

安全衛生新聞2020年

発行日：1月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会



あけましておめでとうございます。私たち中央安全衛生委員会は、イタックスで働いている皆さんの健康・安全・安心を願って活動していきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った**負傷、疾病、死亡**などです。

労災発生件数(期間:2019年12月1日～2019年12月31日)

業務中、通勤退勤時の事故・・・	死亡	0件
	傷病程度休業4日以上	1件
	傷病程度休業4日未満	4件

◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)

- ・勤務後に駐車場へ向かう際、暗かったため足元の車止めに気付かず躓き転倒、休業となった。

※日ごろから職場で「**KYT**(危険予知トレーニング)」を実施するなど、事故を防げるように意識していきましょう！！

業務中や通勤中に事故が発生したら、すぐに責任者や担当者へ連絡を!!!

寒い季節を乗り切る冷え性対策！



寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

◎冷え性の原因◎

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近は特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

◎冷え性を改善する生活習慣◎

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。



！！冬季に多発する温度差で起こるヒートショック！！

寒いこの時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

！！ヒートショックが起こりやすいのは入浴時！！

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

！！こんな人は特にご注意を！！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,870人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

☆入浴中のヒートショックを防ぐために☆

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける
- ④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- ⑤入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ⑥血圧が高いときには、入浴を控える
- ⑦家庭内で「見守り体制」をつくる



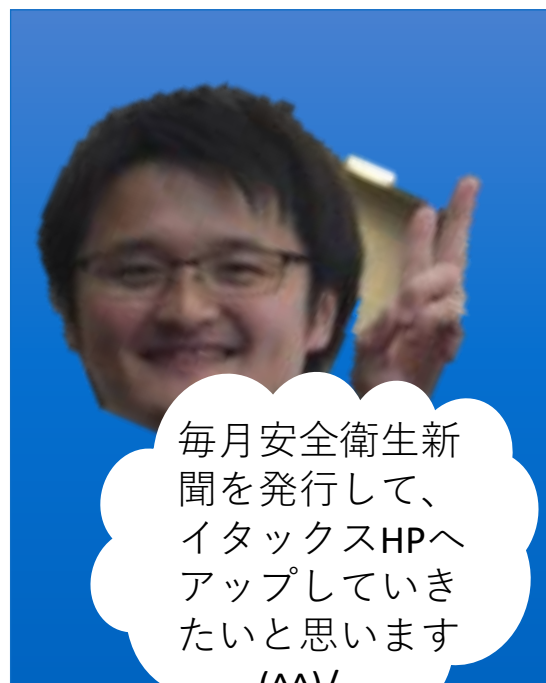
☆屋内全体で考えるヒートショック対策☆

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

- ◎部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている
- ◎洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上

資料：協会けんぽHPより引用

発行人：鹿児島
野寄です



毎月安全衛生新聞を発行して、イタックスHPへアップしていきたいと思います (^_^)/

お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください☆共に受付自体は24時間OKです。返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

電話☎0120-10-2430（社員番号必要です）

担当者のみに分かるようになっていきますのでご安心を！

使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会までご連絡ください。

(099-210-2430)担当：園田

