

ガシオペア健康ニュースレター

Vol.6

発行日：令和5年 月 日

発行元：ガシオペア連邦健康 21 ネットワーク会議・二戸保健所

保健衛生ニュース

冬の入浴中の事故に要注意！

11月から4月頃までの寒い季節、入浴中に意識を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。



なぜ寒い季節に多いのだろう？

原因の1つに**温度差による
血圧の急激な変化**があります。
高齢者や血圧が不安定な方、
立ちくらみを起こしやすい方は**要注意**です。



室内	脱衣所	浴室	浴槽内
 暖	 寒	 寒	 暖
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり血圧低下

入浴中の事故を予防するための対策

1. 入浴前に脱衣所を温めておく

暖房器具で脱衣所内を暖めておく、浴槽の蓋を外しておくなど脱衣所と浴室内の寒暖差が少なくなるよう工夫しましょう。

2. 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分まで

42℃以上のお湯につかると高体温による意識障害を起こす可能性があります。入浴前に湯温を確認し、タイマーなどを活用して長風呂にならないようにしましょう。

3. 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中に急に立ち上がることで体にかかっていた水圧がなくなり、血管が一気に広がり、脳に行く血液が減ることで脳が貧血状態に陥り、意識障害を起こすことがあります。お風呂から上がる時は、手すりなどにつかまってゆっくり立ち上がりましょう。

4. 食後や飲酒後、お薬の服用後は入浴を避ける

食後すぐや飲酒後は血圧が一時的に下がります。低血圧による失神の可能性があるため、食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう。また、お薬によっては眠気を引き起こすものもあるため、お薬服用後の入浴も避けましょう。

5. 入浴時は声かけをしましょう

お風呂に入る時は家族にひと声かける、入浴時間が長かったり物音がしないなどいつもと違うときはためらわずに声をかけましょう。

冬場に流行！ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう！！！！

○食中毒は夏に起こりやすいと思われがちですが、原因の半分以上を占めるノロウイルスは、一年を通して発生し、とくに11月～3月の寒い時期に流行します。

○ノロウイルスは感染力が強く、食物だけでなく嘔吐物などからも感染し、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状を伴い、乳幼児や高齢者、慢性疾患がある人など体力が弱っている人はひどい脱水症状を起こすことがあります。

○ノロウイルスには特効薬やワクチンがありません。よって**予防に努めることが一番重要です！**



対策①手洗い～感染症予防の基本です～

○石鹸自体には手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。

対策②ふん便・嘔吐物の処理～密封し消毒殺菌を～

○ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・嘔吐物を密封・消毒殺菌が効果的です。

○消毒には**次亜塩素酸ナトリウム消毒液**を使いましょう。ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、アルコール消毒はほとんど効果がありません。※下に次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方をのせています！

対策③食品などの過熱殺菌～中心温度 85～90℃以上で 90 秒以上加熱～

○ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度 85～90℃以上で 90 秒以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

○心配な方は**カキなどの二枚貝を生で食べないでください**。調理するときは中心部までしっかりと加熱してください。調理後は、調理器具(まな板・包丁・ふきんなど)の消毒も忘れずに。

もしも発症したら～脱水症状に注意～

○乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、下痢による脱水症状が起きる事があります。**ぐったりしていたり唇が乾燥する**などしたら、**直ちに医療機関を受診**してください！また、**嘔吐物が喉につまり死亡する**こともあり、嘔吐時にも注意が必要です。

家庭などでできる応急処置

- ①全身を毛布などで温める
- ②嘔吐が続いても何回かに分けて水分を補給する(脱水予防)
- ③横になる時は体の右側を下にして寝かせる(嘔吐物による窒息予防)
- ④細菌や毒素が腸内にとどまり症状が悪化する危険があるので、下痢止めは飲まない(整腸剤はOK)
- ⑤水分はスポーツドリンクなどの経口補水液がよい。



次亜塩素酸ナトリウム消毒液はペットボトルで簡単に作れます！

○通常のお掃除用(0.02%)・・・調理器具やドアノブ、手すりなど
1リットルのペットボトルに水、キャップ1杯弱(5ミリリットル)の漂白剤を加える。

1ℓの水



5mlの漂白剤



○汚染がひどい場所用(0.1%)・・・嘔吐物・ふん便がついた床・衣類など

500 ミリリットルのペットボトルに水、キャップ2杯(10 ミリリットル)の漂白剤を加える。

500 mlの水



10 mlの漂白剤



十分な換気、
使用時はビニール
手袋を着用しましょう

～次亜塩素酸ナトリウム使用上の注意～①酸性のもの(トイレ用洗剤等)とは混ぜない ②皮膚・目についたらすぐに大量の水で洗い流す ③金属を腐らせる事があるため消毒後は水拭きをする。

12月1日は【世界エイズデー】

🚫 HIV/エイズって？ 🚫

HIV は、英語名の「Human Immunodeficiency Virus」の頭文字をとったもので、日本語では「**ヒト免疫不全ウイルス**」といいます。このウイルスはからだの免疫細胞に感染し、免疫力を低下させていきます。2022年、日本では625人のHIV感染者が確認されました。

HIV感染後、自覚症状の無い時期が数年続き、病状が進行していくと、免疫力が低下し、本来なら自分の免疫力で抑えることのできる病気（感染症や悪性腫瘍）を発症するようになってしまいます。この状態を**エイズ（後天性免疫不全症候群）**の発症といいます。2022年に日本で発見されたエイズ患者は245人でした。

🚫 世界エイズデーって？ 🚫

WHO（世界保健機関）が、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、**12月1日**を”**World AIDS Day（世界エイズデー）**”と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱しました。

日本においても、12月1日を中心にエイズに関する正しい知識等についての啓発活動を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消等を図るための活動が全国で実施されています。

令和5年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマは…

あなたが変わればエイズのイメージが変わる。 UPDATE HIV！

🚫 HIVの感染を防ぐには？ 🚫

感染経路

① 性行為による感染



- 性行為、オーラルセックスの際はコンドームを必ず使う、正しく使う
- 性器具を共有しない

② 血液を介しての感染



- 注射器具の共用は絶対にしない

③ 母子感染



- 妊娠中の服薬
- 帝王切開による出産
- 人工栄養（粉ミルク）での養育

🚫 レッドリボンって？ 🚫

“**レッドリボン（赤いリボン）**”は、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

1980年代の終わりごろ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にもエイズがひろがり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して**偏見をもっていない**、エイズとともに生きる人々を**差別しない**というメッセージです。

🚫 無料で各種検査を行っています！ 🚫

内容：● HIV ● 性器クラミジア
● 梅毒 ● HTLV-1
● 肝炎（B型・C型）

日時：毎月第4木曜日 10:00～
<年度内の検査予定日>

12/28 1/25 2/22 3/28

場所：二戸地区合同庁舎 3階 保健相談室

☆検査日の**前日までに予約**をお願いします！

☎ 0195-23-9206（保健課直通）

二戸保健所管内で従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所をご紹介

株式会社南部美人様

●会社概要●

- ・住所：岩手県二戸市福岡字上町 13
- ・創立：1902年(明治 35年)
- ・業種：製造業・販売業
- ・従業員数：36名(2023年10月1日時点)
- ・経営理念：品質一筋
- ・事業所HP：<https://www.nanubijin.co.jp/>



●参画事業●

- ・健康経営優良法人 2021
- ・いわて健康経営認定事業所

・従業員が1人でも欠けると業務に大きく影響するため、何よりも『従業員』を大切にしたい
・中堅層が少ないため、ベテラン層の従業員には長く健康で働いてほしい
こんな思いから我が社では**健診(検診)・喫煙対策・メンタルヘルス対策**に取り組んでいます！

～健診受診環境の整備～

【現在の取組み】

医療機関のバス健診を利用し、全従業員の健診受診を促進。
健診結果を確認し、要観察・受診対象者には受診勧奨を行う。
40歳以上の従業員には、人間ドックを受診してもらう。受診の費用は、基本項目は会社負担としている。

～社内の喫煙対策～

酒造において味覚は命。
採用時の契約書に『禁煙』について記載している。
敷地内及び就業時間内は禁煙としている。
勤務時間外における喫煙についても健康障害について普及啓発を行い、禁煙を勧めている。また、禁煙外来受診に係る費用は会社負担としている。

～メンタルヘルス対策～

小規模事業所ということもあり、部署毎に相談⇒所属長に相談という体制ができている。
こころの健康の不調を訴える従業員が出た場合の対応として、業務配置や相談体制の見直し等復職しやすい職場環境を整備できるよう平時より心がけている。

取組んで良かったこと・今後の意気込み

- ★ 健診や人間ドックを受診してもらうことで「健康で働くことができる」という従業員の安心につながっているのではないかと思います。
- ★ 従業員の健康を守ることは、仕事の成果、つまり当社の経営理念である「品質第一」つながると思っています。今後も健診のメリットを知ってもらう・興味を持ってもらうための取組みの推進やPET 検診や女性健診の導入検討し、従業員の健康作りにより一層邁進して参ります。