

健康あいら 21 通信

第23号
令和元年7月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



熱中症クールワーク キャンペーン展開中

厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「stop!熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的

な取組を進めています。平成30年の職場における熱中症の発生状況は、前年と比較して、死傷者数・死者数ともに2倍以上。各事業所でも熱中症予防へ取り組みましょう。

熱中症予防のための指標(暑さ指数)

熱中症予防の指標として、「暑さ指数」があります。暑さ指数とは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、労働や運動時の熱中症予防

熱中症の症状とその対応

	症状	対応
重症度Ⅰ度	手足がしびれる	涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給する。誰かがついて見守り、良くなれば病院へ。
	めまい、立ちくらみがある	
	筋肉のこむら返りがある(痛い)	
重症度Ⅱ度	気分が悪い、ぼーっとする	Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。
	頭がガンガンする(頭痛)	
	吐き気がする・吐く	
重症度Ⅲ度	からだがだるい(倦怠感)	救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。
	意識が何となくおかしい	
	意識がない	
	体のひきつる(けいれん)	
	呼びかけに対し返事がおかしい	
	まっすぐ歩けない・走れない	
	体が熱い	

熱中症予防対策

- 暑さ指数を下げるための設備の設置
- 休憩場所の整備
- 涼しい服装等
- 作業時間の短縮
- 暑さ指数が高いときは、作業の中止、こまめに休憩をとるなどの工夫をする。
- 熱への順化
- 暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らす。
- 水分・塩分の摂取
- のどが渇いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。
- 健康診断結果に基づく措置
- ①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患 ④腎不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲の皮膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行う。
- 日常の健康管理等
- 睡眠不足や前日の飲みすぎはないか、また当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認する。
- 労働者の健康状態の確認

に用いられています。環境省では、全国約840地点における暑さ指数の実況値や予測値など、熱中症予防の情報提供を行っていますので、この指標に依拠して熱中症予防の対策を取りましょう。

「フレイル」って

知っていますか？

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と介護の必要な状態との中間のことです。早く気づいて正しく予防や治療をすることで、加齢による身体機能や認知機能の低下を遅らせることができます。老化現象として見過ごすのではなく、自分自身で取り組むことが大切です。

簡単な運動習慣を身につけましょう

高齢者が要介護(要支援含む)状態となる原因の約22%は、筋肉や骨など運動器に関するものであり、青壮年期からの運動機能の保持が重要な課題となっています。県では、青壮年期のためのロコモティブシンドローム予防マニュアルを作成しています。

ロコモ、転倒や骨折の危険性高まる

ロコモティブシンドロームとは、運動器症候群(以下「ロコモ」)のことで、骨、関節等の身体を支えたり、動かしたりする運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを言います。ロコモになると、転倒や骨折の危険性が高まります。健康でいきいきとした生活を送るため、早期からのロコモ対策が重要です。

年代別変化を予防する運動

体力測定の結果から、30代・40代からバランス能力が低下し、50代・60代から筋力の低下が見られています。このような変化を予防するために、ジョギングやウォーキング、ストレッチ、筋トレなど年代に応じた運動をすることが必要です。

年代別変化を予防する運動

20代～30代	代謝を維持・改善するために →ジョギング・ウォーキング・ストレッチ
40代	バランス能力や筋力を維持・改善するために →ストレッチ・バランストレーニング、筋トレ
50代～60代	身体機能の低下を予防するために →筋トレ・バランストレーニング・ストレッチ

ロコモ予防筋トレ運動教室も毎年開催

始良市では、毎年数回、専門講師を招いてロコモ予防の運動教室を開催しています。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、寝たきりの状態になってしまうこのロコモ。予防のために一度参加してみたいかがでしょうか。なお日程については、市広報紙やちらしでお知らせしています。



やってみよう!

適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日~

第2回 食塩と血管の関係

食塩を取りすぎること、次第に血管の壁が硬くてもろくなり、動脈硬化を起こします。動脈硬化は、さまざまな疾患を引き起こす原因です。始良市は、全国と比べて、脳血管疾患や心疾患などで亡くなる人の割合が高くなっています。食塩の摂取量をうまく調整して、脳卒中などを予防し、健康寿命を延ばしましょう。今回は「適量の塩分をとるためのコツ」です。



1日の食塩摂取量の目標は、男性 8g 未満、女性 7g 未満、高血圧症の方 6g 未満です。ちなみにみそ汁には、1杯で約 1.5gの食塩が含まれています。汁ものは1日1杯にしましょう!

食塩・糖などが血管に与える影響

⚠️ 全国より始良市民の死亡割合が高いもの

食塩・糖のとりすぎ

高血圧症・糖尿病

動脈硬化

血管にダメージ

眼の血管

網膜症、視力低下、失明

脳の血管

脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)、麻痺、失語

心臓の血管

狭心症、心筋梗塞、突然死のリスク

腎臓の血管

腎不全、人工透析

足の血管

閉塞性動脈硬化症、しびれ、下肢切断