

衛生委員会 議事録

日時	2021年11月25日		18:15		～		18:45
場所	とうざい株式会社 1階事務所						
参加者	<input type="radio"/>	曲道英治	<input type="radio"/>	境力	<input type="radio"/>	小笠原さやか	高木伸也
	<input type="radio"/>	山道隆	<input type="radio"/>	三浦千晴	<input type="radio"/>	中坂みゆき	笠置京子
	<input type="radio"/>	赤坂加代子					

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 脳血管疾患について</p> <p>3. 次回</p>	<p>報告は特にありません。最近冷え込む日が多くなりました。 降雪は無くても、道路が凍ることがあるかと思えます。 タイヤ交換は済みましたか？ 事故には十分に気を付け、安全運転を心がけるようにお願いします。</p> <p>脳血管疾患は「脳の血管のトラブルによって脳細胞が障害を受ける病気のこと」です 大きく分けて血管が「詰まるタイプ」と「出血するタイプ」に分けられます 最も多いのは「脳梗塞」で70%、次いで脳出血・くも膜下出血です よく「脳卒中」と聞かと思いますが、ここには出てきません 脳卒中とはこのような病気の「総称」のことを言います。覚えておきましょう</p> <p>脳血管疾患は突然死を招く病気で、かつては日本人の死因第一位を占めていました また、一命をとりとめても、何らかの後遺症を残すこともあり後遺症の程度によって 寝たきりになったり介護が必要になったりします。 若年性脳梗塞は、普通の脳梗塞とは違い、何らかの異常が原因となり起こることが 多いです。共通して血流の悪化により血液の塊が出来てしまうという原因があります その為、食生活の見直しや適度な運動の実践が重要です</p> <p>脳梗塞には前触れとなる症状があります。疑う人を見た時は3つのテスト 「FAST」をしましょう Face（顔のマヒ）：うまく笑顔が作れますか？ Arm（腕のマヒ）：両腕を上げたままキープできますか？ Speech（言葉の障害）：いつも通り離せますか？ これらが一つでも症状として出ていたら、脳卒中の可能性が高いです Time（発症時刻）：出来るだけ早くすぐに119番を！</p> <p>冬こそ血压管理が重要となります ヒートショックと呼ばれる温度差による血压の急上昇による健康被害は これからの季節注意が必要です 特に、高血圧・糖尿病・脂質異常症等の疾患がある方や高齢者は注意しましょう 短時間の外出でもしっかりと防寒対策をする・トイレや脱衣所も温める・ 起床してすぐに動かず布団の中で過ごしてから出る・お風呂はぬるめにする等 出来ることはたくさんあります。出来る限り実践できればと思います 若いうちからの予防が非常に大切です。生活習慣改善を目指しましょう</p> <p>次回は12月24日（木）18：30～19：00の予定です よろしくお願いたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：脳血管疾患について

2021年11月26日 作成

承認	審査	担当
曲 道	小 笠 原	境