

# もりもりヘルスアップ通信

【第19号】発行 平成26年7月 ☆★福島県南会津保健福祉事務所★☆  
電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



## ○熱中症にご注意ください。

今年は気温が上昇する時期が例年より早く、熱中症で救急搬送された人が大幅に増加しました。いよいよこれから夏本番！健康管理やこまめな水分補給など、各職場におかれましても熱中症予防対策の強化をよろしくお願いします。

### 1 あと2杯、水飲み習慣をもつ

からだの約60%は水分です。その水分の20%を失うと死亡する危険性があります。のどの渇きを感じなくても、日頃からこまめに水をとることが大切ですが、「目覚めの一杯」と「寝る前の一杯」のほかもう2杯、水を飲む習慣をもちましよう！



### 2 暑さを避ける

- 室内では、室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト<http://www.wbgt.env.go.jp/>）には暑さ指数（WBGT値）の観測値と予想値が掲載されていますので参考にしてください。
- 外出時は、日傘や帽子を忘れずに！日陰を利用したり、こまめに休憩をとることを心がけましょう。
- からだの蓄熱を避けるためには、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やすことも効果的です。

#### 【熱中症の症状】

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い  
○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

#### 【重症になると】

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら、涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、からだ（首の周りやわきの下）を冷やし、水分を補給させましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



## ○すごい！職場の健康管理法！

毎年の健康診断では、特に40歳を過ぎると「生活習慣病」の危険因子を指摘されることがしばしばあります。健診は健康を意識する「きっかけ」で、大事なのは「その後…」です。

渡部さんは、社員の健診結果が戻ってくると、産業医を訪問し、アドバイスを受けてきます。すごいところは、この後！その結果を踏まえて、

○結果コメントをわかりやすく個別にまとめます。→この内容をみれば、健診結果はもちろん、次にすべき行動がよくわかります。

○ひとり一人面接をして、健診結果の説明もしています。

はじめは、指導されることに慣れない人も、回を重ね、今では丁寧に健康管理をしてくれる渡部さんに日頃の相談事ももちかけることもしばしばあるそうです。そんな信頼関係もあってか、再検査受診率は100%だそうです。渡部さんの関係づくりに、拍手です。

日本アレフ会津工場の  
衛生管理者 渡部さん  
の取り組み



## ○事業所のたばこ対策を紹介！

今回紹介する事業所は、「福島セコニック」さんです。

「(株)福島セコニック電子福島事業所沢田工場」さんでは、喫煙所を2か所に設置(※写真掲載)し、受動喫煙を防止しています。

ご存じのとおり、たばこに含まれる化学物質は、喫煙者が吸う「主流煙」より、たばこから出る「副流煙」の方が3~120倍も濃く、しかも有害です。職場において働く人の健康を積極的に取り組むとき、たばこ対策は重要です。

当所では受動喫煙防止対策についても相談に応じておりますので、お気軽にお声かけください。(社員教育としての出前講座も随時受け付けております。)

「(株)福島セコニック電子沢田工場」さんの2か所の喫煙所は、こちら！



## ○禁煙のメリット

「今さら禁煙したって…」と思っているとしたら、それは間違い。**禁煙に手遅れはありません!** 禁煙を始めた直後から、様々なメリットが現れます。

直後より、タバコによるダメージから回復しようとする機能が働く。

【数時間後】

血中一酸化炭素濃度が正常レベルになる。血中の酸素濃度が上がる。

【数日後】

味覚や嗅覚が改善する。体内からニコチンがなくなる。

【1~2か月後】

咳、痰、喘息が改善する。

【1年後】

肺機能が改善する。

【2~4年後】

心臓の病気のリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて35%も減少

【5~9年後】

肺がんのリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて明らかに低下

【10~15年後】

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



## ○会津地域産業保健センターから

~「健康相談会」のお知らせ~

健康診断の結果が気になる、最近気分がすぐれない、生活習慣病予防のアドバイスがほしい、従業員の健康管理はどうすればよいかなどを、医師に無料で相談できます。

- ① 7月31日(木) 13時~15時 南会津町商工会館(南会津町田島字行司12)
- ② 11月20日(木) 13時~15時 //

※事前申込みが必要です。

電話(0242)27-0528(会津若松医師会館内 コーディネーター佐藤さんまで)

お問い合わせ：福島県南会津保健福祉事務所 総務企画課  
電話：0241-63-0303