健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.28

町では令和６年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。
先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をしていただきます。
皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科　助教　小俣（おまた）純一（じゅんいち）先生

今回は、高齢労働者に必要な気をつけることについてお話しします。

今の日本では
- ●65歳以上の就業者数は21年連続で増加し、930万人と過去最多を更新
- ●労働者の「約７人に1人」が高齢者
- ●労働災害による休業４日以上の死傷者数のうち、60歳以上の労働者が占める割合は30.0%、20年前（2004年頃）は約15%
- ●発生率は、30代の労働者と比較すると男性で3倍、女性で5～6倍

高齢者労災の３大特徴

1. 原因のトップ「転倒」

60歳以上の労災の約30%以上が、作業中の「つまずき」や「滑り」による転倒を経験する
重傷化することが多く「骨折」が多くなる

2. 休業期間の長期化

高齢者の労災は、一度発生すると職場復帰までに非常に長い時間がかかる

3.「不慣れな職種」や「作業の反動」による負傷

定年後に「これまで経験のなかった職種」に未経験で再就職して、現場の危険箇所を把握しきれずに働き始めてすぐに受傷するケースが目立つ

脳と身体の「ギャップ（乖離）」
- ●頭の中のイメージは「30代・40代の動ける自分」のまま
- ●実際の身体は追いついていない

→ **このギャップが受傷する可能性を高める**

★ギャップに気づくためのチェック
片足立ち保持時間　→　30秒以上可能かどうか？
（手はおろしても良い、少し手で壁などを触れていても良い）

保健師だより

あなたの健康支えます !!

◆◇◆ 夏本番！熱中症を予防しましょう！！ ◆◇◆

熱中症は室内でも発生します。「自分は大丈夫」と思わず熱中症対策をしましょう。

【水分補給】のどが渇く前が鉄則！
- ・起床時、食事、入浴前後など、時間を決めてこまめに水分をとりましょう。特に、子どもや高齢の方は意識して水分をとりましょう。
- ・水分は水やお茶がおすすめです。ジュースは糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。汗を大量にかいた時は、塩分補給もしましょう。
  ※ご病気をお持ちの方は、水分や塩分のとり方について主治医に相談すると安心です。

【適度な室温】我慢は禁物！エアコンを使いましょう
- ・室温が 28℃を超えないようにしましょう。夜中の室温上昇を避けるため、エアコンは夜間もつけておきましょう。
  ※室温を28℃に保つには、エアコンの設定温度を24～27℃に調整しましょう。
- ・エアコンの風が直接体に当たらないように風向きを調節し、体感温度を快適に保ちましょう。

【無理しない】無理な外出は控えましょう
- ・暑い日は、無理な外出や活動は控えましょう。また外出時は涼しい服装で、帽子や日傘を使いましょう。
- ・熱中症警戒アラートが発表された日は特に気をつけましょう。

⚠危険なサインを見逃さないで⚠

めまい、頭痛、吐き気がある場合は要注意です。
呼びかけに返事がないなど意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼んでください。
子どもや高齢の方は特に影響を受けやすいです。周りの方が声をかけ合い、みんなで熱中症を防ぎましょう。

●問い合わせ先　健康環境課　☎ 62-2115

各種スポーツ大会結果

◎県総合スポーツ大会県中地域大会岩瀬地区予選会が、７月５日㈰須賀川市内の各施設で開催されました。接戦を勝ち抜いたチームは９月６日㈰に須賀川・岩瀬地方で開催される県中地域大会に出場します。鏡石町から出場するチームは下記のとおりです。
- ・大池ソフトクラブ・ドラゴンズ
  (壮年ソフトボール)
- ・鏡石(家庭バレーボール)
- ・鏡石バドミントン愛好会(バドミントン)

◎町総合スポーツ大会インディアカ大会が、７月４日㈮構造改善センターで開催されました。13名が参加し、白熱した試合が繰り広げられました。
優　勝　♠チーム
準優勝　♣チーム
３　位　♥チーム

←壮年ソフトボールの様子

家庭バレーボール集合写真→

←インディアカ優勝チーム