

# まごころ

人間ドック・健診施設機能評価認定病院  
労災二次健康診断等給付指定医療機関  
労働衛生機関評価機構認定病院  
日本医療機能評価機構認定病院



## 生活習慣病について

健康管理センター長 香田真一

日本人の平均寿命は、男性78歳、女性85歳と更に伸びていますが 恵まれた一部の方々を除いてほぼ60歳を過ぎれば多かれ少なかれ健康上の問題が起こるようになります。かつてはこうした異常は成人病と称されていていわば加齢による変化であってやむを得ないもののように見なされてきました。最近ではこれらの多くは生活習慣病と称され、生活

習慣の関わりが強く、過半数は生活習慣を変えることでその進展を防ぐことが出来るということになってきました。

生活習慣病に到りやすい「血圧が高い」「血糖値が高めである」「血清脂質値が異常である」あるいは「肥満」があるといった異常のいずれかをもつ方は現役の勤労者の年代に既に44.5%にのぼるといふ厚生労働省の統計があります。

このような異常はまずは無症状でありながら何れ遠からず血管障害を起こしてくる危険度が高いということが明らかにされています。脳血管の異常は脳卒中を起こし、心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞を起こし、死を免れてもそれぞれが高頻度で運動機能・精神機能の障害などを残すことがあります。

折角伸びた寿命が身体的、精神的そして社会的にも良好な状況にある。いわば質の高い寿命（健康寿命）の伸びにしたいものです。具体的にどうするかですが、幸いに日本では健康診断の制度が整備されていて住民健診あるいは職場健診で基本的な健康の指標を得ることが出来ます。まずはこうした健康診断をキチンと受けることです。問題があるようであれば二次精検を受けて現在の病態などを明らかにし、そしてそれが自分の健康にどのような意味があるかを十分に理解して生活習慣を見直すことが必要です。

多くの方が異常を指摘されても放置して、脳卒中などが起こって初めて健診結果の異常の意味を理解するという残念な結果が多数みられます。

斎藤労災病院では、病気になられて初めて受診いただく病院だけではなく、病気を予防し皆さまの健康寿命を延ばすために役立たせていただく病院でありたいと思っております。

# まごころ

## 労災二次健康診断について

### 労災二次健康診断とは？

近年、労働者が業務上の事由によって脳・心臓疾患を発症し、突然死、過労死などの重大な事態に至る症例が増加傾向にあり深刻な社会問題となっています。その発生を予防し、労働者の健康を保持することが重要な課題となっています。

こうした「過労死」の原因である脳・心臓疾患については、発症前の段階における予防が有効であることから、「二次健康診断等給付」が施行されました。

「二次健康診断等給付」とは、事業主が実施する労働安全衛生法の規定に基づく直近の定期健康診断等の結果、脳血管・心臓疾患を発症する可能性が高いと判断された労働者に対して、脳血管及び心臓の状態を把握するための二次健康診断やその後の保健指導を受けた場合に、それらにかかる費用を受診者の負担なく労災保険から支給するというものです。

齋藤労災病院は、「労災保険二次健康診断等給付指定医療機関」です。労災保険二次健康診断として以下の6項目の検査が実施可能です。

1. 空腹時血中脂質検査
2. 空腹時の血中グルコースの量の検査(空腹時血糖値検査)
3. ヘモグロビンA1C(エーワンシー)検査
4. 負荷心電図検査又は胸部超音波検査(心エコー検査)
5. 頸部超音波検査(頸動脈エコー検査)
6. 微量アルブミン尿検査

上記検査に加え、医師の指示による特定保健指導として、以下の指導を受ける事ができます。

1. 栄養指導
2. 運動指導
3. 生活指導

※労災二次健康診断給付に関する詳細については、都道府県労働局または最寄の労働基準監督所にお問合せください。

## 理学療法室の役割とは？

病気により身体に障害を持った方の運動機能や動作・歩行能力を最大限に回復するよう援助し、可能な限り早期の社会復帰、家庭復帰を実現させ、生活の質の向上を図るための、リハビリテーションの一分野です。この分野に携わる者を理学療法士（Physical Therapist）と呼んでいます。理学療法士（PT）は、『肉体的な、物理的な』治療を実施します。具体的には運動療法・物理療法・基本動作訓練・日常生活訓練を実施しています。斎藤労災病院のPTは、早期の急性期リハビリテーションから、高齢者の方へ最大限現在の筋力状態等を維持していただくためのリハビリテーションなど幅広い患者様に対して日々訓練を実施しています。



当院の理学療法室は明るく日当たりの良い構造で作られております。面積は約110㎡あり、一人一人がゆったりとした空間で個々のプログラムに沿ってリハビリテーションを行っております。

## エレベーター救助訓練を行いました



斎藤労災病院では、近年の大地震など大きな自然災害に備えが必要と考え、業者さんが到着することが100%保障されない大きな自然災害時に職員のみで救助できるよう訓練を行いました。万が一エレベーター内に患者様などが閉じ込められた場合、健康な方と違い容態が悪化することが考えられます。エレベーター会社が来院前に病態が悪化した際に、施設管理課を中心に自分たちでエレベーターから救出するまたは、エレベーター内に医師などが乗り込み処置をするなど緊急時対応の訓練を行いました。職員が業者さん指導の下、緊張感あふれる訓練が行われました。

## 熱中症にご注意！

## 診療部長 和田勝則

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調であり、専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」されています。

熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

労働中に起こるものについては、労働環境改善などにより以前に比べ減少してきているとされてきましたが、近年の環境条件により増加傾向が伺われます。また、スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然、死亡事故が無くならない状況にあります。

熱中症というと、暑い環境で起こるもの、という概念があるかと思われませんが、スポーツや活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生しうるものです。実際、11月などの冬季でも死亡事故が起きています。また、運動開始から比較的短時間(30分程度から)でも発症する例もみられます。

### 意識のある場合

バイタルサイン(意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など)のチェックをし、涼しい場所へ運ぶ。衣服を緩め(必要に応じて脱がせ)、症状に対応していく。

### ○ふくらはぎや腹部の筋肉の痙攣(全身のものではない)

0. 9%の食塩と電解質の入ったものを飲ませる。冷水タオルマッサージを震えているところへ行なう。

### ○失神(数秒程度内のもの)

横に寝かせ、足を心臓より高く挙げるなどして、心臓へ戻る血液の増大を図る。

### ○顔色が蒼白で、脈が微弱

寝かせた状態で足を心臓よりも高くなるように挙げて、可能ならば、静脈路を確保して、輸液を行う必要があるため、医療機関へ搬送する。

### ○飲水できる

スポーツ・ドリンクなどを飲ませる

### ○飲水が困難

医療機関へ運んでください。

### ○顔色が赤い場合

寝かした状態よりやや上半身を高くなる、座らせた状態とする。

### ○吐き気、嘔吐

水分補給が行えないので、すみやかに医療機関へと運ぶことが必要。

意識が無い、もしくは、反応が悪い」ならば、**冷却を開始**しつつ救急車を呼び、至急医療施設へと搬送する。その間に移動が可能ならば、冷却を継続しながら、涼しい場所(クーラーの入っているところや風通しの良い日陰など)運ぶ。

意識がない場合はとにかく救急車を呼び医療機関に搬送しましょう。

ホームページもごらんください

<http://www.saito-rosai.or.jp>

## 医療法人福生会 斎藤労災病院

〒260-0005

千葉市中央区道場南1-12-7

電話 043(227)7437 (代表)

FAX 043(202)5460

Email: rousaihp@viora.ocn.ne.jp

## 編集後記

暑い日々が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？  
今年はクールビズというのがはやりのようで、官公庁でもネクタイをはずして仕事をする光景がよくみられます。当院でもクールビズの一環として、男性事務職員はネクタイ無しで勤務してもよいことになりました。ネクタイをはずすだけで確かに体感温度が違うと思う今日この頃であります。冷房の温度を上げ地球に優しく仕事をしてまいりたいと思っております。

編集委員