

西日本総合コンサルタント(株)

社員研修会(健康管理セミナー)を開催

日時：平成29年8月18日(金)

場所：西日本総合コンサルタント(株)

当社は、社員等の健康管理等の意識高揚、夏場の熱中症等に対処するために、今回、佐賀中部保健福祉事務所・出前講座により下記のとおり社員研修・健康管理セミナーを開催しました。暑さ真っ盛りであり、熱中症対策など有意義な時間を過ごすことができました。

日時：平成29年8月18日(金) 10時30分

場所：西日本総合コンサルタント(株) 大会議室(2F)

参加者：当社役員、社員(43名)

研修概要1.

演題：糖尿病について

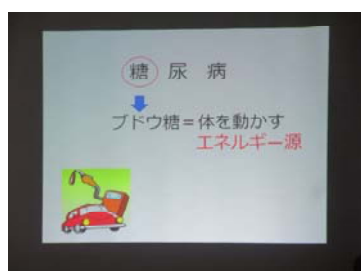
講師：佐賀中部保健福祉事務所・健康推進課健康指導担当

中山 裕子氏(管理栄養士)

概要：会社の健康診断結果で血糖値が高値であると指摘されていたが、仕事が多忙であり放置していた。血管が障害を受け、壊れやすい状態となり、場合によっては、しめじ状態(し：神経障害、め：網膜症、じ：腎臓障害)となり、糖尿病の三大合併症が発生する確率が高い。健診結果で再検査等と判定されたら必ず精密検査を受診する。糖尿病は、自覚症状が無く、身体を壊していく怖い病気であるが、自分で予防できる病気でもあることなど、講演をいただいた。



(講師：中山裕子・管理栄養士)



研修概要2.

演題：熱中症予防と肝がん予防について

講師：佐賀中部保健福祉事務所・健康推進課健康指導担当

穴井 弘子氏（保健師）

概要：熱中症は、汗をかくなどして、身体から水分や塩分が減少し、熱が身体にこもるなどして起こる。そのため気温、湿度、風などの気象条件が関わってくる。

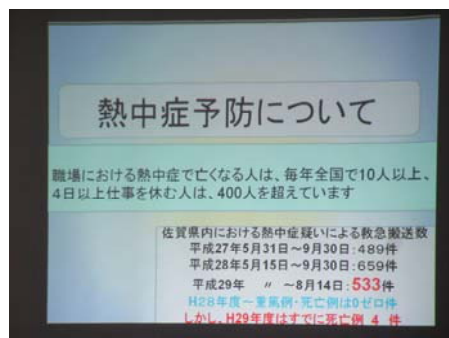
若年～中年・働き盛りの健康な人・運動中の人・圧倒的に男性が多い。熱中症を予防するためには、自分で気をつけること（寝不足や疲労はしていないか。食事をとったか。のどが渇く前にこまめに給水する。塩分を補給する。日射や熱を避ける工夫をする、誰もいないところで一人で作業をしない。定期的に涼しいところで休息）、指導者リーダーが気をつけること（当日の気温・湿度・風の有無をチェックして作業を調整する。不調を訴えやすい環境づくり。飲料や休憩場所の提供。声を掛けて観察する）が大切である。

熱中症に応急処置として、①暑熱環境にいた人が体調不良になったら、熱中症を疑う。②意識があるか。③自分で水が飲めるか。④症状が改善したか。これらにより、帰宅して休ませるか。回復しない場合は、状況を知っている人が付き添い、医療機関へ連れて行く。

また、佐賀県に多い肝臓がんについて、「肝がんから守るための最新情報」、「防げる肝がん！！」についても講演をいただいた。



（講師：穴井 弘子・保健師）



（大串専務から講師への謝辞）