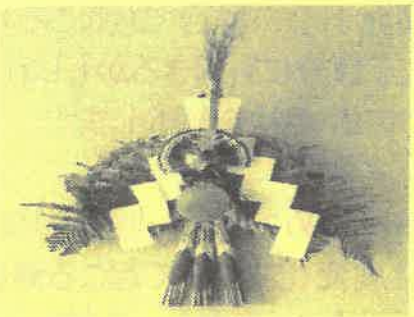
安全就業便り



（第 257 号）

令和８年１月１５日
安全・適正就業委員会

会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、旧年中は会員の皆様のご活躍に対し深く敬意を表するとともに、就業を通じて地域社会へ貢献されていることに深く感謝を申し上げます。本年も健康に気をくばり、一人ひとりが安全意識を強く持ち、無災害の一年で過ごされることを心よりお祈り申し上げます。

安全心得十か条

1. 作業は、安全第一を心がけ、急いだり、あわてたりしないこと。
2. 器具類は、使用する前に、必ず点検すること。
3. 服装、履物は、作業に合った動き易いものにすること。
4. 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
5. 加齢による諸機能の低下を充分認識し、無理をしないこと。
6. 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
7. 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
8. 帰宅するまでは、仕事のうち、交通事故に気をつけること。
9. 健康には、常に注意し、正常な状態で就業すること。
10. 仕事の前日には、十分睡眠をとるように心がけること。

※山口市が実施する健康診査を受診しましょう！！

交通事故死の約３倍？冬の入浴中の事故に要注意！

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。**『自分は元気だから大丈夫』**と過信せず、**『自分にも起きるかもしれない』**という予防意識をもちましょう。以下に事故を防ぐためのポイントを紹介します。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく…暖房の効いた部屋から寒いお風呂場へ移動したときなど、急激な温度変化によって起こる健康障害のことをヒートショックと言います。血圧が急激に上下に大きく変動し、失神したり浴槽内で溺れやすくなるので、入浴前に浴室や脱衣所を暖めることが重要です。

2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする…例えば42度のお湯に10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温による意識障害を起こす危険が高まります。お湯の温度は41度以下にし、10分までを目安に上がるように心がけてください。また、血圧の急激な変動を防ぐために、心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけ、お湯の温度に体を慣らしてお風呂に入りましょう。

3. 浴槽から急に立ち上がらない…入浴中は体に水圧がかかっており、急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失うことがあります。入浴中にヒヤリと感じた人の多くは、浴槽から立ち上がった時がもっとも危険だと答えており、浴槽内に倒れて溺れる事故が多く発生しています。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける…特に、高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても血圧が上下に変動したり、脱水症状を引き起こしたり、心臓に負担がかかりやすい状態で、注意力も低下しているため、事故のもとになります。体調が悪いときや、気温が低下する深夜や早朝の入浴、精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避けましょう。

5. 入浴する前に同居者にひと声かけて、見回ってもらう…入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。同居者がいる場合は必ず一声かけ気にかけて、**『いつもより入浴時間が長い』**、**『音が全くしない』**、**『突然大きな音がした』**など、何か異常を感じたら、ためらわずに声を掛けてもらうようにしましょう。

入浴事故で心肺停止に陥ると予後は厳しくなりますので、事故が起きた場合はできるだけ早く対応することが重要です。発見が早くただちに救急車を要請し、死亡を免れたというケースも多くありますので、冬の入浴には十分注意しましょう。