

上越地域職域健康づくり連絡協議会

- ◆ 第21期外部視察研修会
- ◆ 定期総会
- ◆ トピックス  
「ヒートショック  
から身を守ろう！」



# ほっと通信

## 令和元年度(第21期)外部視察研修会を開催いたしました

令和元年10月18日(金) 妙高地区 参加者：25事業所 31名

### 『株式会社ダイセル新井工場』



2018年11月に建設された新社屋「イノベーションセンター新井」を会場に担当者様より映像などを使用して、工場の紹介・歴史などを説明していただきました。

新井工場は1935年9月に設立され、設立当初はアセチレン誘導体・酢酸誘導体・気液個等の大量化成品の生産から始まり、現在は「研究開発型工場」として機能化学品電子材料、ヘルスケア等の素材を生産し、その後様々な製品に形を変え、私たちの身近なところで利用されているということでした。

引き続き衛生担当者(保健師)様より、安全衛生管理組織とヘルスケア委員会活動の概要の説明、転倒予防への取り組み、身体機能測定等、新井工場における安全衛生活動の紹介がありました。

その後、新社屋の事務室フロアを見学させていただきましたが、机上が整理整頓された素晴らしい環境に感心させられました。化学工場ということで工場内部の見学は安全上できませんでしたが、バスにて工場敷地内を見学させていただきました。最後に職員研修の場として使用されている「第1クラブ」という歴史のある洋風の建物を見学させていただき、その場にて全体をとおしての質疑応答の時間を作っていただき終了しました。



## 定期総会を開催いたしました

11月13日(水)に「デュオ・セレッソ」にて開催し、51事業所から56名のご参加をいただき、下記の内容をご審議いただきました。

※詳細は定期総会報告をご覧ください。

#### ◇審議事項

1) 第21期(H30.11.1~R1.10.31)

- ① 事業報告について
- ② 決算報告について
- ③ 監査報告について

#### ◇審議事項

2) 第22期(R1.11.1~R2.10.31)

- ① 事業計画(案)について
- ② 予算(案)について

#### ◇その他



渡辺会長が議長に  
選出されました

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL025-521-0571 FAX025-522-2434 e-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住所: 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内  
上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係

# 冬は急な温度変化に要注意！ヒートショックから身を守ろう！

「ヒートショック」は、急激な温度変化や寒暖差で血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる体調トラブル。急激な温度変化によって血圧が上昇または急降下することで、脳や心臓にダメージを与えて命に危険が及ぶことがあります。

## 寒暖差の大きい場所、起きやすい病気と事故

居間

脱衣室・浴室や  
洗面所、トイレ



脱衣室  
浴室

浴槽

急激に冷えて血圧上昇

心臓病や脳卒中が起こって

『病死』 『転倒・骨折』

急激に温まり血圧低下

めまいや立ちくらみによる

『転倒・骨折』 『溺死』

## ヒートショック 危険度チェック

高齢者だけじゃない！あなたは大丈夫？ヒートショックをおこしやすいのはこんな人！

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化性疾患がある
- 不整脈が起こることがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1つでも  
当てはまる人は  
要注意！

## ヒートショックを防ぐ為の入浴方法

- 脱衣所や浴室は暖かくしておく。
- 飲酒後や食後すぐの入浴を避ける。  
飲酒時や食後1時間以内は血圧が下がりやすいので  
食後1時間以上は空けましょう！
- 入浴前後にコップ1杯程度の水を飲む。  
冬は暖房により乾燥しやすい状態。  
夏に比べて水分摂取の意識が低くなり脱水を起こしやすい！
- 湯船に入る前に足元から掛け湯をして入浴する。
- 湯船から出る時はゆっくりと立ち上がる。  
急に立ち上がるのは危険。立ちくらみを起こして転倒事故に！



湯船は41℃以下に！

42℃以上の熱い湯に入ると交感神経が刺激され、心拍数が増え血圧が上昇します。

暖房のない冬の脱衣室は室温10℃、湯船の温度が42℃だと、温度差は32℃にもなります。この温度差をなくす環境づくりが大切です。