＼みんなで健康経営／

今回のテーマ　二次検診　→　治療

常務取締役　秋山　香

【運送業は健康リスクが高い職種】

・長時間労働
・不規則な食事
・睡眠不足
・ストレス

→ 高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病が進行

自覚症状がないまま悪化し、突然発症する

【再検査よりも　重要なのは“その後の通院”】

・再検査後に通院をやめる人が多い
・治療中断→再発→事故のリスク
・最もリスクが高いのは・・・再検査の後



・健康診断は事業者も労働者も「義務」
・再検査・通院フォローは「努力義務」
・でも怠れば「安全配慮義務違反」
・健康経営は安全経営・信頼経営そのもの

「インフルエンザの流行シーズンに入り、報告数が昨年よりも１か月早く増加しています。」

原因の一つに、長引いた猛暑で免疫力が落ちたとも言われています。締め切った室内で長時間エアコンで乾燥・温度を下げる等が原因かも。

予防策：

１．手洗いの徹底:

外出から帰ったときや食事の前後、咳やくしゃみの後には、石鹸で手を洗うことが重要です。流水で20秒以上かけて洗うことが推奨されます。また、アルコール消毒液を使用することも効果的です。

２．ワクチン接種:　（２～１９歳までなら、点鼻薬のワクチンもでました。）

インフルエンザワクチンを接種することで、感染リスクを約40～60%減少させることができます。特に高齢者や基礎疾患のある方は、重症化を防ぐためにワクチン接種が推奨されます。接種のタイミングは、流行が始まる前の10月から12月が理想です。

３．免疫力を高める:

十分な睡眠（成人は1日7～8時間）とバランスの取れた食事を心がけることで、免疫力を向上させることができます。また、適度な運動も免疫機能を強化します。

４．湿度管理:

室内の湿度を50%から60%に保つことで、のどの粘膜の防御機能を高めることができます。加湿器を使用することが効果的です。

５．人混みを避ける:

インフルエンザが流行している時期には、特に高齢者や持病のある人は人混みや繁華街への外出を控えることが重要です。

まとめ

インフルエンザの感染を防ぐためには、**手洗い、ワクチン接種、免疫力を高める生活習慣**が基本です。これらの対策を日常生活に取り入れることで、インフルエンザのリスクを大幅に減少させることができます。インフルエンザの流行時期には、特に注意を払い、適切な対策を講じることが重要です。