



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和6年1月・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国の1.4倍※1です～  
(標準化死亡率(SMR)は全国の1.1倍※2です)

※1 出典「令和4年人口動態統計」 ※2 出典「県健康増進課調べ」

### もしかして 脳卒中！？

激しい頭痛

言葉が出ない

手足・顔半分の麻痺・しびれ

など

脳卒中は時間との闘い！  
発症に気づいたら、発症時刻を確認して  
すぐ**119番**を！！

脳卒中を含む

### 循環器病を発症させる危険因子

高血圧

糖尿病

脂質異常症  
(高コレステロール血症)

喫煙

そうなる前に！「循環器病」の予防は生活習慣の改善から！

取り組みの  
ワンポイント！



食塩を減らす



野菜はたっぷり



禁煙・節酒



適度な運動

1日の食塩摂取量目標：8g未満  
現状：10.2g

1日の野菜目標摂取量：350g以上  
現状：271.4g

今よりも**10分**多く  
体を動かそう！

- ・まずは禁煙開始日を設定しよう！
- ・休肝日をもうけよう！

目標数値、現状数値：「健康かごしま21(平成25年度～令和5年度)の最終評価」データ

(問い合わせ先) 鹿児島県健康増進課 TEL099-286-2717

知っていますか？

# 循環器病のサイン!!

前兆 ☹️ 1つでもあてはまればすぐに病院を受診しよう!!

## 脳卒中 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 など

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- 力はあるが、立てない、歩けない、フラフラする。
- 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。

脳卒中の治療は一刻をあらそいます。チェックファスト (FAST) で救命率の向上を!



## 心血管疾患 狭心症・心筋梗塞・弁膜症・不整脈 など

- 階段や坂道を上がった時、急いで歩いたりした時、胸の圧迫感やしめつけ感がある。
- 緊張や強いストレスがかかった時、胸や肩、背中などに痛みを感じる。
- 胸の圧迫感やしめつけ感が15分以上続き、胸以外の場所に症状が広がり、冷や汗や吐き気を感じる。
- 足の甲やすねのあたりがむくむ、体重が1週間で2~3キロ増加した。
- 夜中に息苦しさを感、目が覚めることがある。
- 動悸・脈が不規則に打つ。

## 健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね!」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね!しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL



生活習慣病を予防しよう！かかりつけ薬剤師からの一言アドバイス

### ★生活習慣病って、どんな病気？

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。



### ★生活習慣改善10カ条

#### その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

#### その2【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。



#### その3【食事（塩分）】 塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



#### その4【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

#### その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。



#### その6【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

#### その7【飲酒】 お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。



#### その8【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

#### その9【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

#### その10【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。



## ★かかりつけ薬剤師をもつメリットとは？



平成28年4月からスタートした「かかりつけ薬剤師」制度。

どうして、このような制度ができたのでしょうか？かかりつけ薬剤師を持つことで、私たちの生活にどのようなメリットがあるのでしょうか？

かかりつけ薬剤師について正しい知識を持ち、正しく活用しましょう。



## ★身近な医療人「薬剤師」

薬には、医師の処方せんに基づいて薬剤師が調剤する医療用医薬品と、処方せん無しで買うことができる市販薬の大きく2種類があります。

どのような薬を使用するかにかかわらず、注意を要する飲み合わせのチェック、服薬指導、薬に関連する情報提供などが代表的なしごとです。

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。ここでは、かかりつけ薬剤師の機能と利用するメリット、具体的な活用方法についてご紹介します。



## ★「かかりつけ薬剤師・薬局」の3つの機能

・ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理し、かつ、それを継続して行う機能

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。

・24時間対応を行ったり、患者さんの自宅にお伺いし在宅医療を行う機能

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行います。

・処方医や医療機関と連携する機能

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬の確認を行います。お薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日ごろからつくっています。

出典

e-ヘルスネット

全国健康保険協会ホームページ

日本薬剤師会ホームページ



お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会TEL：099-257-8288（文責：健康増進委員会 田中 孝明）

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

鹿児島産業保健総合支援センター

# さんぽセンターからのご案内

## 行動災害の予防対策を無料で支援します！

鹿児島産業保健総合支援センターでは、転倒や腰痛等の行動災害の減少により労働者の健康保持増進を図るため、厚生労働省が公表している「労働者の健康保持増進のための指針」に基づいた事業場外資源を活用いただく取り組みとして、産業保健相談員（健康運動指導士）による運動指導等を通じた各事業場への訪問支援を無料で実施します。

年齢別の鹿児島県内の労働災害(休業4日以上)

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
令和4年	266	389	479	720
令和3年	350	413	503	702
令和2年	285	416	506	649
令和元年	312	351	471	623

60歳以上の労働災害が年々増加！  
年齢層が上がると労働災害も増加！

事故の型別の鹿児島県内の労働災害(休業4日以上)

	転倒	無理な動作による腰痛
令和4年	489	347
令和3年	514	348
令和2年	497	284
令和元年	442	276

腰痛災害が年々増加！  
各年では2つの災害で全産業の34～38%！

### 事業場で取り組む目的

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として労働者の高齢化等による身体機能の低下等が挙げられ、その対策として、労働安全衛生法第69条に基づき、事業者は労働者の健康の保持増進を図るための措置を進めることが重要となります。

### さんぽセンターが実施する支援の種類

- ★ 健康測定・チェック（例）
  - ・健康度や体力、姿勢の測定
  - ・バランス・ロコモ度チェック
  - ・職場環境のチェック
  - ・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

- ★ 社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイス等（例）
  - ・転倒防止のためのバランス運動
  - ・腰痛予防のための運動
  - ・職場で出来るストレッチ体操
  - ・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
  - ・メタボ改善に向けた運動指導等

お申し込みフォーム



個人ではなくポピュレーションアプローチ(事業場全体)での取り組みがポイントです！  
健康教育等の機会に当センターの支援をご利用ください。  
ご希望の際はホームページもしくは本チラシの申し込みフォームよりお手続きください。

<https://ssl.formman.com/t/7rB/>

問合せ先： 独立行政法人 労働者健康安全機構  
鹿児島産業保健総合支援センター

TEL 099-252-8002  
HP <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



【職場の健康づくり情報紙】

一般団法人 鹿児島県理学療法士・作業療法士・言語聴覚士連絡協議会

## 「職場で行う腰痛予防について」

日本における業務上疾病（新型コロナウイルス感染症除く）で最も多いのは腰痛です。腰痛は従業員の休職・退職を招くことから、従業員の健康上の問題だけではなく、労働人材確保や労働生産性の観点で、とても深刻な問題となっています。



令和5年4月から開始された第14次労働災害防止計画（労働災害を減少させるために国が重点的に取り組む事項を定めた5か年計画、以下、14次防）において、腰痛予防を含む労働災害防止対策の推進に向けた理学療法士の活用が明記されました。

### 腰痛とは・・・腰や背中からお尻にかけての痛みや張り、不快感などの症状

- ・腰を動かさずにじっとしていても痛い、  
夜間等横になっても痛みが楽にならない
- ・微熱でも発熱が続いている
- ・理由もなく体重が減った
- ・痛み止めを使っても頑固な痛みがぶり返す
- ・痛みがお尻から膝下まで広がる



Red flag

医療機関への受診が必要



### 勤労者が仕事に支障をきたす腰痛の危険因子

- ・持ち上げ、前かがみ動作、ひねり動作が多い
- ・20Kg以上の重量物の取り扱い
- ・ストレスが強い
- ・過労働時間が60時間以上
- ・不安、抑うつ

### 皆さんの職場の作業環境、健康管理はどうでしょうか？

- 室温の管理、作業空間の確保、作業方法の改善、同一作業時間の管理、靴や服装
- 休憩空の設置（BGM、香り）、長時間勤務の時間管理、上司のサポート、人員配置
- 筋力強化、柔軟性向上、健康診断、ストレスチェック、セルフマネジメント



### 健康管理のための就業時の体操

腰痛の経験者は股関節周囲が固い方が多い傾向にあります。腰痛借金の返済のため、朝の始業時に、昼休憩時に、作業に応じて、その都度、体操を実施してみてもはいかがでしょうか。

#### ・大腿前面のストレッチ（事務所機材を利用した例）



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

#### 体操をするときのポイント

☞息を止めない ☞どこを伸ばしているか意識する ☞気持ち良いぐらいがちょうど  
※持病のある方は無理をしないようにしましょう

#### 一般的な腰痛であれば・・・

- ・ 通常は数週間で症状は改善し、3 か月以内によくなる
- ・ 安静はかえってよくない
- ・ 職場は対象者と連絡を取り合う事  
(ほとんどの場合は、仕事の量や時間の調整で職場に復帰可能)
- ・ 長引く場合は心理社会的要因の影響  
(痛みへの不安や恐怖、周囲のサポート不足等の留意が必要)

多種多様な労働者の腰痛予防、転倒予防をはじめ、労働安全衛生に対し、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は専門性を生かすことが出来ます。ぜひ、職場の腰痛予防のため、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：一般社団法人 鹿児島県理学療法士・作業療法士・言語聴覚士連絡協議会  
TEL：099-210-5457 Email：[qqt7bf9k@feel.ocn.ne.jp](mailto:qqt7bf9k@feel.ocn.ne.jp)