2021 年 7 月号 Vol.35

朋愛会　産業医通信

産業医事務局
貴島・山中・秋田

朋愛会／産業医より旬の情報を届けします

過重労働とその対策

過重労働とは、時間外・休日労働が月 100 時間を超えること、もしくは 2～6 か月平均で月 80 時間を超えることです。時間外・休日労働が月 45 時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まることがわかっています。また長時間労働は疲労の蓄積をもたらし、健康障害や集中力の低下による事故や怪我につながる恐れがあります。

健康障害には、脳血管疾患（脳内出血、クモ膜下出血、脳梗塞、高血圧性脳症など）、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症、心停止、解離性大動脈瘤など）が挙げられます。

対策として、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇取得の促進、労働時間設定の改善、労働者の健康管理に係る措置の徹底（健康診断事後措置の徹底、面接指導等と事後措置、衛生委員会等の調査審議等）、過重労働による業務上疾病を発生させた場合の措置、等が挙げられ、選任された産業医がその一翼を担うことになるでしょう。

鈴木 Dr.

睡眠と生活習慣

睡眠の質を上げるためには、良い生活習慣を身につけ体内時計を整えることが大切です。具体的に注意すべきことを時間帯別に見てみましょう。
まず朝ですが、毎朝決まった時間に起床し、日光を浴びます。また簡単なものでよいので朝食をとる習慣をつけて下さい。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響します。昼食後はついウトウトしがちですが、20 分程度の昼寝は午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げてくれるためお勧めです。ただし午後 3 時以降の昼寝や長い昼寝は、夜の睡眠の妨げになり逆効果です。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるため、就寝の 5、6 時間前から控えた方よいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。また、睡眠薬の代わりの寝酒は厳禁です。寝つきは良くなりますが眠りの質を低下させ、飲酒量増加にもつながります。就寝 2～3 時間前に入浴すると、脳の温度が下がるタイミングで眠気が出て寝つきやすくなります。

赤澤 Dr.

夏バテを防ぐ方法

一般に夏季の気候に起因する体調不良を夏バテと総称します。
夏季は高温多湿のため不快を感じやすく、夜は十分な睡眠がとれず、日中は体力の消耗が大きいため、疲労が蓄積して倦怠や食欲低下といった影響が出ます。そのため予防は日中の体力の消耗を防ぐこと、夜間の十分な睡眠を確保することになります。
特に睡眠はリラックスできる静かな環境と照明を避け、やや涼しいくらいの温度で、毎日同じくらいの時間に就寝して 8 時間とることが疲労回復に必要ですので、夏の環境は空調なしでは望ましいものになりません。空調の使用にあたっては、眠前にコップ一杯程度の水分を摂取し、冷風に直接当たらないようにするとよいでしょう。日中は外出時に直射日光を避け（陽に当たる機会を完全になくしてはいけません）バランスの取れた食事を規則正しくとることが大切です。

宮田 Dr.

熱中症が疑われるときの応急処置

熱中症とは，気温が高い環境にいることで体温を調節する機能が狂ったり，体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる，めまいや頭痛，けいれん，意識障害などの症状のことです。
高齢者や乳幼児，運動習慣がない人，太っている人，体調がよくない人，暑さに慣れていない人，などは熱中症になりやすいです。また心臓病，高血圧，糖尿病，腎臓病，精神神経疾患などの持病のある人も注意が必要です。
めまい・失神，頭痛，吐き気，こむら返り，脱力・倦怠感，顔色が悪い，ふらふらしている，言動がおかしいなどの症状があれば熱中症の可能性があります。そのときは作業を離れ，涼しい場所に移動して，すぐにスポーツドリンクや麦茶などで水分・塩分補給をしてください。そして衣服をゆるめてうちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やし，しっかり休憩を取ってください。もし自力で水分が摂れない，水分摂取しても症状が改善しない，異常行動や意識障害がある場合は一刻も早い対応が必要なため，救急車を呼んでください。なお救急車を呼んだ場合もそうでない場合も，涼しい場所に移動し体を冷やすなど現場では速やかな処置が必要です。

鈴村 Dr.

医療法人 朋愛会
健診事業部
〒537-0012 大阪市東成区大今里3-14-27 ITTビル
TEL：06-6973-3218 FAX：06-6973-3209
HP：https://houai-kenshin.jp/