

健康管理センターだより

7月号(第8号)

盛夏の候、日に日に暑さが増してきました。今月は熱中症についてお伝えします。

熱中症

気温が高いだけでなく、湿度が高い、風が弱いなどの条件が重なると熱中症になる危険が増します。また、激しい労働や運動によって、筋肉で多量の熱が生じたり、睡眠不足や二日酔いによる脱水症状などで体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると身体に熱が溜まってしまい、熱中症となります。

熱中症の症状

めまい 失神 筋肉痛
筋肉の硬直 大量の発汗
頭痛 不快感 吐き気
嘔吐 倦怠感 虚脱感
意識障害 痙攣 高体温
普段と違う言動



熱中症の予防

△作業環境・時間の改善

気温や湿度の管理に注意し、風通しをよくするなど、快適な作業環境に配慮しましょう。また、屋外での作業には日除け機能のある帽子を着用し、直射日光下での作業は避けましょう。

△水分補給

適度に休憩をとり、水分・塩分補給を心掛けましょう。

△体調管理

十分な睡眠と食事をとり、暑さに負けない身体作りをしましょう。



アルコールと熱中症

アルコールには、利尿作用があるため体内にある水分の排泄を促進します。さらに、肝臓ではアルコールを分解するために水を必要とします。そのため、アルコールを飲むと体は脱水状態になります。アルコールを含む飲料は、水分補給にはなりません！これからの時期、外でのバーベキューやビアガーデンでは、特に注意が必要です。

水分補給の際の注意点

ポカリスエットやアクエリアス等のスポーツ飲料は、スポーツ後や熱中症を疑う時に飲みましょう。日常生活に必要な塩分は、食事の中に含まれる塩分で十分です。高血圧症などの原因になるため、必要以上に塩分を摂らないように注意が必要です。



❖定期健康診断受診率❖

6月25日(月)～28日(木)、7月4日(水)～6日(金)に定期健康診断を実施しました。受診者は以下の通りでした。定期健康診断は、労働者に受診する義務があります。健康診断は今回受診できなかった方は11月13日(水)、14日(木)に未受診者健康診断時に必ず受診してください。人間ドック等で受診される方は、受診後に健診結果を健康管理センターまで提出してください。

＜定期健康診断受診率＞

職員数(人)	2627
受診者(人)	1957
文書報告(人)	525
未受診者(人)	145
受診率(%)	94.5



結果について・・・

健診結果は8月下旬に返却予定です。健診の結果、再検査・要精密検査・要医療等で二次検診が必要となっている場合には、すぐに近医を受診し、健診結果に同封されている診療情報提供書を健康管理センターまで提出してください。状況に応じて、産業医や保健師から保健指導の連絡がいくこともあります。



❖B型肝炎ワクチン接種❖

下記日程でB型肝炎ワクチン接種の1回目を実施します。(B型肝炎ワクチンは3回で1シリーズです)対象者の中で希望した方は必ず接種にきてください。

日時：7月20日(金) 15:00～16:30(※時間厳守)

場所：図書館棟3階 会議室



❖お知らせ❖

臨床心理士の面談予約可能日が変更となります。

変更前：火曜日・木曜日 → 変更後：木曜日・金曜日



❖保健師より一言❖

健康診断は自分の健康状態を見直すことが出来ます。この機会にしっかり自分の身体と向き合って下さいね。健康管理センターでは生活習慣病対策等の健康相談も随時受付けております。健康診断や人間ドックの結果等で不安なこと・疑問がある方や生活習慣を見直したいと考えている方は、いつでも健康管理センターまで連絡ください。



＜スタッフ＞

健康管理センター(管理棟1階)

月～金 8:45～17:30

直通：073-441-0798

内線：5730

メール：kenkou-c@wakayama-med.co.jp

健康管理センター長：北野 雅之

産業医：福田 直城

保健師：斧 瑞稀、抜田 真須美

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：島本 美佳子、塩崎 弓子