井の人はどれくらい笑顔になるのか?(図 2)



1日1回以上大笑いするのは約50%でした。

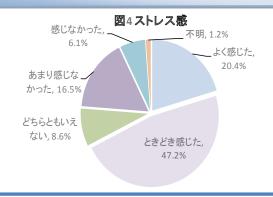
1日1回以上笑顔になるのは約80%でした。

#### ☞福井の人の笑顔の要因は何だろう?(図3)



「友人との会話」、「家 族団らん」 などが多く あげられました。

### ☞ストレスを感じている人は?(図4)



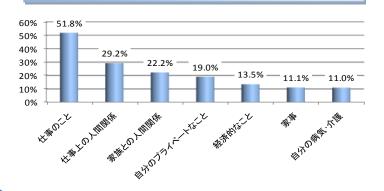
(ここ2週間で)「ストレスをよく感じた」、「時々感じた」人は約7割でした。

## ☞福井の人のストレス解消方法は何だろう?(図 6)



「友人との会話」、「体を動かすこと」、「食べること」 などが多くあげられました。

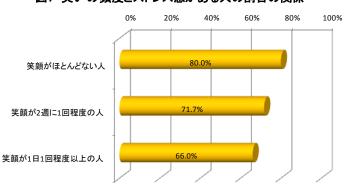
#### ☞福井の人のストレスの要因は何だろう?(図5)



「仕事のこと」、「仕事上の人間関係」、「家族との人間関係」などが多くあげられました。

### ☞笑いの頻度とストレス感の関係は?(図 7)

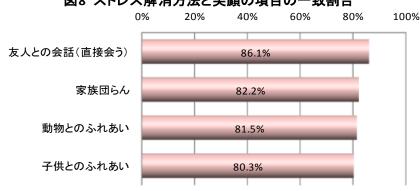
#### 図7 笑いの頻度とストレス感がある人の割合の関係



笑顔が多くなるに従って、ストレス感がある人 の割合が低下しました。

### ☞ストレス解消方法と笑顔の要因は似ている?(図8)

#### 図8 ストレス解消方法と笑顔の項目の一致割合



ストレス解消方法のうち、「友人との会話」、「家族団らん」、「動物とのふれあい」、「子供とのふれあい」では、約8割が笑顔の要因にもなっていました。

- ◆約7割と多くの人が日ごろストレスを感じているということが分かりました。
- ◆笑顔や大笑いの頻度が多くなるに従って、ストレス感のある人の割合が低下していました。
- ◆ストレス解消方法と笑顔の要因に共通性が見られました。

これらのことから、生活の中に、「笑い」という潤いを持つことがストレスを軽減させる効果的な 手段の1つであることが、示唆されました。 (文責:健康長寿推進室) トピックス

# ♪「ふくい環境フェア2009」に出展参加しました。

とき:2009. 10/16~17

会場:

福井駅周辺

当センターにおける環境研究のパネル展示のほか、実際に 二酸化炭素を測ったり、ペットボトルで水の透視度計を作る など、地球温暖化や環境について体験学習ができるコーナー を設け、エコに関心をもった家族連れで大いに賑わいました。



# ♪技術研修会「感染症と健康危機管理」を開催しました!

とき:2010.

3/12

会場:

当センター

毎年、当センター主催で実施している、職員および県下の他の研究者の試験検査技術の向上と意欲高揚を目的とした研修会を今年も3月12日に「感染症と健康危機管理」をテーマに開催しました。

今年は、堺市衛生研究所所長 田中智之先生をお招きし、新型インフルエンザをはじめとした健康危機が起こったとき、地方衛生研究所はどう機能を発揮するべきかなど具体的な事例についてお話頂きました。また、当センターにおける新型インフルエンザへの危機管理対応について、保健衛生部中村雅子主任研究員が事例発表し、田中先生から今後の県内健康福祉センターや自治体との連携の在り方にも御助言をいただきました。

# 2010シーズンのスギ花粉飛散状況



今年は、2月1日からスギ・ヒノキ花粉飛散観測を開始しました。 当センター屋上(福井市)および二州健康福祉センター屋上(敦賀市) の2地点における現時点までのスギ花粉飛散状況は下表のとおりです。

(表)H22年シーズンのスギ花粉飛散状況

	福井市	敦賀市
花粉飛散開始日	2月23日	2月24日

http://web.erc.pref.fukui.jp/center/kafunsystem/top

今春のスギ花粉の飛散は、飛散量はかなり少ないと予測されていますが、花粉症の症状を引き起こすには十分な飛散量です(環境省)。また近年、ヒノキ花粉の飛散量が西日本を中心にスギ花粉飛散量を上回っています。スギ花粉症の患者の約8割はヒノキ花粉症に罹患しているといわれており、スギ花粉飛散終了後も引き続き予防に心がけてください。

#### 当センターでは、下記ホームページにて調査研究内容や所報などの刊行物を公表しています。

編集発行 福井県衛生環境研究センター 〒910-8551 福井市原目町 39-4

電話: (0776)54-5630 FAX: (0776)54-6739 E-mail: eiken@pref.fukui.lg.jp

ホームページ http://www.erc.pref.fukui.jp/center/

みなさんのご意見、ご質問をお待ちしています。 (10.03.16170)

編集後記 春の陽気のせいか、体も心も緩む 季節になりましたが、ノロウイル スや食中毒予防対策には、気を緩 めずに取り組んでください。。。