

令和8年度第4回衛生委員会 議事録

太田市シルバー人材センター

開催日	令和8年7月21日（火） 午後1時15分～午後2時15分		場 所	太田市シルバー人材センター 表具室	
出席者	職 名	氏 名	欠席者	職 名	氏 名
	委員長	小林 正和			
	衛生管理者	春山 綾乃			
	産業医	山岸 佑也			
	委員	田尻 竜也			
	事務局	石川 由起			
議事・報告等	・足の健康と靴選びのポイントについて				
決定事項	次回委員会 8/18（火）午後1時15分～				
産業医からのアドバイス	セルフケアについて ・足の爪は切りすぎない。深爪は歩きにくくなり、巻き爪の原因にもなる。爪の角を丸める程度にとどめると良い 糖尿病と足の健康リスクについて ・糖尿病を長期間放置すると細い血管が障害を受ける。 ・足先の血流が悪くなると近くが鈍くなり、小さな傷に気付かなくなる。 ・傷の治りも悪くなり、暗線・壊死・切断に至るケースもある。 足の専門外来 ・爪・皮膚トラブル（水虫・魚の目・タコ）→皮膚科へ ・骨格・スポーツ障害・インソール→整形外科へ 脚の筋力と血流 ・足の筋肉は、下半身の静脈血を心臓へ戻すお印譜の役割を持っている。 ・長時間座りっぱなしでいることで、エコノミークラス症候群のリスクが高まり、血栓が肺動脈に詰まると肺塞栓症となり、重篤な呼吸困難になる。 ・心房細胞がある場合、左心房内で血栓が形成され、脳梗塞を引き起こすことがある。 ・ウォーキングなどの軽い運動で筋力を維持し、血流を促進することが重要				
	報告者	石川			