

# もりもりヘルスアップ通信



【第24号】発行 平成28年7月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★★  
事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



みなさん、お変わりなくお過ごしでしょうか？今年は「梅雨」の時節にもかかわらず雨が少なく、既に近隣地域では夏日の便りが聞かれています。

天候により気温の変化が激しいので、体調をくずさないよう気をつけたいものですね。



## ○ 熱中症を予防しましょう

人の身体に大きな影響を与えるのは、①湿度、②日射や輻射など外部からの熱、③気温の3つです。この3つを使った「暑さ指数(WBGT)」をみると、「暑さ指数」が高くなるほど、熱中症で救急搬送される人数は多くなる傾向にあります。

環境省では、「熱中症予防情報サイト」において「暑さ指数」の予測値等を地域ごとに提供していますので、職場や個人の健康管理にご活用いただき、熱中症を予防しましょう！

「環境省熱中症予防情報サイト」

○パソコン：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

○スマートフォン：<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

○携帯：<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



## ○ 体操で腰の疲れをとり、腰痛予防を！

腰痛は、84%の人が一生のうち一度は経験すると言われ、糖尿病や高血圧と並ぶほど外来治療する人が多いそうです。自分で簡単にできる体操をご紹介しますので、ぜひお試しください！

### 自分でできる腰痛対策

#### 腰痛のタイプを知る

前に10回、続いて後ろに10回。腰を曲げて、どちらで痛みが強くなるかで腰痛のタイプを診断する(無理のない程度で試す)

#### 「前かがみ」で痛い

- 前屈型腰痛症
- 椎間板ヘルニアの可能性



#### 「後ろ反り」で痛い

- 後屈型腰痛症
- 脊柱管狭窄症の可能性

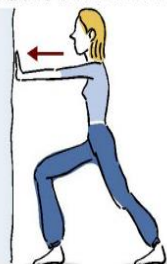


- 前でも後ろでも痛い「混合型」もある

#### 壁押し体操

前かがみで痛い人、ぎっくり腰の人のためのストレッチ  
……丸まった腰を伸ばす

両手を壁につけて両脚を前後に大きく開く。前方の膝を曲げながら、両手でぐっと壁を押し、腰を少しずつ反らせていく。壁を押し力を利用して腰を反らせるのがコツ。痛みが出ない程度に



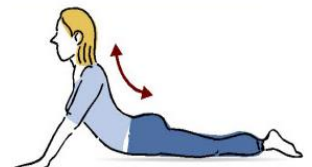
#### うつぶせ反り体操

前かがみで痛い人のためのストレッチ  
……腰を後ろに反らす体操が効果的

うつぶせになって肘をつき上半身を起こす。おなかを床につけたまま上半身を反らせながら腰を伸ばす。ゆっくり痛くない程度に



慣れてきたら、腕を伸ばして上半身をさらに反らせながら腰を伸展させる。おなかを床につけたままで腕立て伏せのようにして繰り返す



#### ひざかかえ体操

後ろ反りで痛い人のためのストレッチ  
……腰を前方に丸める体操がおすすめ

あおむけに寝て膝を立て、両足を肩幅に開いて床につける。腰は伸びて床に付いている状態。両手は体の横に置き、視線は真っすぐ上に向ける



座布団を折ってお尻の下に敷き、膝を両手で抱えて胸に寄せる。お尻がぐっと浮いて、腰がしっかり丸まるようにする。そのままの体勢を20～30秒間続ける



## ○ 働く人のメンタルヘルスをサポート”こころの耳”

平成27年12月から施行された「ストレスチェック」をはじめ、職場のメンタルヘル스에役立つ情報や相談窓口等「心の健康」をサポートするための内容がまとめて掲載されているサイトです。事業所でも個人でも利用できる内容ですので、ぜひご覧ください。

「こころの耳」：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）



5分でできる職場のストレスセルフチェック→<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>

## ○ 会津地域産業保健センターからのお知らせ

下記の日程で「健康相談窓口」が開設されますので、積極的にご利用ください。

健康診断の結果が気になる、最近気分がすぐれない、生活習慣病予防のアドバイスがほしい、従業員の健康管理はどうすればよいかなどを、医師に”無料”で相談できます。

※事前申込みが必要です。

(1) 日程 ① 7月28日(木) 13時~15時

② 11月17日(木) 13時~15時

(2) 場所 南会津町商工会館 (南会津町田島字行司12)

(3) お問い合わせ・申込み先 電話(0242)27-0528 [会津若松医師会館内]



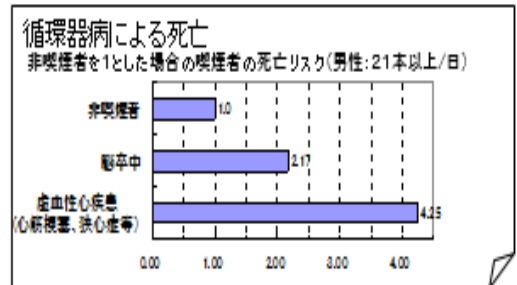
## ○ 喫煙と循環器病の関係は、密接!?

5月31日の世界禁煙デー記念イベントで塩崎恭久厚生労働大臣は「世論を喚起し国民に受動喫煙の害を理解していただくことが大事」、「最近のオリンピック等の開催市では、罰則付きで禁煙を導入しているのが常識。」と、2020年の東京オリンピックに向け、我が国でもたばこフリー社会実現に取り組む強い意思を示しました。

職場の受動喫煙防止についても、平成27年6月から労働安全衛生法の改正により事業主の責務として取り組むこととされていますので、快適な職場環境として「たばこ対策」のご検討をお願いします。当所では随時ご相談もお受けしておりますので、お気軽にお声かけください。

⇒総務企画課 0241-63-0303

### ○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



### 禁煙したい方へ~まず知っていただきたいこと~

●喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な、慢性の病気」と考えるべきです。

●自分ひとりで「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては、効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせて利用する方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。

●自分に合った禁煙方法について、かかりつけの先生や当所へ、まずご相談ください。