

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健推進連絡事務所

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

Eメール [info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)

Vol. 15 2013年 秋号

# かわら版

## 夏バテについて

執筆者：奈良産業保健推進連絡事務所

産業医学担当相談員 竹村恵史

### 【夏バテとは】

インターネットで、夏バテを検索すると「夏の暑さによる自律神経等の乱れに起因して現れる様々な症状」と定義されている。

### 【原因は】

恒温動物である人間は、体温を常に37℃前後という一定の狭い範囲に保っている。

体は熱を生成する。代表的なものは、食物をエネルギーに変換し、食べると体が温まるが、筋肉の動きでも熱を発生する。

また、体を冷やす方法には、放熱や発汗がある。冬場では気温差により体は楽に冷え、夏には発汗が多くなっているが、高温多湿では熱が発散しにくい。

### 【症状は】

全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘、時に頭痛、発熱、めまい、熱けいれん、またはこむら返りが起こる。

熱を発生する事業場や屋外作業に従事する労働者、スポーツ選手にも発生する。

冷房が少なかった時代は、体力低下、食欲不振、夏痩せが主な症状であったが、クーラーが普及した今日、従来からの症状に加えて、冷房による冷え、運動不足、睡眠不足、夏太りなどの生活習慣病の様相をも呈してきている。

### 【改善と予防は】

常識を働かせることが大切である。

非常に暑い場所での運動、作業を避け、衣類、素材に配慮する。

汗をかくと塩分、水分とカロリーを喪失する。

十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切である。

### 【夏バテをしないために】

奈良マラソンやトライアスロンをしている方に質問をしてみたことがある。

夏バテしませんかと

「夏こそ基礎体力を作る時、今鍛えておかなきゃ、秋のレースには走れません。」との返事であった。

並みの我々は、この夏には、汗をかいて体力の低下を防止せねばならない。

- ①食事は、温かい料理を積極的に食べる。暑いお茶をゆっくり飲むこと。生野菜はよく噛んで時間をかけて食べる。
- ②日陰を選んで歩き、適度な汗をかくこと。
- ③軽い運動で汗を流すこと。車で行けるところも出来るだけ公共交通機関を使い、階段を使って軽く汗をかくこと。

夏バテ防止は、生活習慣病予防対策とほぼ同じようなものである。

子供たちの夏休みは、適度の汗をかき、クーラーに頼らず、スポーツの秋に向けて体力を作っていたきたいと思う。

私が、昭和50年頃に愛知県にある中部労災病院の内科の研修医として勤務していた頃の話ですが、30歳代後半の男性で、製鉄会社の高熱作業現場で働いておられた。血圧が収縮期血圧で200mmHg以上、拡張期血圧も120mmHg以上あり、入院してもらった。入院すると、安静だけで正常血圧となる。製鉄会社のような高温多湿作業現場では、盛り塩がしてあって大汗をかきながら塩をなめることが必要である。

このような作業現場は、現在は大分減ってきているようである。

また、昼休みの10～25分のウトウトとした昼寝もお薦めである。

## 産業保健 Q&A

### 質問

従業員の高齢化を迎え、健康の保持増進措置を進めていますが、当社は各地に小規模な営業所等を持っていますので、そこで働く従業員に対する措置に困っています。推進するにあたってのアドバイスをお願いします。

### 回答

#### 企業外労働者健康保持増進サービス機関等を活用すること

- ①本格的な高齢化社会の到来、急速な技術革新の進展等の社会経済情勢の変化によって生じている労働者の健康面での課題に対応するため、事業者は労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずる努力義務が規定されています(安衛法第69条)。
- ②厚生労働省においては、事業場における健康教育等の労働者の健康保持増進のための措置が適切に実施できるよう指針(昭和63年公示第1号)が公表しております。この指針には、事業内健康保持増進対策の推進体制の確立、企業外労働者健康保持増進サービス機関の利用、健康教育の内容及び進め方等についての原則的な手法が示されています。
- ③各地に分散している従業員の対策については、全体計画の中でその取扱いを明確にしておくことが必要です。例えば、中災防に登録されている各地域の労働者健康保持増進サービス機関(健康づくりに必要な施設・設備および各種健康スタッフを備え、健康測定・運動指導・心理相談・栄養指導を行うことができる機関)又は労働者健康保持増進指導機関(運動指導のみを行う機関)と企業との間で健康の保持増進に係る措置について契約を締結して、当該地域の営業所等の従業員が利用できるようにしておくことも一方法です。なお、中小規模事業場におけるTHPの実施を4年間支援する制度を中災防が行っています。
- ④この場合でも、サービス機関への委託だけでなく、本社の産業医等健康の保持増進スタッフによるチェックの実施等できるだけの接触を考慮しておく必要があります。

## 産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健推進連絡事務所では、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

相談方法	申込方法	備考
来所（面談）	予約制	相談員の勤務日をご覧ください、事前にお申込み下さい。
電話	0742-25-3100	9時～17時
FAX	0742-25-3101	24時間受付
メール	info@nara-sanpo.jp <small>（HPからの受付もできます）</small>	24時間受付

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

- 相談は無料です。
- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 担当する相談員は常勤ではありませんので、回答までに時間を要することがあります。
- ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

**9～11月 相談スケジュール**

※ 都合により変更することがあります

※ 勤務時間等詳細は事務局までお問い合わせください。

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		西岡				
			伊藤		仲田	
8	9	10	11	12	13	14
				竹村		
				橋戸	仲田	
15	16	17	18	19	20	21
					上坂	
			伊藤		仲田	
22	23	24	25	26	27	28
			井上			
			伊東	橋戸	仲田	
29	30					

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			伊藤		仲田	
6	7	8	9	10	11	12
				橋戸	仲田	
13	14	15	16	17	18	19
		西岡				
			伊藤		仲田	
20	21	22	23	24	25	26
	畠山	井上			鴻池	
			伊東	橋戸	仲田	
27	28	29	30	31		
			伊藤			

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					仲田	
3	4	5	6	7	8	9
				橋戸	仲田	
10	11	12	13	14	15	16
		西岡			上坂	
					仲田	
17	18	19	20	21	22	23
				竹村		
			伊東	橋戸	仲田	
24	25	26	27	28	29	30
			井上		鴻池	
			伊藤		仲田	

## 地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、労働基準監督署の管轄区域ごとに1箇所ずつ設置され、産業医選任義務のない従業員50人未満の職場の事業者や従業員の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導のサービスなどを無料で行なっております。

- 北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7      Tel.0742-33-5235
- 葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館内  
Tel.0745-23-2431
- 桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館内  
Tel.0744-43-8766
- 南和地域産業保健センター 吉野郡吉野町上市 133 吉野町中央公民館  
吉野郡医師会内      Tel.0746-34-2353

## 連絡事務所からのお知らせ

- 奈良産業保健推進連絡事務所では、厚生労働省から委託を受け「メンタルヘルス対策支援センター」を設置し、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援まで職場におけるメンタルヘルス対策についての総合支援窓口を開設しています。精神科医・カウンセラー（臨床心理士）等による窓口相談、産業カウンセラー・社会保険労務士等のメンタルヘルス対策促進員による事業場に出向いての情報提供やアドバイス（個別支援）等を実施しています。

例)

- 従業員の心の健康対策への取組方法がわからない。
- 心の健康づくり計画はどのようにつくればよいのか。
- 職場復帰支援プログラムはどのようにつくればよいのか。
- 社内スタッフや従業員への教育・研修はどうしたらよいのか。

詳細につきましては、当事務所のホームページをご覧ください。

- ※ 当事務所のホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを！
- ※ メールマガジンへの登録をお願いします。メールマガジンを月に1度発信しています。研修会の開催案内、行政情報等産業保健に役立つ情報をお届けしています。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健推進連絡事務所

電話：0742-25-3100      F A X：0742-25-3101

Eメール：[info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)