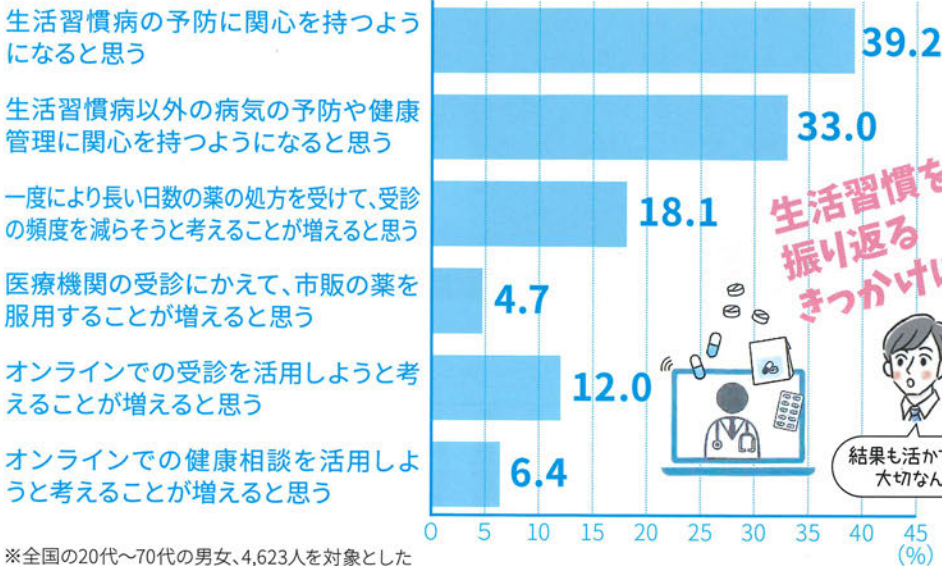


健康いきいき ~4割が「生活習慣病予防に 関心を持つ」よう意識変化~

新型コロナウイルス感染症拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

結果：セルフメディケーションやオンライン診療に関心があつまりました

● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わると思うか（複数回答）



生活習慣を
振り返る
きっかけに!



今年度の健診で、もしも基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているかもしれないという警告です。

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

※全国の20代~70代の男女、4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

【出典：健康のひろば（一般財団法人全日本労働福祉協会）】

よくわかる！コンプライアンス from 安全品質室

熱中症リスクについて

私が若い時は熱中症のことを熱射病や日射病と言っていた記憶があったのでいつから熱中症と言うようになったのか調べてみました。

1995年から使いはじめ2000年より熱中症に統一され軽い方からⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度と分けて判断するようになりました。しかし、熱射病・日射病の呼び名が無くなった訳ではなく表現を変えずに呼べる名前として熱中症が使われるようになりました。

今と昔では暑さが違う気がしないでしょうか。真夏日・熱帯夜が増えたことやヒートアイランド現象によって夏の暑さが増し熱中症の増加へつながっているように思います。

昔に比べエアコンも普及し室内でも快適に過ごせるようになりましたが、高齢者は暑さを感じにくい傾向があるせいかエアコンを使用せず家の中で倒れるケースがよくあります。

これから暑さが厳しくなります。体に与える影響はとも多いので甘く考えずこの夏を過ごしましょう！近くの人の様子がいともと違うと感じたら速やかに声がけと応急処置をお願いします。

現場でできる応急処置

① 涼しい場所へ移動させる

クーラーが効いている室内、風通しの良い日陰へ。



② 身体の冷却

衣服を脱がせ、ベルトやネクタイをゆるめる。首や脇の下、太ももの付け根に氷のうを当てる。

③ 水分・電解質の補給

スポーツドリンク（ナトリウムを100mlあたり40〜80g含む）や経口補水液などを補給する。



※意識がない・朦朧としている場合には救急車を要請しましょう。