

12

2025.3.25 発行

月刊 TAKEMI

# 永遠に残る化学物質

ピーファス

## 「PFAS」は、何が怖い？

皆さんは、PFASという化学物質について知っていますか？初めて耳にする方もいるかもしれませんが、実は今、私たちの健康に影響を及ぼす可能性のあるものとして問題視されています。この機会にPFASについて理解し、日々の生活の中で自分にできることを見つけていきましょう。

### PFASとは？

### 消えない化学物質が水道水に……

化学物質PFASを使った製品は、水や油をはじく性質、化学的に安定した性質が特徴。特に、PFASの一種である「PFOS」「PFOA」は、防水スプレーやレインコート、フライパンのコーティング、ハンバーガーなどの耐油性の包み紙などに使用されてきました。

しかし、これによる、水道水の汚染が問題になっていることをご存知でしょうか？



### PFASの環境汚染が問題視された背景

#### 約25年前アメリカで明らかになり、衝撃がはしる

2000年頃、PFASの中の一部の物質による環境汚染がアメリカの研究者により明らかになり始め、化学メーカーの3M社がPFOS、PFOAの製造を自主的に中止すると発表。産業界に衝撃を与えました。2009年にはストックホルム条約でPFOSが規制の対象に指定され、条約加盟国ではPFOSの新規製造を原則中止に。日本もストックホルム条約を批准していたため、同様の対応をとることになりました。日本各地でも調査が行われるようになると、沖縄や東京の多摩地区、大阪などの地域

で水の汚染が起きていることが判明。その後も調査は続き、2022年の環境省の発表では、国内111地点の河川、地下水で暫定目標値（1L中、50ng以下）を超える数値が検出され、このうちのいくつかでは水道水にも影響を与えています。PFASは、その分解しにくい性質から「永遠の化学物質」と呼ばれ、自然環境中に長く残留し、残留したPFASが土壌に入って地下水に浸透。水道水にまで汚染を広げていると言われているのです。

## PFASによる健康影響

## 子どもから大人まで…… 多くの危険が潜む



人体への悪影響も判明。健康影響への可能性が高いもの、指摘されているものが多くあり、大きな問題となっています。

### 男性

甲状腺疾患・血中コレステロール値の上昇・肝疾患・腎臓がん・潰瘍性大腸炎・前立腺がん・精巣がん

### 女性

甲状腺疾患・血中コレステロール値の上昇・肝疾患・腎臓がん・潰瘍性大腸炎・乳がん・出生体重の低下と発育遅延・不妊増加・流産や不育症のリスク増加・妊娠高血圧症候群

### 子ども

ワクチンへの反応の低下・肥満・性的成熟の早期化・精子の数と運動能力の低下(男児)・乳腺の発育遅延(女児)

## PFASへの対策

### 活性炭での浄化処理が有効!検査の義務化が求められる

水道の検査は随時行われており、高い濃度が検出された場合には、それを下げるような取り組みが行われています。水の浄化方法はいくつかありますが、最もよく行われているのは、活性炭を使用した処理。活性炭は非常に細かい穴がたくさん空いており、不純物を吸着する性質があるため、とても有効な手段です。ただ、検査をすることは義務ではありません。見

過ごされる場所や、自治体ではなく企業や個人が管理をしている水道もあり、どのような状況か全容は明らかになっていません。2024年5月に、環境省、国土交通省が検査結果の報告を要請しましたが、これも義務ではありません。水道水の安全性を確保するためには、検査の義務化を進める必要があります。

### PFAS問題解決に向けて 一人ひとりができること

#### 個人の生活を守るためにできる4つのこと

- 1.水道の汚染状況を知る (水道担当窓口・自治体ホームページより)
- 2.東京都などに設置されたPFAS汚染の相談窓口を利用する
- 3.浄水方法の改善を訴える
- 4.PFAS濃度が比較的高い地域では、個人ごとに浄水器を設置する

このような一人ひとりの意識が、自分の健康を守ることに繋がります。直接的な対策を個人で行うというのは難しい部分もありますが、行政や政治がしっかり取り組むべき課題だということを、国民として示すのも大切なことです。

# 続けよう!健康習慣

クリアな頭脳で元気に働くためには、日頃の心身のケアがとても大切です。そこで今回は、皆さんに取り入れてほしい5つの習慣、そして今すぐやめてほしい2つの悪習慣をお伝えします。「若いから大丈夫」「気力で乗り切ろう」という考えは危険です!どれか1つでも試してみてください。

## 健康に過ごすために気を付けたいこと

### 1. 栄養バランスの取れた食生活

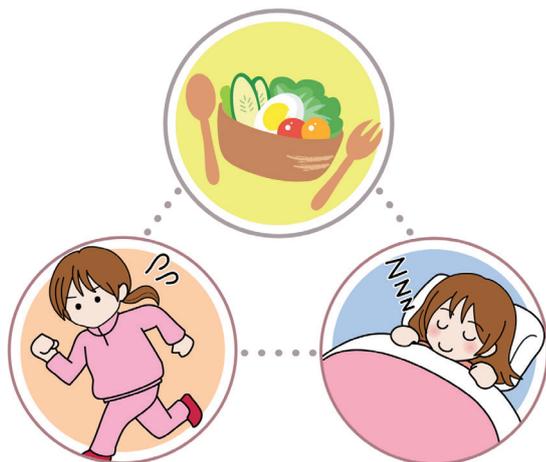
ダイエット目的の無理な食事制限や、外食中心の食生活を続けると、栄養が偏り身体のコンディションに悪影響が出ます。仕事のパフォーマンスを上げるためにも、栄養バランスを意識しましょう。

難しい場合は、以下の目標からチャレンジしましょう!

- ・毎日朝食をとる
- ・1日1食は野菜をとる
- ・就寝2時間前までに夕食を済ませる

### 2. ストレスと上手に付き合う

家庭や職場で責任のある立場にある人ほど、ストレスを感じやすくなります。メンタルの不調を感じたときは、無理をせず、意識して心身を休めるようにしましょう。また、旅行や運動など、自分なりのリカバリー方法を見つけておくことも大切です。健康な心も、仕事のパフォーマンスアップに欠かせない要素です。



### 3. 免疫力維持

免疫機能は、20歳頃をピークに徐々に低下していきます。体内の免疫細胞のおよそ7割は腸にあるため、腸内環境を整えることが免疫力アップの近道とされています。

#### 腸活の基本

##### ビフィズス菌などの善玉菌をとる

乳製品の他に、きなこ、ごぼう、タマネギ、蜂蜜などもおすすめです。

##### 適度な運動で腸内フローラを整える

ウォーキングなど軽いエクササイズで十分です。

##### マッサージで腸のぜん動運動を促す

おへそから3cmほど右下のあたりに両手の指を当て、そこを起点にゆっくり時計回りに「の」の字を描くように10~20回マッサージしましょう。

##### 副交感神経優位の状態を作り、睡眠の質を上げる

寝る前に、アロマオイルを使ったり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスするのもおすすめです。

### 4. 運動習慣

適度な運動を習慣化することで、病気の予防や筋力向上に繋がります。精神面でも、爽快感や達成感が得られ、ストレス発散効果も期待できます。

### 5. 趣味や仕事以外のコミュニティを持つ

趣味を楽しむことは、ストレス発散や仕事以外の人間関係づくりに役立ちます。身体を動かすこと以外でも、1人で楽しむものでも効果があります。

# すぐやめよう！不健康習慣

## 今すぐやめよう！命を縮める習慣



### 喫煙

#### まさに「百害あって一利なし」

喫煙は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気の原因となります。副流煙を吸う家族にも同じ影響を及ぼす上、日々の経済的な負担にもなります。また、ニコチン依存症に陥ると、自分の意思で禁煙することは容易ではありません。非喫煙者は、興味本位で吸わないことが一番です。

#### 禁煙成功の極意

- ・**禁煙する理由を明確にする**  
動機づけはとても大切！
- ・**周囲の人へ禁煙の決意表明をする**  
辛いときには励ましてもらいましょう。
- ・**吸いたくなる状況を把握し、あらかじめ対策を考えておく**  
イライラしたときに吸いたくなる人は、深呼吸を試みましょう。
- ・**禁煙開始日を自分で決める**  
誕生日や結婚記念日など、特別な日にしてみても？
- ・**「離脱症状」対策も準備しておく**  
「離脱症状」は、体内からニコチンが抜けていくときに現れます。ピークは禁煙開始後2～3日で、一週間程度で消失します。依存度の高い人は、ニコチンガムやパッチを活用しましょう。

### 過度な飲酒

#### 適量に抑えることがポイント

多量のアルコールを飲み続けると、胃や肝臓などの消化器系だけでなく、心臓や脳にも影響することがわかっています。また、過度な飲酒は、翌日の仕事のパフォーマンス悪化にもつながります。飲み方に気を付けて楽しむようにしましょう。

#### お酒を減らす方法

- ・**飲みすぎてしまう相手・場所を避ける**
- ・**お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす**
- ・**心配する家族の顔を思い浮かべる**
- ・**酒席では、先に食事でお腹いっぱいにする**
- ・**小さいコップで飲み、1口ごとにコップをテーブルに置く**
- ・**周りの人に減酒を宣言する**
- ・**一緒に減酒する仲間を見つける**

NO!



# こんな趣味がおすすめ！

## ①アウトドア写真・撮影

大自然の風景や日常の中で見つけた美しい瞬間をカメラに収める趣味です。自宅から少し足を伸ばすだけで、四季折々の風景や珍しい動植物に出会えるのが魅力。プロのような高価なカメラがなくても、スマートフォンでも十分楽しめます。



### おすすめの理由

浄水場で清掃という屋外での作業に携わる皆さんなら、自然や環境に共感する部分も多いはず。この趣味では、自然と触れ合う時間が増えることでリフレッシュ効果があるほか、「水や空気の大切さ」を改めて感じるきっかけにもなります。そして記録を残すことで、身近な環境の変化に気づく面白さがあります。

### 必要な費用・道具

- ・スマートフォンや初心者向けのデジタルカメラ（1～3万円程度で購入可能）
- ・軽いリュックサックと動きやすい服装
- ・特別な機材がなくても大丈夫なので、お財布に優しいのもポイント！

## ②家庭菜園

限られたスペースで手軽に野菜やハーブを育てる趣味です。プランターやベランダがあれば気軽に始められ、毎日の成長を観察する楽しみがあります。収穫の喜びを味わえる一石二鳥の趣味です。



### おすすめの理由

浄水場清掃という水を扱う仕事だからこそ、自然の循環や大切さを実感できるはず。植物を育てることで「育てる楽しさ」と「収穫する嬉しさ」を感じられます。また新鮮な野菜を自分で作ることで、健康的な生活にも繋がる一石三鳥の趣味なんです。

### 必要な費用・道具

- ・プランターや鉢（1,000円～）
- ・野菜の種や苗（100～500円ほど）
- ・土と肥料（1,000～2,000円）

初心者でも育てやすいレタスやバジル、ナスなどがおすすめです！

## ③DIY（簡単なものづくり）

現場で活躍する皆さんは、道具を扱うスキルや手先の器用さがあるはず。そのスキルを活かせる上、日常生活にも役立つのがDIYの魅力です。休日のちょっとした時間にも取り組めるので、あまり時間が取れない方にもおすすめです。「自分で作った！」という特別な感覚が、日々のモチベーションにも繋がります。



### おすすめの理由

現場で活躍する皆さんは、道具を扱うスキルや手先の器用さがあるはず。そのスキルを活かせる上、日常生活にも役立つのがDIYの魅力です。休日のちょっとした時間にも取り組めるので、あまり時間が取れない方にもおすすめです。「自分で作った！」という特別な感覚が、日々のモチベーションにも繋がります。

### 必要な費用・道具

- ・ホームセンターで購入可能な工具一式（ドライバーやのこぎり、電動ドリルなど、初心者用なら5,000円～10,000円程度）
- ・木材や材料（作るものによって異なりますが、500円～手軽に始められます）

## ④読書（特に環境系や自己啓発本）

読書は場所を選ばず、気軽に始められる趣味の代表格。特に「環境」や「自己啓発」に関連したジャンルは、仕事にもプラスになる知識を得られることも。一冊あれば、新しい考え方や視点を手に入れることができます。



### おすすめの理由

浄水場という水や環境に関わる仕事に携わっているからこそ、「水環境問題」や「サステナビリティ」といったテーマに触れる機会も多いはず。読書を通じて関連する知識を深めることで、仕事へのやりがいや理解がさらに深まるでしょう。また自己啓発本を読むことで、新しい視点や前向きなエネルギーを得ることができます！

### 必要な費用・道具

- ・書籍1冊あたり1,000円～2,000円
- ・電子書籍で手軽に読む場合は、スマートフォンや電子書籍リーダーが便利図書館を利用すれば、コストをゼロに抑えることもできます！

ぜひ自分に合いそうな趣味を見つけて、楽しんでみてください！仕事の疲れを癒し、日常に新しい楽しみを増やしましょう！

# 私の 趣味

今回は、たくさんの趣味を持っているホアンさんにお話を聞かせていただきました。小さい頃から家族と一緒にやってきたことが、今の趣味に繋がっているようです。

## 私の趣味

作物を育てること・物の修理をすること・家族や友人を訪ねること

## 始めたきっかけ

小学校の頃から、私はよく家族の手伝いをしてきました。例えば、母が野菜を育てるのを手伝ったり、父が自転車を修理するのを手伝ったりしていました。また、時間があるときには、祖父母に会いに家に帰ります。

## 好きなところ

木や作物が成長して育っていくのを見ると、世話をしながらリラックスした気持ちになります。また、修理が好きな理由は、物を直すことでどのような機能があるかを学ぶことができるからです。家族に会いに行くときは、一緒におしゃべりをする時間や、料理をする時間を通して家族の絆が強まり、幸せな気持ちを感じます。



工事

ヴ

ヴァン

ホアン

Vu van hoan さん



## 物の修理をすることの魅力

廃棄されるはずだった物を修理して再利用し、再び使えるようにすることが楽しく感じます。どのような状態のものでも、一つひとつ冷静に観察して修理することが大切です。