

PLAZA PLAZA 通信

2021年度

No. 15

7月号

す
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。

耳の健康！ ～聴力検査について～



聴力検査とは？

聴力検査は、労働安全衛生法に基づく健診項目の一つです。1年以内ごとに1回、オーディオメーターという検査機器を使って行われます。

日常生活に必要な聴力（低い音と高い音）があるかどうか調べることを目的としています。

【正常な状態】

周波数1,000 H z の低い音は30dB以下の音が聞こえること

周波数4,000 H z の高い音は40dB以下の音が聞こえること

『H z』とは？

“ヘルツ”とは、
音の**高さ**を表す

『dB』とは？

“デシベル”とは、
音の**大きさ**を表す
単位

検査は周波数を変えて、1,000 H z と4,000 H z の音域を発し、外部の音を遮断した部屋でそれぞれの音に強弱をつけながら片耳ずつ調べていきます。

騒音性難聴の早期発見を！

この聴力検査は、職場での騒音に基づく聴力低下（騒音性難聴）を早期に発見し、騒音の多い職場の環境改善につなげることも大事なポイントです。

特殊健康診断の一つとしても「騒音作業健康診断」が設けられています。厚生労働省が策定した「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づき、対象となる騒音作業に従事している従業員は、6ヵ月以内ごとに1回、定期的に検査を実施する必要があります。雇入れ時や当該作業への配置換えの際にも実施します。

ミニ知識



騒音性難聴や老人性難聴は、高音域から始まるのが特徴とされています。最初は1,000 H z で代表される会話域の聴力低下は明らかでなく、高音域の4,000 H z の聴力低下から始まります。

d Bは音の大きさを表していて、70dB以上を高度難聴としています。

日常生活だと・・・

1,000 H z 日常会話の音域

4,000 H z 鳥のさえずり

70dB 騒々しい事務所の中、騒々しい街頭、セミの鳴き声、やかんの沸騰音



一般健診としての聴力検査では、所見があっても“精密検査依頼書”は発行されません。ですが、早めに専門医を受診し、症状が悪化することを防ぐ必要があります。健診で所見があった方は、耳鼻科を受診することをお勧めします。

～じぶんの血圧、知っていますか？～

高血圧の診断基準は 140mmHg／90mmHg以上 といわれていますが、家庭血圧を測定することで、高血圧をより未然に防ぐことができます。

◆家庭血圧の測り方

- ・測定する位置・・・上腕部（二の腕）※心臓の高さに近い上腕部での測定値がもっとも安定しています。
 - ・測定時の条件・・・朝：起床後1時間以内、排尿後、座った姿勢で1～2分安静にした後、朝の服薬前
夜：就寝前（※飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1～2分安静にした後
- 上記の測り方で、**135mmHg／85mmHg**を超えていると高血圧の可能性が高いです！



朝と夜に2回ずつ測定
↓
朝、夜それぞれの平均
値を出すより正確です

◆家庭での血圧測定は、**白衣高血圧**・**仮面高血圧**の発見に役立ちます！

白衣高血圧とは？

普段の血圧は高くないのに、病院や健診でだけ血圧が高くなってしまうもの。

白衣高血圧の場合は治療の必要はありません。

仮面高血圧とは？

病院や健診で測定する血圧は正常なのにも関わらず、家庭や職場で血圧を測ると高血圧になるもの。

仮面高血圧の場合は将来動脈硬化や心血管障害を引き起こすリスクが高くなるため、治療が必要です。

◆定期的な測定・記録で、血圧値を把握しよう！

定期的に測定・記録することで、測定毎の血圧の安定性の傾向も分かりやすくなり、血圧値の変動を把握しやすくなります。診察室血圧（医療機関での測定値）よりも家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。

家庭血圧の血圧値の分類

単位：mmHg

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
高血圧	135以上	かつ/または 85以上
高値血圧	125～134	かつ/または 75～84
正常高値血圧	115～124	かつ 75未満
正常血圧	115未満	かつ 75未満

まずは2週間測定し、記録をつけてみましょう。
135/85以上が続く場合は、記録用紙を持参し
内科、または循環器内科を受診しましょう。



高血圧改善の食事ポイント

- ・塩分を控える（漬物や汁物の回数を減らす、しょうゆをかけすぎない）
- ・いろいろな野菜を食べる
- ・飲酒量、回数を控えめにする



ほどほどに・・・



他の疾患または高血圧ですでに主治医がいる場合は、主治医と相談しながら取り組みましょう



その他の改善ポイント

- ・肥満であれば標準体重まで減量する
- ・禁煙をする
- ・有酸素運動をする



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

