

事務連絡
令和6年12月27日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務所長 原 雄二（印省略）

令和6年度 第9回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第9回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和6年12月25日（水） 12時00分より
2. 協議内容
 - (1) 心筋梗塞について
 - ・別添資料「心筋が壊死-心筋梗塞-について」を基に対策等について確認。
3. その他
 - 【産業医より】
 - ① 心筋梗塞について
 - ・気温が低下すると血管が収縮し血圧が上昇する。
そのため、冬は心疾患が増える時期になり、心疾患のリスクが高い方は要注意である。
 - ② その他
 - ・年末年始を迎え飲酒する機会も増えると思うが、入浴中に寝てしまい溺死するケースが多いので入浴は控えてシャワーにとどめたほうが良い。
 - ・インフルエンザの感染が拡大している。
マスク、手洗い、加湿(60%程度)の徹底とワクチンを接種するのが望ましいとのアドバイスがありました。
4. 連絡事項
 - ① 健康診断の受診について（引き続き）
本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いしますとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様にも通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控への提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤の場合に保険証券の控をセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

◆ 日増しに寒くなってまいりました。今回の資料をご一読いただき、各自体調管理の徹底をお願い致します。

体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：川崎・河東・土屋

(Tel : 049-222-2075)

心筋が壊死 - 心筋梗塞 - について



公益財団法人いきいき埼玉シルバー人材センター連合川越市事務所 作成
産業保健新聞 資料参照

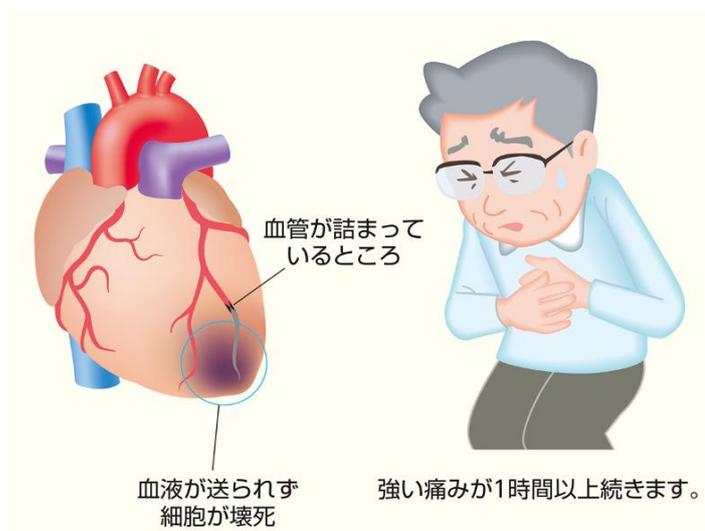
目 次

心筋梗塞とは なぜ寒くなると心筋梗塞が増えるのでしょうか？	1
特に注意していただきたいのが、お風呂場とトイレです お風呂場 トイレ	2
危険因子 症状	3
動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】 食事編 ①～③	4
動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】 食事編 ④ ⑤	5
動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】 食事編 ⑥ ⑦	6
動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】 運動編 ① ②	7
動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】 運動編 ③	8

寒くなると増えるのが心筋梗塞です。

心筋梗塞とは

心筋梗塞とは、心臓に酸素や栄養を運んでいる冠動脈が、血栓で詰まったり、狭くなったりし、血液の運搬が遮断され、血液が供給されなくなった部分の心筋(心臓の組織)が壊死に陥った状態です。つまり、心臓の血管が詰まり、その先の筋肉へ酸素が届かず腐ってしまうことで、致死率は30%にもなる、とても怖い病気です。



なぜ寒くなると心筋梗塞が増えるのでしょうか？

気温が低下すると、体温が低下し過ぎないように血管を収縮させます。血管が収縮した状態が続くと血液が通るときに血行不全をおこし、血流を維持するために血圧が上昇し、心筋梗塞が起こりやすくなります。

また、血流が悪くなると心臓はより強い力で全身に血液を送り出そうとするため、血圧が上昇して血管や脳、心臓に大きな負担をかけてしまう場合もあります。

特に冬場の室内と屋外の急激な温度差は血管や心臓に大きな負担を与えます。

特に注意していただきたいのが、お風呂場とトイレです。

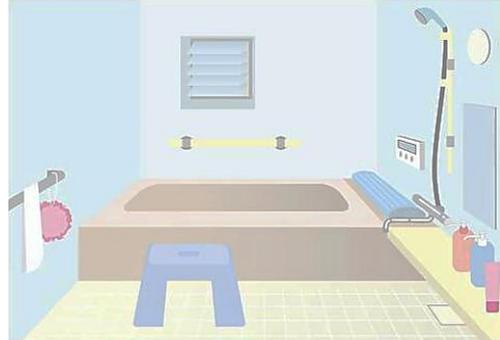
【お風呂場】

脱衣所は湿気がこもらないために通気の良い場所が多いので、冬場は冷えていることが多いです。

体が温まり、血管が広がっているのに、冷えた脱衣所に入ること、一気に血管が収縮します。

脱衣所を暖房器具などで暖めて、浴室や部屋との温度差を縮めましょう。

一番風呂の人は浴室の温度も上げておくと良いです。



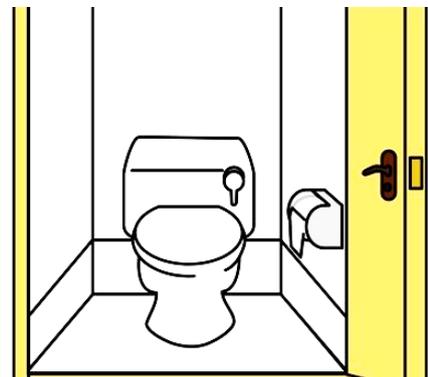
【トイレ】

暖かい寢床から寒い廊下、トイレへと移動する中で血圧や脈拍が上昇します。枕元に防寒用の服を用意しておきましょう。

その際、「首」と「足」を冷やさないようにするのがポイントです。

便座の保温器を取り付けるなどしてトイレを暖かくするのも良いでしょう。

また、排便の際にいきみすぎるのも気を付けましょう。血圧や心拍数が上昇して心臓への負担が大きくなります。



【危険因子】

- 高血圧
- 高コレステロール血症
- 喫煙
- 糖尿病
- 加齢
- 家族歴
- 肥満
- ストレス(A型性格)
- 運動不足
- 特に男性

ほとんどが動脈硬化(血管の柔軟性がなくなり、弱くなった状態)によるものであるため、高齢者や肥満の方がなりやすと言われています。

また、最近では過労やストレスによる働き盛りの方も発症が増加しています。

【症状】

- 痛みの感覚:胸を締め付けられるような強い痛み
(急性心筋梗塞では締め付けられるようなかなりの激痛)
- 場所:主に胸部、その他に首、背中、左腕、上腹部に感じることもある。
- その他症状:冷や汗、吐き気、呼吸のしづらさ
- 痛みの持続時間:数十分~24時間

☆心筋は一度壊死してしまうと、ほとんど回復が見込めないとされています。いかに早期発見し、早期に適切な治療対応が遅れてしまえば、死にもつながる可能性もある。

「いつもと何か違う」「痛みがある」「呼吸がしにくい」などのときは、体がSOSサインを出している可能性もあるため、すぐに受診することをオススメします。

動脈硬化を起こさないために 【食生活と効果的な運動】

【食事編】

心筋梗塞の予防は、何より動脈硬化を起こさないことで、それには、食生活における工夫が一番です。

① 塩分の摂取は控えめに

血液中に塩分(ナトリウム)が増えると、血圧が上がります。血圧が高い状態が続くと、血管壁は圧力に耐えようとして、厚く硬くなってしまいます。したがって、動脈硬化を抑える第一歩は、血圧を低く抑えることです。

② 動物性脂肪はなるべく避けよう

脂肪の主成分である脂肪酸には、常温では固体の飽和脂肪酸と、常温では液体の不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸は血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進します。

肉や乳製品も大事な栄養分なので、食べてはいけないというのではありませんが、それらの摂取はほどほどに留め、なるべく飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を含まない食品を摂るようにしましょう。

また、牛乳の脂肪分が気になる方は、低脂肪乳に替えましょう。

③ ごはんの大盛りはやめよう

ごはんやパン、うどんやそばなどの炭水化物は、分解される過程で糖分に変わり、過剰な摂取を続けると糖尿病を引き起こします。また、血液中の中性脂肪を増やし、それが悪玉コレステロールの増加につながって、脂質異常症をも引き起こします。まずは、ごはんの大盛りを避けましょう。

ごはんでお腹をいっぱいにするのではなく、少量ずつでもいろいろなおかずを用意して、バランスのいい食事を心がけましょう。

甘い清涼飲料水を毎日のように飲むのもやめましょう。

④ タンパク質を摂るなら肉よりも魚

近年、肉類が主体の西欧的な食生活ではない、魚食が中心の、日本や地中海風の食生活が見直されつつあります。

魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸の摂取量を見ると、最も多く摂るグループ(1日当たり2.1グラム)では、最も少ないグループ(1日当たり0.3グラム)より心筋梗塞のリスクが約65%も下がります。

DHAやEPAには、中性脂肪を減らし、血液がドロドロになるのを防ぎ、血栓をできにくくする効果があります。特にアジ、サバ、イワシ、サンマなどの青魚は、DHAやEPAを豊富に含んでいます。

心筋梗塞の予防には、肉料理よりも、DHAやEPAの豊富な魚料理です。できれば2日に1回、少なくとも週に1~2回は魚を食べましょう。

⑤ 野菜や海藻からミネラルを摂ろう

血液中のカリウムが増えると、ナトリウムが排出され血圧が下がります。高血圧の予防は心筋梗塞の予防に直結するので、カリウムの摂取は大事です。カリウムを豊富に含むのは、トマト、カボチャ、ほうれん草、サトイモ、ジャガイモ、セロリといった野菜類や、バナナ、シイタケ、納豆などです。カルシウムの摂取が少ないと、骨などからカルシウムが溶け出て血液中のカルシウムが増え、血栓ができやすくなります。

野菜類、海藻類、大豆製品などは、体に大切なミネラルやビタミンの宝庫。心掛けて摂取するようにしましょう。

⑥ 努めて食物繊維を摂ろう

近年、心筋梗塞に果たす食物繊維の役割が注目されています。

体内でなんらかの炎症が起こると、血液中にCRP(C-反応性タンパク質)という物質が増えます。血管の炎症は心筋梗塞のきっかけともなるので、CRPは心筋梗塞や動脈硬化のマーカーとして注目されているのですが、食物繊維はその血管の炎症を抑える効果があるのです。

食物繊維の多い食品は、満腹感を与えてくれるので過食を防ぎます。血糖値の上昇も抑えてくれます。

食物繊維が豊富なのは、コンニャク、ゴボウや切り干し大根などの根菜類、ヒジキや昆布などの海藻類、サツマイモやサトイモなどのイモ類、キノコ類などです。食卓のメニューを工夫して、たくさん食べるようにしましょう。

⑦ 食事はバランスが大事

いくら体にいいと言っても、何かひとつの食材に偏った食事をしていては、むしろ体には逆効果。要は、タンパク質、脂質、糖質(炭水化物)、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく摂ることです。

それと共に、朝食を抜かず、三食きちんと決まった時間に食べる、といった規則正しい生活が望まれます。間食や夜食も控えましょう。夜遅い食事は肥満の元です。暴飲暴食も体のバランスを崩します。

「百薬の長」と言われるアルコールも、ほどほどの摂取を心がけてください。ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度が、1日のアルコールの適量です。

【運動編】

心筋梗塞の予防には、食生活における工夫と並んで、運動が効果的です。次の3つを実践しましょう。

① 軽い運動を日常的に

運動不足を放置していると、やがて筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が減ると基礎代謝も落ち、太りやすくなります。その結果、内臓脂肪がつき、血液の循環も悪化して、動脈硬化が促進されます。

勧められるのは有酸素運動です。これは、しっかり呼吸をしながら続ける、軽いゆったりとした運動で、たとえば、ゆっくりペースのジョギング、自転車こぎ、水中歩行、スローペースの水泳といったものです。

有酸素運動は、早朝や深夜を避け(血管が日中より収縮しているので危険です)、1回当たり30分程度、週に3～4回行なうようにしましょう。

② エスカレーターやエレベーターには乗らない

自動車のある生活が当たり前になり、駅やショッピングモールにエスカレーターやエレベーターがあるのが普通になって、日本人は昔ほど歩かなくなりました。しかし、歩くのは健康維持の基本です。筋肉を使えば使うほど基礎代謝が上がり、血液の循環がよくなり、動脈硬化の予防になります。

1、2階上に行くのなら、エスカレーターやエレベーターに乗らず、歩いて上がる習慣をつけましょう。

③ 歩くときは早足・大股で

運動をする時間がほとんどない、そもそも運動は苦手だ、エスカレーターやエレベーターにはついつい乗ってしまう、というような方には、大股での早歩きをお勧めします。これなら、通勤や買い物の途中でも簡単にできます。大股で元気よく早歩きをすると、背筋もぴんと伸びて爽快です。ただし、ひざや腰が痛いといった持病のある方は、無理は禁物です。

このほか、タバコも百害あって一利なしです。ストレスも発症の引き金になります。規則正しい生活で、過剰なストレスをためないようにしましょう。

【急性心筋梗塞の予防】

生活習慣病の
予防・治療



禁煙・受動喫煙の防止



部屋の
温度差をなくす



運動するときは
軽く汗ばむ程度に

