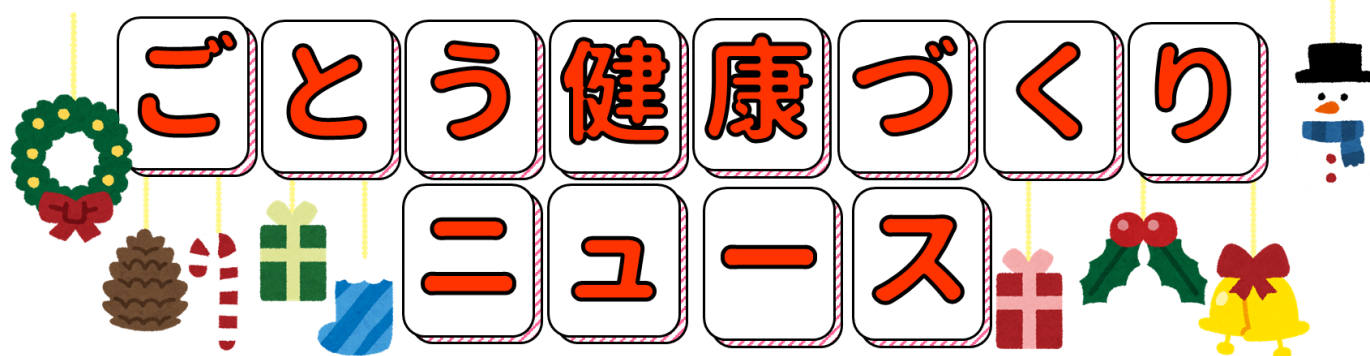




R6 年度のごとう健康づくりニュースは、発行元である地域・職域連携推進協議会の構成委員に執筆いただき、地域で活動される委員の皆様だからこそお届けできる健康づくり情報の提供を行っていきます。

R6 年冬号は、全国健康保険協会長崎支部さん、長崎県看護協会下五島支部さんにご協力いただきました。

全国健康保険協会長崎支部

冬場に多い心筋梗塞

長崎県は心筋梗塞での死亡率が高いです！

●心筋梗塞とはどんなもの？

生活習慣病や喫煙、ストレスなどの要因で動脈硬化が起こると、心臓の血管に血栓(血液の固まり)ができて血管が詰まり、心筋に栄養と酸素が十分に届かず、心筋そのものが壊死をおこした状態となります。これを「急性心筋梗塞」と呼びます。

心筋梗塞では、胸に激痛の発作が起こり、呼吸困難、激しい脈の乱れ、吐き気、冷や汗や顔面蒼白といった症状を伴うことがあります。心臓の血管が一瞬で詰まると、突然死することもあります。

また、心筋梗塞を含む心疾患での死亡率について、

長崎県は全国12位と全国平均を上回っています。



●特に冬場は心筋梗塞が多いので要注意

急激な温度変化による血圧の変動が心臓の負担を増やし、心筋梗塞を起こしやすくなります。

●心筋梗塞の予防方法



国立循環器病研究センターでは「冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき 10 箇条」を提唱しています。生活の中で急激な温度変化が起きないよう環境の工夫を行うことや、高血圧や心疾患に影響のある生活習慣を見直すことも大切です。

冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条

- 1) 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2) 風呂の温度は 38～40 度と低めに設定。熱い湯(42～43 度)は血圧が高くなり危険です。
- 3) 入浴時間は短めに。
- 4) 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5) 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- 6) 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7) 収縮期血圧が 180mmHg 以上または拡張期血圧が 110mmHg 以上ある場合は入浴を控える。
- 8) 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 9) 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- 10) タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

出所: 国立研究開発法人国立循環器病研究センター「冬場は心筋梗塞による心停止が増加」

●気になる症状がある場合、すぐに医療機関を受診しましょう。

心筋梗塞の症状は、胸、胃の周辺、肩の激痛、冷や汗、呼吸困難等があります。

<参考>

国立研究開発法人国立循環器病研究センター「急性心筋梗塞」

「冬場は心筋梗塞による心停止が増加」

厚生労働省 e-ヘルスネット「狭心症・心筋梗塞などの心臓病(虚血性心疾患)」

厚生労働省「令和 5 年(2023)人口動態統計(確定数)の概況 参考表(都道府県別順位)」



長崎県看護協会下五島支部

看護職のワーク・ライフ・バランス

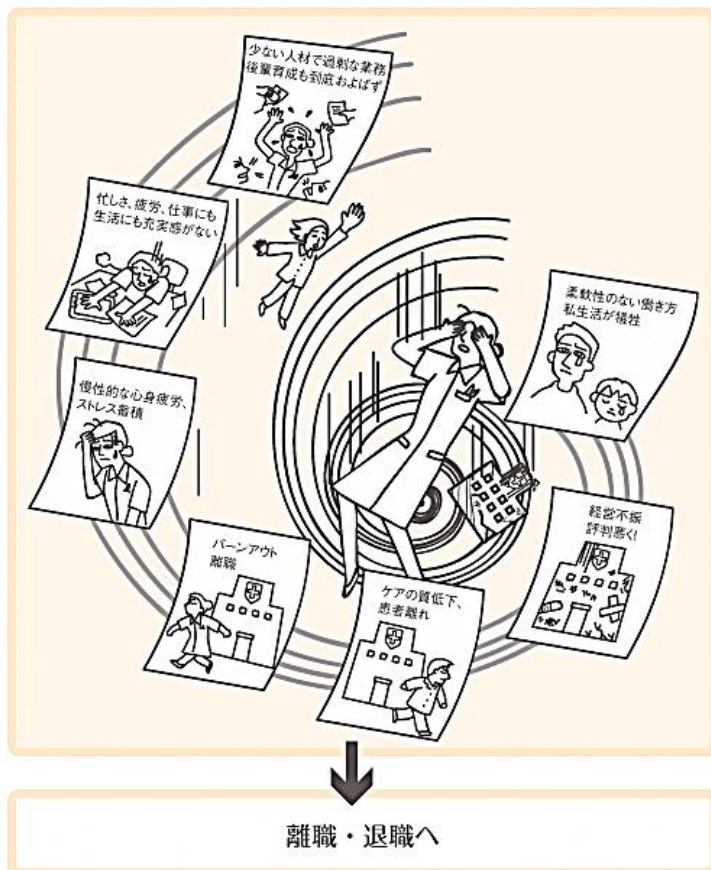
ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは、**仕事と生活の両立を無理なく実現できる状態**のことです。仕事と生活を調和させることで、両者間に好ましい相乗効果を高めようという考え方とその取り組みを指します。

日本看護協会は、「看護職の健康と安全が、患者の健康と安全を守る」という考えに立ち、看護職の WLB を推進しています。国もまた、厚生労働省の「医療分野の『雇用の質向上』」の取り組みをはじめとして、医療従事者の勤務環境改善に取り組む医療機関等を応援しています。また、長崎県看護協会下五島支部では、下五島地域の住民の皆様の健康と安全を守るために、**看護職から医療従事者全体のワーク・ライフ・バランスの実現、健康と安全を推進**していきたいと考えています。

仕事と生活の間で問題を抱える人の増加

+

少子化対策や労働力の確保が社会全体の課題



仕事では

- ・ 残業
- ・ 日勤・夜勤の交代制勤務
- ・ 緊張感の高い業務
- ・ 研修・委員会活動
- ・ 新人・学生指導 etc...

生活では

- ・ 生活・家事
- ・ 育児
- ・ 介護
- ・ ボランティア etc...

WLBって
子育て支援でしょう?
独身者に
シワ寄せがこない?

違うよ! WLBのL=Lifeは、
子育てだけじゃないよ。
「仕事以外の生活」
全部なんだよ!

WLBはLifeが
優先になってWorkが
おろそかになるんじや
ないの?

いやいや、Work の充実も
大切なんだ!
WorkとLifeが互いに
相乗効果を生み出し、
好循環をつくり出すんだ!

WLBはWorkとLifeが
50%ずつってこと?

そうじゃないよ。
WLBは仕事と生活が
調和できる働き方を言うんだ。
人によってバランスの
とり方はいろいろ
あるんだよ。

経営が厳しい
この時期にWLB?!
個人の幸せより病院経営が
優先でしょ?

WLBで職員の生きがい
や働きがいが高まれば
辞める人も少なくなり、
やる気も能率も上がって、
それが経営向上に
つながるんだよ!

WLBは福利厚生の
1つでしょう?

WLBは組織の人材戦略・経営戦略の
一つなんだ! 経営的にも
メリットが得られる
方策だよ。
職員も組織も
"Happy-Happy"!



日本看護協会の『看護職のワーク・ライフ・バランス推進ガイドブック』には、ワーク・ライフ・バランスの実現のために、変わる、行動する、取組を支援する制度について紹介しています。

詳しい内容については、日本看護協会のホームページへアクセスしてご覧ください。皆さまのお役に立つ情報を多く掲載しておりますので、どなたでも一度ご覧になっていただけたら幸いです。

出所：公益社団法人 日本看護協会 「看護職のワーク・ライフ・バランスの実現」