



【Avenir保健師】 舎川 美咲

大学病院の看護師として勤務後、語学の習得や国際的な健康観を学ぶ海外へ留学、人種や国によって異なる「健康管理に対する考え」を学ぶ。

現在は、株式会社 Avenir の保健師として、取引先企業の従業員様の健康増進と健康管理を担っている。

こんにちは。株式会社 Avenir 産業保健師の舎川です。

Avenir だよりでは、企業の健康管理業務に従事する医療職の立場から、身近な健康の話題や衛生委員会等で活用できる話題を中心に隔月でお届けする予定です。

さて皆さん、九月に入っても暑い日が続いていますが夏バテ対策はしていますか？全身がだるくてやる気が出ない……といった症状は夏バテかもしれません。

夏バテは、食事・睡眠・外的ストレス・自律神経の乱れ等で発生しますが、心身の不調で頭や体が思うように働かず、本来発揮されるべき職務遂行能力が低下するという問題が貴方の職場でも発生していませんか？

経済産業省の健康経営に関する資料を読むと、職務遂行能力の低下（プレテンティズム）の要因は、持病や定期健康診断の所見異常の有無よりも、日々の睡眠やストレス等との相関性が高く、労働者の生産性低下に伴う企業の損失は、企業が負担する医療費の約3倍との統計もある

ようです。

私たち人間は無意識の内に様々なストレスに晒されていますが、そもそも仕事自体がストレス要因の塊です。ストレスを受けることが避けられなくても、日々のストレスと上手に付き合うことで、健康的な生活を送り、仕事の効率を向上させることができます。

具体的にどうすれば良いのか気になった方は是非当社までご相談ください。

余談ですが、先日チームメンバーが差入してくれた大玉のスイカを使ってオフィス内でスイカ割りをしました。

一日中オフィスで仕事をしていると、夏を感じる機会が少なく、毎年気が付くと夏が終わっており、「ああ！もっと夏を満喫しておけばよかった！」と毎年激しく後悔していました。

そこで、今年こそはと夏らしい事をしたい！とスイカ割りにトライした訳ですが、結果的にオフィス内に果汁飛び散らせるという悲惨な状況を招き、結局例年以上の後悔をしたのでした。

気になる“夏の臭い”を分析しよう

今年の夏は「災害」と言えるほどに暑く、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。汗の季節に気になってくるのが体の臭いです。

分泌された汗や皮脂や皮膚の老廃物に菌が発生することにより体臭の多くは発生します。夏はこの汗や皮脂の分泌が多いため、臭いの問題が起りやすくなってしまふのです。

特に年齢を重ねると清潔にしているだけではうまくカバーできない臭いも出て来ます。一九九九年に資生堂が発表した「加齢臭（ノネナール）」や二〇〇八年にライオンが発表した「ペラルゴン酸」二〇一三年にマンダムが発表した「ミドル脂臭（ブドウ球菌が乳酸代謝することで発生するジアセチルと皮脂の臭いが混じった悪臭）」など、三十代・四十代以降の年代に発生してしまう臭いについては研究されており発表もあるためご存知の方も多いと思います。

さらにストレスによって発生する臭い。過剰なダイエットによって発生する臭い。様々な気になる体の臭いがあるのです。

足の臭い
靴の中は通気性が悪く一日中履いていれば足の常在菌が増殖し臭いが強くなることがあります。

この菌がなぜ増殖するかといえば足の角質や皮膚の老廃物。綺麗にしているつもりでも指のまたや爪の周りに汚れが残っていることは多いのです。毎晩特別なブラシなどでしっかり洗うようにしましょう。また、一度履いた靴はしっかり乾燥させて休ませることも足の匂いを少なくするには重要なことと言えます。

頭の臭い

頭皮には汗腺・皮脂腺が多く、汗をかきやすい夏には特に汚れやすくなります。お湯で流すだけで十分、という意見もありますが、分泌された皮脂が酸化するとひどい臭いにもなるため、できれば毎日しっかりシャンプーで洗うべきです。肌の常在菌が増えすぎたり真菌に感染することで臭いが増えることもあります。

口の臭い

その場合は抗菌成分を含むシャンプーでの洗髪を心がけましょう。暑い夏はじっとしていても汗が出てくるので体内の水分はほとんど失われます。体内から水分が失われると唾液の分泌も少なくなり、口内細菌のバランスが崩れてしまうこともあります。緑茶は口臭を抑える効果が確認されているため、口臭が気になる人は水分補給に緑茶を飲むのが効果的です。

脇の臭い

脇からは二種類の汗が出て来ます。一つはサラサラとした汗がでるエクリン腺。もう一つが臭いの元となる有機物を多く含むアポクリン腺からでる汗。脇毛が多い方はどうしても臭いの菌が脇に留まってしまうがちになります。臭いが気になる季節は脇毛の処理をするというのも一つの手となります。

自分で処理をすることもできますが、最近痛みのないレーザー治療も一般的です。男性でも処理をする人がいるようなので、トライしてみたいかがでしょうか？

熱中症



●熱中症は労災！

九月に入っても気温が35度を超えて各地で猛暑日になっています。原因としては、太平洋高気圧の勢力が日本付近で強くなっている事があげられます。

月平均気温はかなり高くなっており、東日本では七月として一九四六年の統計開始以来第一位、西日本では第二位の高温となりました。

また、二十三日には熊谷（埼玉県）で日最高気温が41.1℃となり、歴代全国一位を更新しました。

消防庁の熱中症の速報値によると、平成三十年七月の全国における熱中症による救急搬送人員数は五万四千二百二十一人、死亡者数百三十三人と、一か月の熱中症による救急搬送人員数及び死亡者数としては、平成二十年の調査開始以降過去最多となりました。

気象庁によると、向こう一か月の天候の見通し（八月十八日～九月十七日）は全国的に暖かい空気に覆われやすいため、「気温は高い」と予測されています。

通勤・勤務中の熱中症は労災です。「自分は大丈夫」と思わず、十分に気を付けていきましょう。

●熱中症とは

体温調整は、汗をかく事により行われるのですが、汗をかくことにより体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞ってしまつと、体温が上がり、重要な臓器までも高温になってしまいます。

高温な環境に長時間いる時に起こったり、その後起こる体調不良は、すべて熱中症の可能性があります。死に至る危険性もあり、油断はできません。

●どのようしておけるの？

体内に溜まった熱を体外に逃す熱放散には、皮膚の表面から熱を逃がす放射や伝導があります。しかし、外気温が高くなると、体にもった熱を逃がしにくくなります。

なぜなら汗をかくと、蒸発するときその熱を奪い、体温調節をするのですが、体内の水分・塩分が汗として出るため、その結果、水分・塩分が不足し血流の流れが悪くなるのです。

●熱中症急増の原因と対策

以前にくらべ、熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上の夜）や猛暑日（一日の最高気温が35℃以上の日）が増加、そして高齢化だと言われています。

消防庁などは、冷房を適切に利用し、こまめに水分をとるよう呼びかけています。

●熱中症注意の呼びかけの条件

「各地の七日間平均気温」と、「同じ期間における熱中症搬送者数」との関係において、搬送者数が急激に増加する温度を参考に、その温度を超える予想がされた場合に、気象庁が異常天候早期警戒情報の情報文の中で熱中症への注意を呼びかけます。

●異常天候早期警戒情報をいかした熱中症対策

ウォーキングなどで意識的に汗をかく機会を増やすなどして、暑さに負けない体作りをする準備を始めましょう。

体が暑さに慣れるためには数日から二週間程度の時間が必要です。

また、イベントや屋外活動等においては、飲料水や日陰の確保など、あらかじめしっかりと熱中症対策の準備をしておきましょう。

●「喉が乾いたらビール」は熱中症への近道

水分はビール！実はこれ、とても危険です。アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビール等で補給はできません。

日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量（食事等に含まれる水分を除く）は一日あたり1.2Lが目安とされています。一旦吸収した水分も、それ以上の水分とともに、後に尿で失われてしまいます。

発汗量に見合った量の水分摂取が必要となるのです。

大量の発汗がある場合はスポーツ飲料等の塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取が薦められます。

また、運動をしていなくとも入浴時、睡眠時も発汗していますので、起床時や入浴前後は水分を摂取する必要があります。

日常生活でも、水分補給を意識した生活が必要なのです。

熱中症分類

Ⅰ度	熱けいれん	大量の発汗により、血液のNa濃度が低下した時に、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。	冷所で安静、体表冷却、傾向的な水分・Na摂取
	熱失神	発汗による脱水で、皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなります。眩暈や立ちくらみのような症状が起こります。	
Ⅱ度	熱疲労	大量の発汗により水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり、頭痛や嘔吐・倦怠感等の症状が起こります。	医療機関での受診が必要
Ⅲ度	熱射病	高体温により、多臓器障害が出現します。意識障害や、ショック状態になる場合もあります。	入院加療が必要

①働き方改革とは

働き方改革を、国は次のように位置づけています。

働き方改革は一億総活躍社会実現に向けた最大のチャレンジ。

多様な働き方を可能にするともに、中間層の厚みを増しつつ、格差の固定化を回避し、成長と分配の好循環を実現するため、働く人の立場・視点で取り組んでいきます
(引用：首相官邸)

そもそも一億総活躍社会とは何なのでしょう。

この言葉は「50年後も人口一億人を維持し、職場・家庭・地域で誰しもが活躍できる社会」と定義されています。

少子高齢化が進んでいる日本社会で、50年後も人口一億人を維持するためには職場や家庭、地域でみんなが活躍できる社会を目指していく必要があります。

②働き方改革が生まれた背景

なぜ、政府が働き方法案を提案したのか。

これは前述したとおり、「過労死」が目立ってきているためです。

また、現代社会では労働人口が右肩下がりになっていており、将来の労働力の確保が難しい状況になっています。

今後は、さらにその傾向が強くなることが予想され、日本人だけで労働力を補うことは不可能に近くなってきました。

さらに、過労死のように労働によって命を落とすことに対して、政府は危機感を覚えました。

働き方改革

③働き方改革の具体策

働き方改革を実現する上で、三つの課題が挙げられており、それぞれに具体策を挙げています。

- ・正規、非正規の不合理な格差
- ・長時間労働
- ・単線型の日本のキャリアパス

【正規、非正規の不合理な格差】

格差があることによって、労働に対するモチベーションを下げないために、以下の具体策を挙げています。

同一労働同一賃金、非正規雇用労働者の正社員化やキャリアアップ。

【単線型の日本のキャリアパス】

近年、高齢化が進んでおり、マイナス的に捉えられがちですが、定年60歳を迎えてもまだまだ元気な方が多くいます。そのため政府は、継続雇用の延長・定年の延長の支援、高齢者のマッチング支援を具体策として挙げています。

【長時間労働】

企業が求めている働き盛りの年齢と、出産・育児をする年齢が重なっています。

これは、女性だけの問題に聞こえますが、男性も育児や家事への協力がしにくくなり、働き方改革に挙げられている「家庭で誰しも活躍できる社会」の実現から遠のいてしまっています。

そこで、具体策として、法改正による時間外労働の上限規制の導入、勤務時間のインターバル制度導入に向けた環境整備、健康で働きやすい



職場環境の整備、以上の三つの実現を目指しています。

④Avenirとしてできること

働き方改革の具体策の中で、まず、私たちが提案できることは長時間労働対策のソリューションになります。

長時間労働をなくすために「ノー残業デーを実施する」、「プレミアムフライデーやシャイニングマンデーを取り入れる」といったことが挙げられていますが、私たちは、長時間労働となった人をどうケアしていくか、どうアプローチしていくかを企業に提案させて頂いています。

なかには、やむを得ない残業や、労働者自身の希望による残業中にはあるかと思えます。

そんな時に、無理やり残業規制をするのではなく、残業した労働者の健康状態は良好なのか、メンタル面で問題はないのか、というようにケアの部分にも重点において提案内容を考えております。

残業が続いて体の調子が良くないことが続くようであれば、気軽に相談できる相談窓口や産業医との面談、会社全体で残業が多く見られるようであれば、残業というものを意識してもらえようように社員向けのセミナー開催、その他にも健診結果の判定や勤怠管理と連携した体調(モチベーション)管理など、様々な提案をご用意しております。

このように、予防のみに限らず、発生した残業に対して企業として何ができるのかを提案することが、健康経営コンサルタントであるAvenirとしての「使命」だと意識し、日々努めさせて頂いています。

Avenirクイズ

①産業医っていつから義務づけられたの？

- a 昭和二十二年
- b 昭和四十七年
- c 平成八年

②労働安全衛生法に違反するとどうなるの？

- a 逮捕される
- b 罰金を払う
- c 注意される

③(障害者雇用促進法)労働者何人毎に一人障害者を雇用しないといけないの？

- a 二十人
- b 四十五人
- c 百人

Avenirからのお知らせ

産業保健事業部の業務拡大に伴い、CSチームが新たに発足しました。CSチームは労働安全衛生業務に約10年従事するコンサルタントを中心とした専門家チームです。労働安全衛生分野に関する基礎知識の付与委員会の立上支援、復職支援プログラムの運用支援等まで幅広く対応いたします。本社オフィス(港区赤坂)から概ね一時間以内の事業場であれば訪問も可能です。ご契約企業様については無償にて対応させて頂きますので、お気軽にご相談ください。

クイズの答え ①b ②abc ③b