

所長 あいさつ

やはり辞めてしまいましたか。「うつ状態」で休職中の A さんと、何度か面談を重ねていましたが、配偶者とのトラブルも離婚へと進んでしまい、辞めざるをえなかったのでしょう。職場復帰プランを製作中でしたが、なにより職場復帰のチェックをするスタッフが非専門職でしたし、上司との話し合いでも、人手不足で休まれると周りの人に迷惑がかかるとの配慮で押し切られ、さらに本人も生活上の困難さを訴え、早めの職場復帰があだとなってしまったのです。



慢性の介護労働不足は、例えば介護職の有効求人倍率は 2015 年度時点で 2.60（職業全体計は 1.10）という高い値になっています。そして 2012 年度時点で、介護の専門職である介護福祉士有資格者（108.6 万人）のうち、介護職として従事する者は約 6 割にとどまっているとの現状です。

これからも人口高齢化が進行します。内閣府の 2014 年版「高齢化社会白書」によると、75 歳以上の公的介護保険被保険者のうち、5 人に 1 人が要介護、要支援を含めると 4 人に 1 人が認定を受けていることになっています。家族や親族に対して介護をした経験がある人に介護期間をたずねたところ、平均 4 年 9 カ月で、4 年以上の介護をした人は 4 割を超える（生命保険文化センター 2012）とのことです。

いうまでもなく介護職員は、約 9 割が女性、40 歳以上が全体の 7 割を占め、全体の 3 割が非正規職員なのです。また介護労働者全体では、生計維持者が本人と回答している者が 4 割、既婚者が約 6 割で、これらの特徴から、介護労働者は生計維持者ではない既婚女性が多いと考えられます。さらに女性が多いことから、出産・育児により労働現場からいったん離れる労働者が多いことも特徴です。A さんは 30 歳後半の既婚者でしたし、時間給の非正規職員でした。



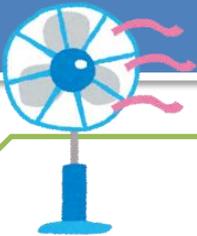
前回触れた保育士の待遇問題も、介護士とともにその改善が期待されていましたが、その財源になる消費税のアップが、3 党合意にも関わらず、目先の選挙対策のためだけに、あっけなく延期となってしまいました。そしてこれはまた利用者の介護保険料アップへとしっぺ返しにすり替えられたのです。



介護の問題にささやかな、しかし大事な視点で話をします。健康診断後面接でストレス解消法や気分転換の方法を尋ねますが、わからない者には、休みの時何をしていますかと聞きます。そして男性には90才まで、女性には95才まであるいは100才まで生きてほしいと。だから仕事をやめてからの長い時間を今から（もう遅いかもかもしれませんが）できることを見つけましょうと。そして健康である面談者に、私的に高額な費用を払える人はともかく、多くの人にとって介護してくれる者がほとんどいなくなり、高齢の家族しか残っていません。外国人介護労働者やロボットはすぐには期待できそうもありません。それも費用が掛かります。いつまでも自立できるようなライフスタイルを考えましょうと。

熱中症予防のために

厚生労働省



暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室内をこまめに確認
- ▶ WBGT 値*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休息
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT 値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測地と予想値が軽鎖視されています。



こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液^{*}などを補給する
^{*}水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

長野産業保健総合支援センターからのお知らせ



“信州さんぽメールマガジン”を お届けします！

長野産業保健総合支援センターからお知らせいたします。
センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している
「信州さんぽメールマガジン」を定期的に（月1回程）
お届けいたします。
その内容は、

- ① 産業保健に関するトピックス
- ② 研修会に関するご案内
- ③ その他のお知らせ等について



などです。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、下記の「配信申込書」又は当センターのホームページ（<http://www.naganos.johas.go.jp>）からご登録いただきますよう、お願いいたします。

なお、お預かりしたアドレス等の個人情報は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。

お申し込み先

FAX : 026-225-8535

長野産業保健総合支援センター

TEL : 026-225-8533

信州さんぽメールマガジン配信申込書

※メールアドレスは
鮮明にご記入ください。

フリガナ		TEL		FAX	
事業所名等					
フリガナ		所在地	〒		
配信先氏名					
職種	産業医・医師等 / 産業看護職（保健師・看護師等） / 衛生管理者 / 人事労務担当者 経営者・事業主 / 労働者 / その他（ ）				
メールアドレス					
連絡事項					