

安全ニュース

めまいの原因、対処法！

真夏の暑さも遠のき、秋晴れが気持ちいい季節となりましたね。

しかし急激な気候の変化に体がついていけず、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。

「景色がクルクル回る」「なんかフワフワして気持ちが悪い」
気圧の変化で生じることが多い眩暈（めまい）について今日は書いていこうと思います。

年配者に多く、加齢現象の一つとして理解されることも多いですが、眩暈には重大な病気が隠れていることもあるので、安易に放置してはいけません。



★《眩暈の種類とその対処法》

① 症状は重くても、比較的良性の内耳性めまい

原因は内耳に行く血のめぐりが悪くなること、内耳を取り囲む自律神経も関わると言われています。無理をした、疲れた、睡眠不足、ストレス、旅行、過度の飲酒、喫煙などにより、知らないうちに体に無理がかかっていると、それを内耳が感知してしまつてめまいが出てしまいます。

眩暈がよくなつたら、体を動かして内耳のバランス感覚を鍛えるのが良いでしょう。寝てばかりだと良くなりません。



② 脳卒中や心疾患

代表的な内耳性めまいでは、耳鳴りや難聴はみられません。激しい頭痛や手足が動かない、呂律が回らない場合は脳病変の疑いがあるのですぐに受診しましょう。

この場合は病院で頭部CT検査やMRI画像検査を受けることもあります。

③ 不整脈、熱中症、心身ストレス等

これらが原因で眩暈が起きる場合があります。規則正しい生活をして、ストレスをためないようにしましょう。

傷害事故報告

8月の傷害事故は「1」件。バイクスタンドにぶつかり、腰部を打撲。就業中だけでなく、行き帰りも怪我や事故には十分注意しましょう！

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和3年度	0	0	0	1	1	1	0	1	1	3	1	1	10
令和4年度	0	1	3	2	1								7

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
8/22	16:00	男	73	西堀小	竹馬	西堀小ココフレンド教育活動サポーター業務就業中、児童と一緒に竹馬遊びをした際、バランスを崩して転倒	股関節の骨折及び左肩の骨にひびが入る。

シルバー傷害保険について

皆さんが怪我を負った場合の傷害保険について再度お伝えします。

請負、委任で就業している会員の皆様は、会員と依頼主の間には雇用関係がないため労災保険の適用がありません。

したがって皆さんが安心して就業できるようセンターでは、シルバー傷害保険に加入しています。

*ケガをした場合

- ・ケガをした場合は直ちに医師の治療を受けて下さい。
その際、各自の健康保険証を使用し治療を行って下さい。
- ・事故状況や程度を速やかにセンターへ報告してください。
自ら報告出来ない場合は家族や同僚に依頼して下さい。

*シルバー傷害保険の適用範囲

- ・就業中（自宅作業は除く）及び就業先への往復（通常経路以外は適用外）
- ・センター主催の総会、委員会、講習・研修会等の出席及びその行き帰り
- ・センター主催のボランティア活動中（地区ボランティア、児童見守り）

*保険給付の手続き

給付金等については「会員ハンドブック」を参照してください。



※埼玉県シルバー連合からの人材派遣で働いている会員は労災となります。