

理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

腰痛を予防しよう！

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害です。八戸西健診プラザにも、腰痛対策について企業様からのご相談が増えております。厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、腰痛の予防対策を示していますので、今回はそのポイントについてお知らせします。

職場における腰痛を効果的に予防するには、まずは労働衛生管理体制を整備します。そして、「作業管理」「作業環境管理」「健康管理」と「労働衛生教育」を、総合的・継続的に実施することが大切です。

作業管理

- 自動化、省力化**
機械による作業の自動化。
台車や補助機器を使うなど作業者の負担を減らす省力化。
- 作業姿勢、動作**
作業対象にできるだけ身体を近づけて作業。
作業台や椅子は適切な高さにする。
- 作業の実施体制**
腰に過度の負担がかかる作業は、無理に一人ではさせない。
- 作業標準の策定**
作業標準を策定し、定期的に確認する。
新しい機器・設備を導入した時にも、都度見直す。
- 休憩・作業量、作業の組み合わせ**
休憩時間を設け、姿勢を変える。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務は、昼間の作業量を下回るように配慮する。
- 靴、服装など**
作業時の靴は、足に合ったものを使用。作業服は伸縮性のあるものを使用。腰部保護ベルトは、個人毎に効果を確認し、使用を判断する。

健康管理

- 健康診断**
腰に著しい負担がかかる作業に、常時従事させる場合は、その作業に配置する際に、腰痛の健康診断を実施する。その後は、6カ月以内に1回、実施する。
- 腰痛予防体操**
ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施する。
- 腰痛による退職者が職場に復帰する際の注意事項**
産業医などの意見を聞き、必要な措置を取る。

作業環境管理

- 温度**
寒い場所での作業は、腰痛を悪化、または発生させやすくする。
- 照明、作業床面、作業空間や設備の配置**
適切な照度を保つ。滑りにくい床面にする。十分な作業空間を確保するとともに、適切な機器配置にする。
- 振動**
車両系建設機械の操作・運転などによる腰や全身への激しい振動、車両運転などによる長時間にわたっての振動を受ける場合は、座席の改善・改良などにより、振動の軽減を図る。



【参考・引用】「職場での腰痛を予防しましょう！「腰痛予防対策指針」による予防のポイント」.厚生労働省.<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf>

◆当施設では、「腰痛健康診断」を実施しております◆

八戸西健診プラザ 特殊健診



で検索！

「その他特殊健診について」のページをご覧ください。

詳しくは、下記窓口へご相談ください。

お問い合わせ
八戸西健診プラザ 健診課
電話番号 0178-21-1717



よい睡眠は、心と体のエネルギーを補給するために大切なものです。良い眠りは、脳内の情報を整理し疲労を回復します。より良い睡眠のためにできることをご紹介します。

1 朝食をきちんと摂る



朝食で摂った栄養素(トリプトファン)が、夜には睡眠を促すホルモン(メラトニン)に変化します。

※トリプトファン:大豆加工品、乳製品、ナッツ類、魚、肉、鶏卵、バナナなどに多く含まれます。

2 運動は夕方に



体の深部体温の低下とともに眠気がおとずれるため、軽い運動によって体温を上げ、その後発汗で体温が低下することにより、入眠しやすくなります。

3 寝る前のタバコは控える



タバコに含まれる「ニコチン」は、交感神経系の働きを活発にし、覚醒作用をもたらします。就寝の1時間前からは喫煙はしないように習慣づけましょう。

4 お風呂のお湯はぬるめに



40度前後のぬるめのお湯につかると、体温の下降とともに入眠しやすくなります。

入眠直前の入浴や、42度以上の熱すぎるお湯は入眠を妨げるので、避けましょう。

5 寝酒は熟睡感を低下



就寝前のアルコール摂取は、寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり熟睡感が低下します。

耐性により徐々にアルコールの量が増えやすいため、身体的な問題も起こしやすいです。



【参考・引用】 巽あさみ 2016 睡眠保健指導マニュアル 一般社団法人 日本家族計画協会

脱リバウンド！

暖かくなり、服が薄手になると、減量を始める方もいるのではないのでしょうか？
毎年、冬に体重増加し、春夏は減量を繰り返すという流れを絶つために、今回は脱リバウンドポイントをご紹介します。

ポイントその1

0か100かで考えない

中途半端でも良い！できることを続けましょう
リバウンドしやすい取り組み方

1. 短期集中で痩せようとする
2. 絶対に〇〇は食べない、飲まない！など極端な方法
3. 暴飲暴食したから、減量期間が終わったからもういいやと全て取り組みをやめてしまう

目標が達成できない日、行事で暴飲暴食してしまう日もあると思います。悔やむのではなく、美味しかった～明日から調整だ！と切り替えると、

改善をやめない＝リバウンド防止になります。
ずっと同じ改善方法である必要はありません。

その時の自分がストレス過多にならないことを探してみてください。

ポイントその2

スモールステップで、試す！

自分が続けられるかが、選択基準



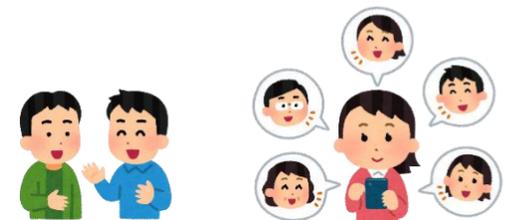
スモールステップの改善方法例～お菓子編～

- 例)夕食後にチョコ、ポテトチップス、アイスなど食べる場合
- ステップ1. 同じ物でも食べる時間を夕食より前までにする
 - ステップ2. 1回量を減らす・ミニサイズに **200kcal/日以内**
 - ステップ3. ヨーグルト、果物、豆乳など**必要な物を間食に**

一気に間食ゼロにせず、**徐々に自分を慣らしましょう。**

ポイントその2

仲間を探す



自分の試したことを聞いてくれる相手がいると、また話そう！と継続の励みになります。家族や職場の仲間、SNSや減量アプリの活用でも良いです。巻き込んで、どんどん試していきましょう！



メディカルコート八戸西病院付属

八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00～16:30

土曜 8:00～11:30

