

# 衛生委員会 議事録

日時	2020年8月27日 13:30 ～ 14:00					
場所	とうざい株式会社 1階事務所					
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか
	○	境恭平		三浦千晴		杉村直也
		瀬川絹子		漆澤真紀子		山道隆

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
1. 各事業所からの報告	<p>本日は各事業所からの参加可能メンバーが少なかったため、オフィスメンバーのみで委員会を実施します。 特に変わったことや異常はありません。</p>
2. 8月のテーマ 夏の疲れ解消法・秋バテ防止について	<p>夏の疲れが取れないまま秋へ移り、夏の間の生活習慣や冷えによって自律神経のバランスが崩れてしまい、一時的にだるさなどの影響が出る現象を「秋バテ」といいます。 主に「倦怠感・めまい・不眠・集中力の低下・肩こり・頭痛・食欲不振・胸やけ」等の症状がみられることが多いです。 原因としては、朝夕の気温差による自律神経の乱れ・天候による気圧の変化・冷たいものの食べ過ぎ・夏バテによる疲れの蓄積 等があげられます。 ※気圧の変化による体調不良は「気象病」ともいわれ、台風など低気圧により頭がいたくなったり関節が痛くなったりします。</p> <p>このような秋バテ防止を防ぐためには…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に一品温かい食べ物や飲み物をプラスする</li> <li>・暑くてもぬるめの湯船につかる習慣をつける</li> <li>・冷房対策（カーディガンを一枚持ち歩く）を行う</li> <li>・ビタミンB1が含まれているものを食べる</li> </ul> <p>等の対策が有効的です</p> <p>入浴は、熱すぎるお湯はNG!熱すぎると交感神経が働きすぎてしまい、リラックス効果が得られずにかえって疲労がたまってしまうからです。 お湯の温度の目安は39℃前後、入浴時間は20～30分が望ましいです。 無理はせず、体調を考慮しながらつかりましょう。</p> <p>ビタミンB1は特に豚肉に多く含まれており、効果的に摂取することができます。 夏にウナギを食べることも、ウナギにビタミンB1 が豊富に含まれているため理にかなっているのです！ハム等の加工品にも含まれていますが、加工品になると塩分も多く含まれているため、塩分の摂りすぎにならないように注意が必要です。</p> <p>まだ残暑が厳しい日もあります。各自で意識をして秋バテにならないように対策をとりましょう！まずはバランスを意識した食事・十分な睡眠をとることからです！</p>
3. 次回	<p>次回は9月24日（木）18：30～19：00の予定です。 テーマは「一時救命処置・心肺蘇生法とAED」についてです。 動画をみながら皆さんで学んでいきたいと思います。</p> <p>よろしくお願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：夏の疲れ解消法・秋バテ対策について

2020年8月27日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平