令和８年度第６回衛生委員会　議事録

太田市シルバー人材センター

<table>
<tr><td>開催日</td><td colspan="2">令和８年９月15日（火）
午後１時15分～午後２時15分</td><td>場　所</td><td colspan="2">太田市シルバー人材センター
サークル室</td></tr>
<tr><td rowspan="8">出席者</td><td>職　名</td><td>氏　　名</td><td rowspan="8">欠席者</td><td>職　名</td><td>氏　　名</td></tr>
<tr><td>委員長</td><td>小林　正和</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>衛生管理者</td><td>春山　綾乃</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>産業医</td><td>山岸　佑也</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>委員</td><td>田尻　竜也</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>事務局</td><td>石川　由起</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>議事・報告等</td><td colspan="5">・夏バテ気味ではありませんか</td></tr>
<tr><td>決定事項</td><td colspan="5">次回委員会　　10/20（火）午後１時15分～</td></tr>
<tr><td>産業医からのアドバイス</td><td colspan="5">夏バテ・熱中症について
・喉が渇く前にこまめな水分補給
・冷房を適切に使用し、冷やしすぎにも注意
・吸湿性・通気性の良い寝具の使用する
・タンパク質・ミネラルを含む食事を意識する
・体調に合わせた適度な運動
睡眠・不眠に関するアドバイス
・日中の活動量の低下、夜間頻尿、前立腺疾患などの原因に応じた対応が大切
・睡眠に関する薬は耐性・依存、翌朝の眠気、転倒に注意が必要
・薬は年齢・併用薬・賞状に応じて選択する必要がある。
・服用時刻や頻度は処方指示に従う</td></tr>
<tr><td colspan="2">報告者</td><td colspan="4">石川</td></tr>
</table>