

安全衛生委員会議事録（第10回）

日 時	令和7年1月15日（水） 午後1時30分～午後2時30分	
場 所	シルバー人材センター会議室	
出席者	委員長	信田光隆（事務所長）
	委員	村瀬敏之（産業医） 大塚みさ子（派遣会員）、江口正美（派遣会員）、 三浦大輝、富田泰弘（衛生管理者）
議事・報告	<p>1 あいさつ インフルエンザの感染者は12月中旬をピークにして、1月に入ってから減少している。しかし、新型コロナウイルス感染者は増加傾向にあるので注意していただきたい。</p> <p>2 高齢者の血圧の特徴と日常生活で心がけるべきことについて 75歳以上の高齢者の約80%が高血圧になると言われている。高血圧は、生活習慣において減塩、運動、減量により予防ができるため、無理のない程度で改善に取り組んでいただきたい。 ・委員各自の日常生活における血圧管理について紹介してもらい参考にしていただいた。</p> <p>3 冬の乾燥対策について 冬は空気の乾燥により風邪やインフルエンザなどに感染しやすくなる。また、手荒れ、肌荒れ等の体表面も乾燥するため適切なスキンケアに取り組んでいただきたい。 ・委員各自の室内の加湿方法を紹介してもらい参考にしていただいた。</p>	
決定事項	今回の議事録をウェブサイトに掲載して広く会員に周知して、健康維持管理についての啓発をする。	
産業医指導	<p>高血圧は治療により完治する病気ではなく、薬を服用することで体内のバランスをとって調整するものになる。日常的に運動を取り入れることも良い。なお、運動ではウォーキングを一定速度ではなく変化をつけて行うことで、より効果が高くなる。</p> <p>冬は空気が乾燥するため、身体が脱水状態になりやすくなる。夏場と違い、喉の渇きが感じにくいので、こまめな水分補給を心掛けていただきたい。</p>	