

## 「STOP！熱中症」

令和7年度の職場における熱中症は、15人が死亡し、1,681人が休業4日以上死傷者となった状況が報告されています。死亡者数については前年より半減しましたが、救急搬送の数は全国で10万件を超えて過去最多になりました。救急搬送数は増加しましたが、死亡者が半減したことは、熱中症への注意喚起や対策の浸透が効果を上げていていると考えられています。今年も35度以上の気温が当たり前になってきた日本の夏。職場や家庭においてもしっかり予防に取り組みましょう。

「熱中症」は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送となることや、場合によっては多臓器不全で死亡することもある『病気』です。

予防法は、1. 暑さを避ける、身を守る 2. こまめな水分補給 です。

もう一つ大切なのは、発症時・緊急時の適切な措置です。自力で水が飲めない、また、意識がない時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶのを躊躇して、手遅れになり亡くなった場合が少なくありません。病院に搬送するまで、救急車が来るまでの間に、衣服を緩めたり、水分・塩分を補給したり、涼しいところへ避難させることも大切です。必ず複数で対応してください。職場における対応について確認し、周知しておきましょう。

また、若年層は屋外で労働や運動している日中に発症することが大半で、発症後速やかに治療を受けているため、比較的予後が良好なケースが多いといわれています。一方、高齢者は夜間に発症することもまれではなく、数日かけて進行するため発症の発見が遅れることも多いといわれています。特徴を把握し、予防に努めましょう。

## 治療と仕事の両立支援がますます必要です（難病編）

就労している高齢者の増加や、医療技術の進歩を背景に病気を治療しながら仕事をする労働者は年々増加しており、今後も一層の増加が見込まれます。特に高血圧や高脂血症、糖尿病等で受診しながら仕事をしている労働者は、全労働者の 4 割を超えています。このため、今年の 4 月から労働施策総合推進法が改正され、事業主に対して「職場における治療と就業の両立を促進するための必要な措置を講じる努力義務」が課されることになりました。

病気と一口に言っても実に色々あります。その中で難病は発病の原因が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な病気と言われてきました。しかし難病についても治療技術の進歩により多くの難病が慢性の病気になり、患者さんの QOL も改善されてきて、就労支援の対象にも含まれました。難病患者の 56%が就労しているとの報告もあります。難病に関しては根治につながる治療法が確立されていないため、症状を抑えたり、進行を緩やかにするための継続した治療が欠かせません。他の病気と同様に治療への配慮とともに、症状や障害の特性に応じた配慮も欠かせません。また、メンタルヘルスへの配慮や、難病という病気への「働くことはできない」とか「働かせると危ない？」といった先入観への対応もあります。

みなさんの職場でも難病に限らず同僚が働くことについて配慮がいつ必要になるかも分かりません。職場全体でいつでも治療と仕事の両立支援がスムーズに進む仕組みづくりを進めていきましょう。

## 自分にとってちょうど良い体重を維持しましょう！

新しい年を迎えよいよ冬本番の季節となりました。年末年始はいつもより長い休みになった人も多かったようです。旅行・帰省・初詣と活動的に過ごした方や、読書・テレビ鑑賞等ゆっくり家での時間を過ごした方もいると思います。年末年始はいつもよりカロリーの高い食品を食べる機会が多くなりがちです。体重は増えていませんか？体重は多過ぎても少な過ぎても健康リスクが高まります。肥満については生活習慣病・動脈硬化を引き起こす原因として良く知られています。一方でやせ過ぎも体力・免疫力・骨量の低下を招きやすいと言われます。自分の適正体重を把握し、ちょうど良い体重を維持しましょう。

### 〈食事で気をつけたい事〉

- ・体重を増やしたい人・・・毎食主食を食べ、薬味や香辛料を活用して食欲増進を図りましょう。
- ・体重を減らしたい人・・・デトックス効果や減量効果を高めるため、夜 9 時以降の飲食を避けましょう。

また、脳の満腹中枢が働きだすまでに 20 分かかると言われています。つい食べ過ぎてしまわないために、ゆっくり噛み、さらに“カーボンラスト”で主食は最後に食べましょう。

### 〈運動の効果〉

- ・体脂肪を減らしたい人・・・有酸素運動（ウォーキング・サイクリング・水泳）がおすすめです。

長時間持続可能な軽度又は中程度の負荷の運動を週 3 回以上行いましょう。

- ・筋肉量を増やしたい人・・・無酸素運動（スクワット・腕立て伏せ・ダンベル）がおすすめです。

筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動を週 2～3 回行いましょう。

分かっているにもかかわらず習慣は変えられない、挑戦しても続かない方もいると思います。

休んでも大丈夫です。自分のため、出来ることを始めてみませんか。

応援しています。