



# 健康管理センターだより



## 7月号(第11号)

盛夏の候、日に日に暑さが増してきました。今月は夏バテについてお伝えします。

### 夏バテ

暑い日が続くと、何となく疲れが抜けにくい、食欲がわかないといったことはありませんか。病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…その症状は夏バテかもしれませぬ。日本の夏特有の「高温多湿」の環境が原因で、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを、「夏バテ」と呼びます。夏バテ対策をしっかりと行って、健康に夏を乗り切りましょう。

#### 夏バテ対策のポイント

##### 栄養バランスの良い食事

夏はそうめんやざるうどんなど、炭水化物に偏った食事になりやすく栄養バランスが崩れがちです。お肉や野菜、果物も意識して栄養バランスのとれた食事を目指しましょう。また、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれているビタミンB1は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱くなるので注意してください。



##### 体を冷やしすぎない

室内と外気の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れ夏バテしやすくなります。エアコンの温度が調節出来ない場合は、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなどして体を冷やさないようにしましょう。また、入浴や運動も血流をよくする効果があり、冷えからくるだるさには効果があります。

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、水分補給にはならないので注意してください。



## ❖ 定期健康診断受診率 ❖

6月24日（月）～27日（木）、7月3日（水）～5日（金）に実施した定期健康診断（本院）の受診者数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。健康診断を今回受診できなかった方は11月12日（火）、13日（水）に実施する未受診者健康診断を必ず受診してください。

<定期健康診断受診率>

職員数（人）	2458
受診者（人）	2057
文書報告（人）	301
未受診者（人）	100
受診率（％）	95.9

### ◎ 健診結果について・・・

健診結果は8月下旬に返却予定です。再検査・要精密検査・要医療等となり、二次検診が必要となった場合には、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。

**注意**

人間ドック等を受診し、文書報告される方は、健診結果を必ず健康管理センターまで提出してください！

## ❖ 産業医交代のお知らせ ❖

前任の福田直城先生から、7月より江守智哉先生へ産業医を交代することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

勤務する皆様が心身共に健康に過ごせるよう努力したいと考えております。健診結果も含め何か少しでも気になることがありましたら、お気軽にご連絡ください。お力になれるよう誠心誠意努力いたしますので、よろしくお願い申し上げます。

産業医 江守 智哉



## ❖ 保健師より一言 ❖

健康診断は、自分の健康状態を知る機会です。この機会に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います。健康診断や人間ドックの結果の見方や不安なことや、疑問がある方、生活習慣を改善したい方は、いつでもご連絡ください。



<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](mailto:kenkou-c@wakayama-med.co.jp)

健康管理センター長：北野 雅之

産業医：江守 智哉

保健師：斧 瑞稀、平原 志保

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：西崎 裕美