

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

2024年も残り10日程となってきました。年の瀬は何かと慌ただしく、ちょっとした不注意からケガをしたり、急な寒さで体調を崩すこともあります。年末年始を健康に過ごせるように気をつけましょう。

今月の「衛生委員会通信」では、12/6に急死された中山美穂さんの死因とも言われてる「ヒートショック」予防と「労災二次健診」、「年末年始無災害運動」について考えたいと思います。

ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、**急激な温度の変化**により血圧が上下に変動することなどが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、**脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことにつながります**。特に高齢者の方は注意してください。



冬のお風呂は危険(入浴中急死)がいっぱい

ヒートショックは体全体が露出する**入浴時に多く発生**します。住宅内においても、暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣室では衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。特に**高齢者の浴室(浴槽)での「不慮の溺死及び溺水」による死者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死者数よりも多くなっています**。

死者数の比較(令和元年度)

※厚生労働省「人口動態調査」を利用して消費者庁で独自集計したNEWS Release(R2.11.19)を基に作成



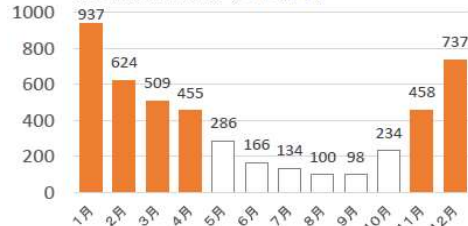
家及び居住施設の浴槽における死者数

交通事故による死者数

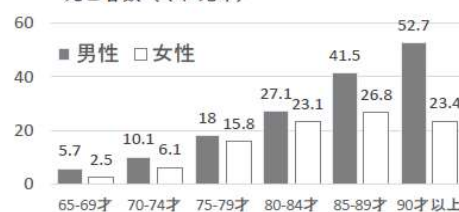
高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による死亡事故のうち、発生月が分かっている4,738件を見ると**11月～4月の冬季に年間発生件数の約80%を占め、外気温が低くなる1月は、最も少ない9月の9.5倍にもなっています**。

死者の割合を年齢別に人口10万人当たりで見ると、年代が上がるにつれて増加しており、特に75歳以上の後期高齢者の死者数が多く、また男女比では、どの年代でも男性の死者数が多く、年齢が上がるほど女性との差は広がる傾向にあります。

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死者数(令和元年)



「浴槽」での「不慮の溺死及び溺水」による男女別・年齢別・人口10万人当たりの死者数(令和元年)



ヒートショックの危険性が高い人

- ・**高齢者**は特に注意すべきです。日頃元気な方でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する生理機能も低下しています。また、**高血圧の方は**、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことが多いかもしれません。
- ・**糖尿病や脂質異常症の方も**、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧のスムーズな維持が難しくなっているので血圧の変化には気をつけなくてはなりません。



入浴時のヒートショックを防ぐ⑥のポイント

①入浴前に脱衣室や浴室を暖かく

・冷え込みやすい脱衣室や浴室、トイレを暖房で暖め居間との温度差を減らすことは効果的対策の一つです。また、窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



・「シャワーを使って浴槽へのお湯はり」も効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。「湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯」、「お湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて、蓋を外しておく」などの工夫も効果的です。



②夕食前・日没前に入浴

・夕食を食べる前、出来れば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温はまだ高く脱衣室や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時頃に入浴することで、温度差への適応がしやすいからです。

③熱いお湯に気をつけて

・42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺死してしまう恐れがあります。**お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までが目安です**。



④浴槽から急に立ち上がらない

・浴槽から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張して脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こし、立ち眩みや転倒のリスクが高まります。

⑤食後すぐや、飲酒、医薬品服用後の入浴を避ける

- ・食後1時間以内は、血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあります。また飲酒によっても一時的に血圧が下がります。アルコールが抜けるまでは入浴しないように心がけましょう。
- ・体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。



⑥入浴前は同居者に一声かけて

- ・入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が重要。
- ・同居者が居る場合には入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見ましょう。公衆浴場の利用も一つです。



事故発生時の対応方法

・浴槽内にて、血圧低下などの体の異常で意識がもうろうとする状態、あるいは意識がなくなる状態を意識障害。洗い場において、浴槽の向こう側にあるものを取りうとして手を伸ばしたり、あるいは立ち眩みしたりして、浴槽に頭から突っ込んだ場合が転落や転倒です。どちらの状態でも顔がお湯に浸かれば溺れることになり、命に係わります。万一の場合は、次の手順で対応しましょう。

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする)。直ちに救急車を要請する。
3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸が無い場合には胸骨圧迫を開始する。
6. 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。出来なければ胸骨圧迫のみ続ける。**※救命講習を受ける、応急手当てを覚えることも重要です。**



労災二次健康診断とは？

二次健康診断(二次健康診断等給付)という労災保険の一つで、直近の定期健康診断等の結果、脳・心臓疾患を発症する危険性が高いと判断された方々に対して、その状態を把握するための必要な検査を行う二次健康診断及び、脳・心臓疾患の発症の予防を図るための医師等による特定保健指導がセットで、事業所や受診した方が費用を負担することなく、「二次健康診断等給付」として受けられる制度です。また労災保険料にも反映されないの、しっかり活用しましょう。

二次健康診断の給付対象者は？

二次健康診断は、一次健康診断の結果において、以下の4つのすべての検査結果で異常があると診断された場合に受けることができます。ただし、除外として「労災保険制度の特別加入している者」、「すでに脳血管疾患または心臓疾患の症状を有している者」、「定期健康診断から3か月以上経過している者」があります。

- ・血圧:収縮期血圧 130mmHg 以上
または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ・血中脂質:LDLコレステロール140mg/dl以上
または HDLコレステロール40mg/dl未満
または 中性脂肪 150mg/dL以上
- ・血糖:空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上
- ・肥満度:BMI 25以上
または 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上



上記4項目すべてに該当する場合は二次健診給付の対象者です。

しかし、4項目に「異常なし」であっても事業所の産業医が「異常所見をみとめる」と判断した場合は給付の対象になります。自己チェックの結果、該当するもの、あるいは、4項目に異常がなくても、結果に不安がある方は産業医に申し出て頂き、対象者と判断した場合は二次健診の受診が可能です。

二次健康診断の検査項目

二次健診で受けられる検査は以下の項目です。

検査項目

- | | |
|---------------|---------------------------|
| ① 空腹時血中脂質検査 | ④ 負荷心電図検査または胸部超音波検査の何れか一方 |
| ② 空腹時血糖値検査 | ⑤ 頸部超音波検査 |
| ③ ヘモグロビンA1c検査 | ⑥ 微量アルブミン尿検査 |

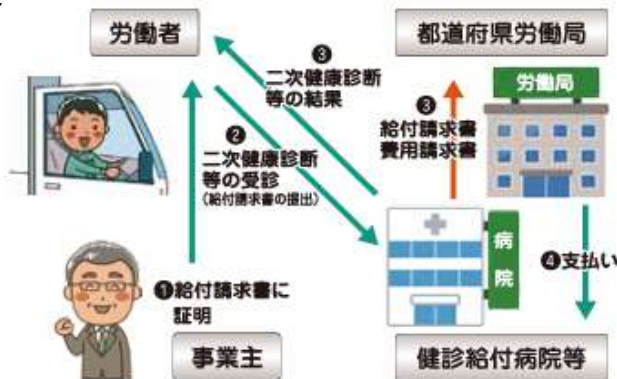
- は、一次健康診断で受検した場合は行いません。
- は、一次健康診断の尿蛋白検査で陽性性(+)または弱陽性(+)の所見が認められた場合。

特定保健指導を二次健診1回につき1回、受けることができます。
・栄養指導・運動指導・生活指導

二次健康診断は、医療機関において直接、**健康診断・指導そのものを給付**するもの(現物給付)です。

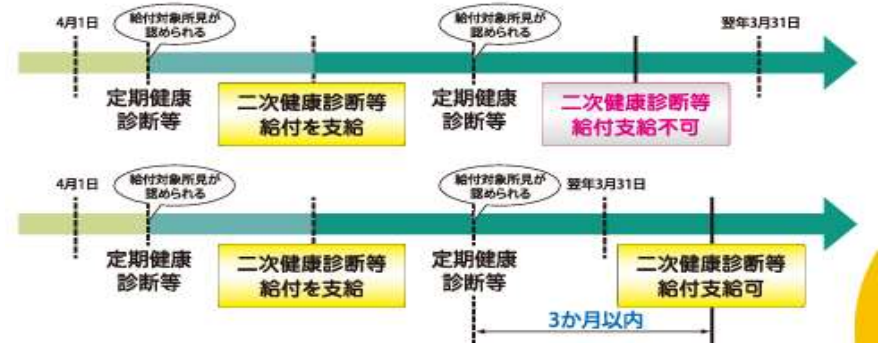
二次健康診断等給付の流れ

労災病院または都道府県労働局長が指定する病院・診療所(健診給付病院等)において直接、二次健康診断および特定保健指導を無料で受診できます。右図参照
二次健診の受診を希望する従業員の方が「二次健康診断等給付請求書」に必要事項を記入し、事業主の証明を受けます。用紙の裏面に産業医が署名・押印する箇所があります。
これは、一次健康診断の結果で上記の4項目に異常所見がなかった場合でも産業医が「異常所見をみとめる」と判断した場合に記入する欄になります。「二次健康診断等給付請求書」は、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。アクティブシックスオーの方でも準備しております。希望される方は申し出て頂ければ、お渡します。



請求にあたって

一次健康診断の結果を証明できる書類とともに、請求書を健診給付病院等に提出することで、二次健診を自己負担なく受けることができます。請求書は、健診給付病院等を経由して所轄の都道府県労働局長に提出されます。注意点として、二次健康診断等給付が請求できるのは、一次健康診断を受診した日から3ヶ月以内です。また、一年度内(4月1日より翌年の3月31日までの間)に一回しか受診できませんのでご注意ください。



年末年始無災害運動について

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くり、新たな年をスタートできるよう、健康に過ごすために気を付けて頂きたいことを纏めましたので参考に見てみてください。

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。体調を崩さないためには、次の3つを守ることが重要です。

①食事のタイミング、②光を浴びるタイミング、③起きるタイミング
この3つが通常時期より大きく変わると、「体内時計」が狂い体調を崩す原因になります。年末年始であっても体調を崩さず健康に過ごすために注意しましょう。

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。

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心がけるとともに、毎朝のミーティングや出かける人に何度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。
・タイヤの摩耗状態、燃料の補給、タイヤチェーンの使い方などを事前に確認。冬タイヤでも油断せず、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、凍結しやすい場所に注意

・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なります。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を心がけましょう。

今年は、元旦に能登半島地震、2日には成田空港での旅客機と航空機の衝突で始まり、7月には「南海トラフ地震臨時情報」の発出、9月に能登半島豪雨、世界的な猛暑と災害に関することが多くスポーツでは、MLBでの大谷選手、ハリ五輪・パリオリンピックでの日本人選手の活躍に沸いた一年でした。最後に新年2025年が災害が無く、皆さんが健康に過ごせる幸せな一年になる事をお祈りします。

