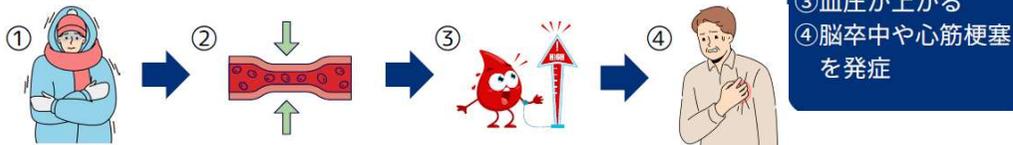


従業員の皆さん 日々のお仕事ご苦労様です。

12月も半ばを過ぎ、あちらこちらでイルミネーションが点灯され、街中ではクリスマスソングが溢れる季節となって来ました。気候も例年ほどではありませんが、この時期らしい寒さとなって来ました。急な温度の低下等で、風邪、インフルエンザ等に罹られてる方も周りに増えて来ています。罹患しないように気を付けてください。今月の「衛生委員会通信」では、「寒さが引き起こす健康リスクとその予防」と「年末年始の災害予防」について取り上げたいと思います。

冬に増える脳・心臓の致命的疾患

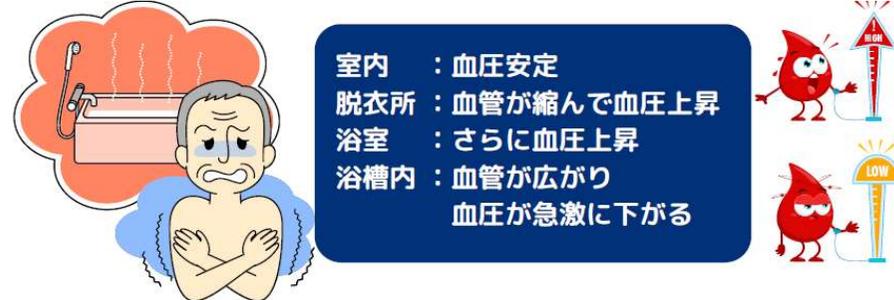
寒くなると「**心筋梗塞**」や「**脳卒中**」という病気が増加することをご存じでしょうか。人口動態調査の統計データからも分かるように特に**12月と1月に急増**することが明らかになっています。その理由は、**冬の寒暖差がリスク**を招くため！
心筋梗塞と脳卒中に共通することは「**血管トラブル**」です。



気をつけたい！ヒートショック

私たちの身体は寒くなると血管を収縮させて体温が低くならないように自動調整しています。冬は、暖かい室内から寒い屋外へ移動する際に血管の収縮を伴う急激な血圧の上昇がみられます。これが「ヒートショック」とも言われ、**血圧の急上昇が心筋梗塞や脳卒中を引き起こす**といわれています。

特に起こりやすいのは、「入浴時」です。



ヒートショックの予防

要注意！ヒートショックを起こすリスクが高い人
⇒ 高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方

「入浴時」に気を付ける事

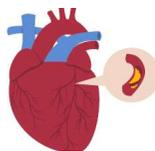
1. 湯はり時に浴室を暖める
2. 脱衣室も暖めておく
3. 温度設定は41度以下に
4. 入浴前に水を飲む
5. 入浴前に家族に「今から入る」ことを伝える
6. かけ湯をしてから入る
7. お湯に浸かるのは10分以内
8. 暖かい所から寒い所に行くときは、防寒対策を心がけて上着を羽織りましょう。

※冬場は特に、注意しましょう！

心筋梗塞とは？

心筋梗塞とは、心臓の筋肉に血液(酸素・栄養)を送る血管の動脈硬化(血管が硬くなった状態)が進んだり、動脈が詰まって心臓の筋肉に血液がいかなくなった結果、心臓の組織が死んでしまった状態を心筋梗塞といいます。

心臓は体内に血液を送るためのポンプ機能を持つ必要な臓器で、1日に約10万回の収縮と拡張を繰り返しています。体内の全ての臓器は血液が運んでくる「**酸素**」と「**栄養**」が必要のため、**心臓のトラブルは、命に関わります。**



心筋梗塞の前兆とは？

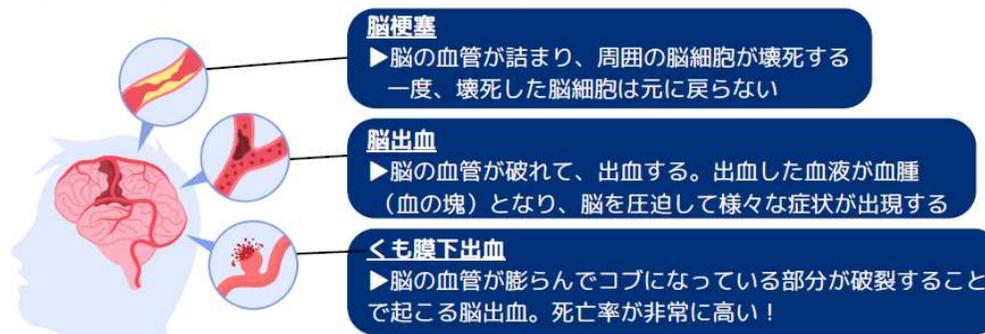
心筋梗塞は**一度発症すると致死率40%**となり、年間で3万人以上の方がなくなっている病気です。そのうちのほとんどの方が病院にたどり着く前に亡くなっており、反対に病院にたどり着いた方は**90%以上**の方が助かっています。症状は、数分から10分程度で治まり、繰り返すことが多いようです。



脳卒中とは？(卒中とは、「突然起こる」という意味です！)

脳卒中とは脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称のこと。

- ・脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」
- ・脳の細い血管が裂けて脳の組織の中に血腫(血の固まり)をつくる「**脳出血**」
- ・脳の動脈瘤が裂けて脳の表面に出血する「**くも膜下出血**」



脳卒中の前兆「FAST」

寝たきりの原因「第1位」、介護の原因「第2位」、死亡原因「第4位」となっている**脳血管疾患**。**初期症状を見逃さずに、1分でも早く病院へ駆けつけることが大切！！3つの症状を「FAST」で覚えましょう！**



心筋梗塞や脳卒中を予防するためのポイント

心筋梗塞も脳卒中も「**血管トラブル**」、血管を健康に保つことがカギです。血管の健康維持とは、「**動脈硬化**」を防ぐことが大切です。

動脈硬化を防ぐには

動脈硬化を防ぐためには、バランスの取れた食事、定期的な運動、禁煙、ストレス管理、そして定期的な健康チェックが重要です。

1. 食生活の改善

和食、魚、野菜、大豆製品は血圧を下げる作用があります。また、**減塩**も効果的。日本高血圧学会では1日6g未満の食塩摂取量が望ましいと考えられているため、できるだけこの値を意識して気をつけてみてください。

2. 運動習慣

週に150分以上の中程度の**有酸素運動**を行うことが推奨されています。運動は血流を改善し、心血管の健康を保つのに役立ちます。

3. 禁煙

喫煙は動脈硬化のリスクを大幅に高めるため、**禁煙**は非常に重要です。禁煙することで血管の健康が改善されます。

4. ストレス管理

慢性的なストレスは、ホルモンバランスを崩し、血圧や炎症を増悪させます。**十分な睡眠**と、**日常的なリラクゼーション法**を取り入れることで自律神経のバランスが整い、動脈硬化のリスクを下げることに繋がります。

5. 定期的な健康チェック

血圧、血糖、脂質の定期的な検査は、動脈硬化の基本となる形状である粥状の塊(プラーク)の形成リスクを把握するためには非常に重要な情報です。



企業での取り組み例

1. 室内温度の適切な管理

- ・オフィスの室温の目安: 18~22℃程度が理想(厚労省推奨)
- ・トイレ、廊下、休憩室などの共用部も暖房を検討
- ・加湿器などで湿度40~60%の維持 ⇒ 粘膜保護・感染予防
- ・足元暖房やブランケットの活用 ⇒ 末端冷え対策

2. 従業員への健康教育

冬季に特有の(心疾患、脳卒中)や生活習慣病悪化のリスクについて**社員の理解を促し、自主的な予防行動を促す**ことが目的。

- ・衛生委員会や社内セミナーでの健康啓発
- ・社内報やメールでの健康情報の配信
- ・掲示物の活用で自然な健康習慣を定着

3. 従業員への健康教育健康診断の実施とフォローアップ

健康診断は病気の早期発見・早期対応の基本!

特に、**血圧・血糖・脂質・肝機能**などの生活習慣病指標を定期的にチェックすることが、致死疾患の予防に繋がります。

- ・年1回の定期健診の徹底
 - ・40歳以上は生活習慣病健診(メタボ健診)も活用
 - ・健診結果のフィードバック体制の整備
 - ・高リスク者(高血圧・脂質異常症など)は、産業医と連携し継続フォロー
- ACT60でも健診後に該当される方に「**再検査・要精密検査指示書**」を発行しております。面倒だと思わず、ご自身が健康な生活が送れる為にも受診と結果の報告をお願いします。

「年末年始無災害運動」について

「年末年始無災害運動」は、働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるようにという趣旨で、1971年(昭和46年)から厚生労働省の後援のもと中央労働災害防止協会が主催する運動で、本年で55回目を迎えます。**期間は2025/12/1~2026/1/15です。**

55回目を迎える令和7年度の標語は、「**年末感謝の総点検**」「**年始も笑顔で無事故の発進**」です。年末年始は慌ただしく、生活のリズムも変わりやすい時期です。安全で健康に一年を締めくり、新たな年をスタートできるように安全衛生活動のポイントを紹介します。

非常時作業時の災害を防ぐ!

大掃除などで一斉に設備を停止した上で点検や修理を行う「非正常作業」では、「挟まれ・巻き込まれ」などの災害に特に注意が必要です。

事前準備

作業計画書の作成、作業の手順・方法の決定などを協力会社や安全衛生担当部門から関係者が事前に行った上で、リスクアセスメントも実施して調整しましょう。作業の進め方、合図の方法、禁止事項などを確認し、リスク情報を共有しましょう。必要な保護具の着用の確認も忘れずに。

事前開始前ミーティング

合図は大きな声でハッキリと決められた方法で
作業中に不測の事態が生じたら、作業を中断して作業責任者に報告
トラブルが発生したら「**止める**」「**叫ぶ**」「**待つ**」を徹底しましょう

作業が終了したら

無効にしていた安全装置、取り外した安全カバーなどを元に戻して、作業場を整理・整頓。ヒヤリハット情報などがあれば、作業指揮者にも報告。

転倒に注意!

慌ただしい年末年始は、転倒などにつながる不安全な行動をしがちです。また、雪や凍結した路面も注意が必要です。しっかりと対策をして、安全を確保しましょう。



チェックしてみよう

- 通路や出入り口、階段などに物を放置していないか
- 床、通路などの水、油、粉類はその都度取り除いているか
- 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されているか
- 台車などは、荷が崩れたりしないよう安全に使用しているか
- 階段の滑り止めは外れていないか
- 段差のある箇所や滑り易い場所に、注意を促す標識を掲示しているか
- 作業靴の底がすり減って滑り易い状態になっていないか
- 「歩きスマホ」など足元から注意がそれる行動をしていないか
- 転倒などを予防するための教育を行っているか

冬季の安全運転

交通事故は年の後半に多くなる傾向にあり、特に12月に多発しています。一人ひとりが安全運転を心がけるとともに、毎日のミーティングなどでも繰り返し注意喚起しましょう。

出発前の準備

目的地方面の交通情報や降雪など気象情報を収集。タイヤの摩耗度、燃料の補給、タイヤチェーンの使い方を事前に確認。冬タイヤでも走行困難になる事があるため、タイヤチェーンは必ず携行しましょう。

「急」のつく運転を避ける

急ハンドル、急ブレーキ、急発進などは、スピンやスリップの原因に。時間と心に余裕を持って。橋の上、日の当たらない道路、交差点やカーブの手前などは凍結しやすいので、あらかじめスピードを落として徐行運転する。

車間距離を十分に!

地面の落下物などアクシデントに対応できるよう視界を広くもち、衝突事故を予防。

健康管理をしっかりと

冬は身体が冷える上、年末年始は生活リズムも不規則になりがちで、体調を崩しやすくなります。いつも以上に健康状態に気を付けて、免疫機能を高める工夫をしましょう。



今回の内容が皆さんにとって少しでも役に立てたらと思っております。最後になります2025年も、お世話になりました。来る2026年が皆さんにとって良い年になる事を祈ります。