

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

職場と家庭における2月の健康管理の留意点について

◆ 相談員の窓 ◆

高尿酸血症の予防対策

◆ お知らせ ◆

- 1.産業保健相談について
- 2.「メンタルヘルス対策支援センター」について

◆ 研修・セミナーのご案内(2月・3月) ◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

職場と家庭における2月の健康管理の留意点について

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

立春を迎えたとは言え、2月は、1年を通して気温が最も低くなる季節です。それは、地球表面、即ち、大地の温度が下がるのでいわゆる底冷えがする日が多くなります。霜がおりる日も多くなり、水道管の破裂などが多くなるのもこの時期です。外気温と室内の温度差が大きくなり、家の中の窓ガラスの結露も多く、ガラス戸は、カビや細菌類の繁殖の温床となりやすいので注意が必要です。大気温が低いと水蒸気圧の低下、即ち、空気中に含まれる水分量が、少なくなります。結果として、空気が乾燥し、呼吸器疾患が増えます。加えて、山火事等火災の発生件数が、増加してくるのもこの季節です。

また、同時に寒さは、私たちの免疫力を著しく低下させますので、季節性インフルエンザやロタウイルスなどの感染症が、猛威を振るう時期でもあります。

従って、

1. 室内は、18-20度程度の気温と50-60度の湿度の確保並びに窓ガラスの清拭、更に、ガラスに接するカーテン類の洗濯等を行う。
2. 外出時は、マスク(出来れば全国マスク工業会の会員マークの付いた物)を着ける。
3. 帰宅時は、嗽、手洗い及び洗顔を励行する。
4. 玄関先で、コートや衣服についた埃、花粉などを落とす。
5. 帰宅時に、出来れば、鼻と眼の洗浄をする。
6. 血圧の高い人は、特に、医師に相談するなど体調管理に留意する。
7. 心筋梗塞及び脳血管障害の発生しやすい時期です。治療をきちんと受けましょう。
8. メンタルヘルス上、問題の多い3月危機に備える(メルマガ75号参照)。

次は、季節とは、直接関係はありませんが、日頃から留意すべき事項として、

1. タバコは、禁煙し、酒は、1合以内にする。
2. 食事は、バランスを考える。1日に摂取する食品の素材数は、20品目以上とする。
3. 特に、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄分、亜鉛等を多めに摂取する。
4. 睡眠は、明日へのエネルギー源と考え、必ず6時間以上確保する。
5. 適度の運動、一日に一度は、軽く汗ばむ程度の運動を30分以上する。
6. 人から著しく嫌がられることは、最低限に止めるよう努める。
7. 周りの人から、喜ばれ、頼られ良い評価を得られるよう日々努める。
8. 法は、絶対に犯さないことを固く心に誓う(酒気帯び運転など)。
9. 物事は、常に前向きに考える習慣を身に付ける。

以上、職場、家庭を問わず、皆で声を掛け合い、協力し合って、明るく、活気に満ちた住環境を作って行かれることを心より祈念いたします。

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

高尿酸血症の予防対策

基幹相談員 細川 隆文(細川内科クリニック 院長)

高尿酸血症とは年齢、性別を問わず、血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態を指し、まだ痛風発作を認めない場合は無症候性高尿酸血症と呼びます。これはいつ痛風発作が起きてもおかしくない状態です。痛風は尿酸が結晶となり、関節にたまり、激痛を伴う関節炎が生じる病気であり、紀元前5世紀にヒポクラテスが通風とその治療について記述しています。日本では最初の痛風患者は1898年に報告され、少ない病気でしたが、現在では約90万人の痛風患者と500万人以上の高尿酸血症の人が存在し、患者の大部分は男性で、30～40歳代が発病の中心です。高尿酸血症は30歳代の成人男性では30%に認め、痛風の有病率は1.7%ですが、最近では20～30歳代の発病が増加しています。

尿酸はどのようにできるか

細胞の核に含まれる核酸や食品に含まれるプリン体が分解されて作られる尿酸は霊長類や鳥類では最終代謝産物です。激しい運動などでもアデノシン三リン酸(ATP)が大量に消費され、プリン体が増加します。

高尿酸血症はどのようにして起こるか

我々の体内では、尿酸は最終産物であり、尿酸を体外に放出するしかありません。そして尿中に80%、汗や便と共に20%が排泄されます。尿酸産生が増加した場合、排泄が低下した場合に高尿酸血症が生じ、その状態が続くと尿酸は結晶化し、関節やその周辺、腎臓や尿路に沈着します。

痛風発作について

高尿酸血症を放置しておく数年から10年以上経て、1～3日中にピークに達する激痛(足の親指の付け根に多い)にみまわれ、1週間以内に鈍痛に変わり、2週間くらいで消失する痛風発作を来します。放置しておく、繰り返しあちこちに発作が起こるようになり、間隔も短くなります。そのうち、いつもどこかで発作が起きている慢性通風期へ移行し、体内のあちこちに痛風結節を、また尿路結石を認めるようになり、腎障害(通風腎)をひきおこします。

通風発作の起こりやすい状況

大量の飲酒(特にビール)、過食、偏食後や激しい運動により脱水になった時、精神的ストレス、長距離のジョギングやウォーキング後、長時間のサウナに入った後、手術後、尿酸を下げる

★第11回「 積極的傾聴のグループワーク 」
日時:2月14日(火)18:30~20:30
講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)
佐用 慎子(産業カウンセラー)
会場:※※会場が変更になっています※※
アイネス 2階 大会議室

★第12回「 事例検討(メンタルヘルス不調)」
日時:3月13日(火)18:30~20:30
講師:渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)
会場:大分産業保健推進センター 会議室

カウンセリング研修のページ
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/cau.pdf>



■AED体験研修

★第2回「 心肺蘇生法とAEDの実技研修 」
日時:3月7日(水)15:00~17:00
講師:田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)
会場:大分産業保健推進センター 会議室

AED体験研修のページ
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/aed.pdf>

受講お申し込みはこちらのページから
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/index.html>



※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jpまでお願い致しております。

皆様のご意見をお待ち致しております。
今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



Oita Occupational Health Promotion Center
独立行政法人 労働者健康福祉機構
大分産業保健推進センター
〒870-0046
大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階
TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp

