

前年度から、身近で有用な情報を四半期に1回、鹿児島産業保健推進センターから毎月初めに配信したメールレター（無料）の内容を中心に取まとめて、本紙によりお伝えしておりますのでご利用ください。
当センターが、開催しました実践的研修をご紹介します。

その①

- ・平成23年7月23日（土） 会場：県医師会会館
- ・テーマ：「健康づくりのための運動指導について」
- ・講師：前田 雅人 産業保健基幹相談員
桑原 祐一 健康運動指導士

11月24日（木）14時～16時、堀内相談員による「THPと運動について」座学研修を「光建ボイスビル2F」で行います。



先ず、

- ①生活習慣病改善のための運動
 - ②健康づくりとして望ましい運動
 - ③保健指導における運動中止の阻害要因とその対策
 - ④個人の状態にあったストレッチ法の選択
- 等について、座学を行いました。

次に、

ラダートレーニング（継ぎ足、イン・アウト、キャリオカ）について、講師の指導の下、受講者自ら体験しました。



先ず、

- ①「心肺蘇生法ガイドライン 2010」について
- ②「一次救命処置」等の語句説明
- ③「救急蘇生法」等の日本の取組等について、座学を行いました。

次に、

受講者全員が、1人ずつAEDによる救命方法を体験しました。

*1年に1回のAED研修ですので、使用方法を忘れないために、同研修を毎年、受講されるリピーターの受講生も多いです。

その②

- ・平成23年9月3日（土） 会場：光建ボイスビル2F
- ・テーマ：「職場における救急救命処置—AEDの使用について—」
- ・講師：前田 雅人 産業保健基幹相談員
：宮浦 氏 AEDのメーカー所属

～産業保健相談員より～

● 「咽喉が渇く前に水分補給を！」平成23年8月執筆

基幹相談員 小田原 努 (担当分野 産業医学)

暑い日々が続いています。今年も猛暑で熱中症が増加していますが、皆さんは水分補給をしっかりとされていますか。

身体の中の水分が足りなくなる脱水症状は咽喉の渇きを感じていなくても進んでいることがあります。水分もナトリウムも足りないのに、ナトリウムの濃度が正常であるためにのどの渇きが自覚出来なくなるためです。暑い場所で身体を動かす時には、まず事前にスポーツドリンクコップ一杯(250cc程)を補給しましょう。汗をかく場合は、その後も咽喉が渇く前に20～30分ごとにコップ1～2杯のスポーツドリンクを摂取するとちょうど良いと思われます。仕事の関係上トイレに行きづらい方もナトリウムを含む飲料であれば、ナトリウムのために水分が血液の中に引きつけられるので、尿量はそれほど増えず身体の中に水を貯め込めます。水分補給はこまめに行ってください。

● 「間食の驚異」

特別相談員 青山 公治(担当分野: 産業医学)

一見、痩せ型の私だが、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、脂肪肝とそれぞれ軽度ではあるものの各種取り揃えている。2年程前に主治医から肝機能が少し悪いが、あなたのこれらの背景疾患が肝臓にストレスをかけている可能性があると言われた。脂肪肝の一部には、肝硬変や肝癌に移行する非アルコール性脂肪肝がある。肝臓への負担を軽減するために、これらの背景疾患を改善しなさいと言われた。

薬による治療中の私としては、あとは食事療法と運動療法しかない。かといって運動は今更やれない、また3度の食事でも過食しているわけでもないと言いきり、結局、思いついたのが間食を断つことであった。

職場の茶飲みテーブルには出張土産の菓子がいつもあふれており、小腹が空くとそこでつまみ食いをしてきたのを一切止めることにした。数ヶ月後には体重が落ち始め、それに併せて定期点検では肝機能も改善し他の検査値も良くなり始めた。1年後には、何と体重が5キロ減となり、血糖をはじめ各検査値が軒並みに正常範囲に入ってきた。間食の効果を同僚に説くと、「それだけ卑しく食べていたということだな」と言われて反論のしようがないが、何気ない生活習慣がこうも影響していたのかとつくづく感じた。

減量を望まれている方の中で、心当たりのお有りの方は一度お試しあれ。(一応、「個人の感想です」と断っておきますが)

● 「本県は脳卒中王国」

基幹相談員 瀬戸山 史郎 (担当分野 産業医学)

本県の脳卒中死亡率は全国で第1位で全国平均に比べて1.5倍も高いのです。これに対して隣県の沖縄は0.6倍と極端に低いのです。

保健所管轄別では指宿・南薩地域は本県平均の1.6倍と地域差も存在しています。

脳卒中の危険因子としては従来より高血圧、糖尿病、高脂血症の生活習慣病と喫煙が挙げられていますが、最近、危険因子として注目されているのがメタボリックシンドローム(MS)の他にモーニング・サージと呼ばれる早朝に血圧が急激に上昇する早朝高血圧、食後2時間血糖値のみ高く、空腹時採血では発見しづらいため『かくれ糖尿病』とも言われているIGT、HDLを低下させ、LDLを小型化して酸化されやすくし、動脈硬化を促進する高中性脂肪血症と微量アルブミン尿(通常の尿検査では発見できない程度の極微量のアルブミン)があります。特にMSでは脳卒中のリスクは男性で3.3倍、女性で2.2倍という国内疫学研究の結果が報告されています。

編集：発行 鹿児島産業保健推進センター
〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル 4F
TEL:099-252-8002 FAX:099-252-8003
E-mail: info@sanpo-kagoshima.jp