

衛生委員会 議事録

日時	2022年2月24日		18:15	～	18:45		
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	高木伸也
		山道隆		三浦千晴		中坂みゆき	笠置京子
		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 ヒートショックについて</p> <p>3. 次回</p>	<p>本日は事務所内メンバーのみで資料確認での開催 特に報告はありません</p> <p>ヒートショックとは？ ヒートショックとは大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることです。具体的には冬場の浴槽でのヒートショックが代表的です。令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は4900人となっています。特に65歳以上の高齢者は注意が必要です。 入浴中は、血圧は急激に変動しがちなので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすいと言えるのです。</p> <p>ヒートショックは、65歳以上の高齢者や、糖尿病・高血圧・肥満・動脈硬化・不整脈等がある人、浴室やトイレに暖房がない、暑いお風呂や長風呂を好む人、飲酒後にお風呂に入る習慣がある人等がなりやすいと言われています。</p> <p>ヒートショックを予防するために以下のことを取り組んでみましょう ①脱衣自余やトイレに暖房を置き、温度差を減らす ②お風呂の温度は38℃～41℃にする ③お風呂から出るとき（入るとき）は焦らずゆっくりと ④入浴前は飲酒を控えしっかりと水分補給を ⑤入浴前は同居している家族などに声をかけてから入る ⑥湯船に入る前にシャワーやかけ湯をする ⑦浴室に手すりを設置する ⑧入浴前に血圧を測る（数値が悪い場合は入浴をひかえる） ⑨食後1時間後に入浴をする</p> <p>ヒートショックの状態になってしまった時、軽い症状の場合以外は救急車を呼び、脈や呼吸が確認できない場合は応急処置を出来る限り続けましょう。</p> <p>子どもや若い人にとってもヒートショックは無縁ではありません。 若いから大丈夫と油断せず、油断は禁物であることを覚えておきましょう。</p> <p>次回は2022年3月24日（木）、テーマはメンタルヘルスケアについてです。 どうぞよろしく願いたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：ヒートショックについて

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境

2022年3月2日 作成