



# じゅんてんだより

•新年のご挨拶 理事長 岡田 実

•ヒートショックにご注意を

•第40回定例講演会概要

「血管を鍛えると超健康になる！」

平成31年1月号 vol.312

# 新年のご挨拶

**新年あけましておめでとうございます。**

皆様におかれましては、穏やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

改元を控え、平成31年は労働制度の面で節目となる年となります。少子高齢化に伴う労働人口の減少や働く方々のニーズの多様化に対応する「働き方改革関連法」が順次施行され、時間外労働の上限規制、年次有給休暇の確実な取得、雇用形態にかかわらず公平な待遇の確保、産業医・産業保健機能の強化等が導入されます。

また、「改正出入国管理法」の施行で、新しい在留資格が設けられ、人出不足が深刻な業種への外国人労働者の受入れが拡大します。

このように大きな制度改革の中においても、職場環境を改善し、従業員の方が健康・安全に仕事に従事できる企業を経営管理していくことが前提条件となります。当事業団では、人々の健康の保持増進に寄与することを目的として、健康診断、保健指導、作業環境測定、保険診療等の業務を中心に事業を展開してきたところ。新しい制度の内容にも対応しながら、このような諸活動を中心に、本年も引き続き役職員一同、皆様にご満足いただける健康維持増進のためのサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに当たり、皆様のご健勝とご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 順天厚生事業団  
理事長 岡田 実





## ヒートショックにご注意を。

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

暖かい部屋から風呂場やトイレに行くと、温度差に震えてしまうことはないでしょうか。この温度差が、ヒートショックを引き起こす原因になります。失神して頭を打ったり、風呂場で溺れてしまい最悪の場合死に至るケースもあります。

今回はヒートショックが起きるしくみ、予防策などを説明していきます。

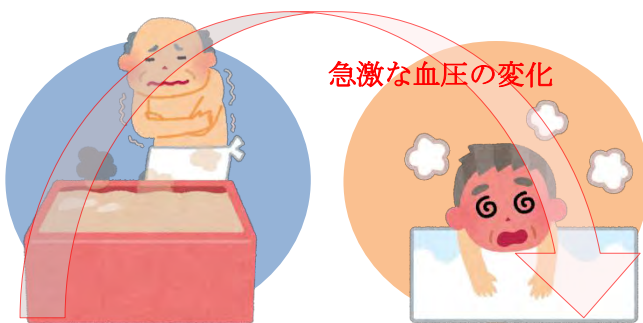
### どんな時に起こる？

ヒートショックは、暖かい部屋と寒い脱衣所やトイレの温度差が 10 度以上ある場合に起こりやすくなります。

入浴時の場合、暖房で暖かくした部屋から寒い脱衣所へ移動し、衣服を脱ぐと、身体が熱を逃すまいとして血管が収縮し、血圧が上がります。そこから冷えた浴室へ入るとさらに血圧が上がり、熱い湯船につかり体が温まると今度は血管が広がり血圧が一気に下がります。こうして急激な血圧の変化が起きてしまうのです。

血圧の急激な変化は、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの誘因に、また、不整脈や失神を引き起こし、転倒のリスクが高まります。外気温が低く、脱衣所や浴室の温度が極端に下がっている 12 月から2月は、入浴中における突然死が非常に多くなっています。

ヒートショックのリスクは高齢になるほど上がると言われていますが、生活習慣病等で普段から血圧の変動が大きい方も注意が必要です。



### ヒートショックを予防するには？

では、冬場のヒートショックを防ぐには、どのような対策が有効なのでしょう。

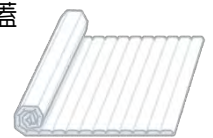
●脱衣所や浴室は暖かくしておく

●お湯は 41℃以下に

脱衣所や浴室も、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差が小さくなります。また、温度差を減らすためにお湯の温度は熱すぎないようにしましょう。

●入浴時は誰かにひと声かける

入浴はできるだけ家族がいるときにし、誰かにひと声かけましょう。また、一人暮らしの方も気温が冷え込む深夜は入浴を避けましょう。浴槽の蓋を半分閉めておくと、もし失神しても蓋にもたれかかり、助かる確率があがります。



高齢な方に関しては、いつもの入浴時間を過ぎたら様子を見にいったげましょう。

●飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がりますので、飲酒後の入浴は血圧が二重に下がりやすくなります。飲酒後すぐの入浴は控えましょう。

冬場に熱い湯につかるのは大変気持ちがいいですが、血圧の変化の事も気をつけましょう。

# 第40回定例講演会を行いました

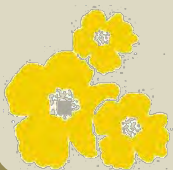


昨年(2019年)の11月29日(木)、神戸市中央区のチサンホテル神戸にて定例講演会を行いました。  
 今回は、『血管を鍛えると**超健康**になる!』と題し、池谷医院院長で、医学博士の池谷敏郎様にご講演いただきました。



## 【講演会の要点】

血管を鍛えると身体にどのような効果が得られるのか?  
 どのような食べ物が良いのか?  
 池谷先生の解説に実体験や、体操の時間もおりませて、血管の鍛え方をわかりやすく講演いただきました。



## 【参加者の声】

・TV等でも血管の話をお聞きしますが、やはり講演会で聴く方がよく解りました。

・いろいろと興味深かったので、もっとお聞きしたいなと思っておりました。ありがとうございました。

・わかりやすく、ためになるお話で、楽しく拝聴しました。すぐに実践して、100歳まできれいな血管の花を咲かせます。先生は40歳だと思っておりました、びっくり!  
 等

## 【講演会を通じて】

最近ではメディア等で様々な健康情報が簡単に得られますが、情報が多すぎて自身で選んでいくことが重要になってきましたね。  
 今回はたくさんの方にご参加いただき、普段の生活に役立てられるお話をたくさん伺うことができました。  
 次年度も、皆様のお役にたてるような講演会を開催したいと思いますので、是非ご参加ください。



総務課:高井



健康を総合管理する  
 一般財団法人

## 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号  
 TEL(078)341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは

出張健診 (078)341-7114

施設健診 (078)341-7284

診療 (078)341-7116

## 西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
 TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

