



2016年12月19日(月)

# 小栗キャップの News Letter

税理士法人オグリ 代表社員・税理士 小栗 悟

岐阜本部 〒500-8847 岐阜県岐阜市金宝町1-3 岐阜第一生命ビル 4F

TEL : 058-264-8858 FAX : 058-264-8708

名古屋本部 〒460-0002 名古屋市中区丸の内一丁目16-15 名古屋フコク生命ビル 6F

TEL : 052-222-1600 FAX : 052-222-1611

Email : [info@otc-oguri.com](mailto:info@otc-oguri.com) <http://www.otc-oguri.com>

## 冬の職場の健康管理

### 寒さと健康管理

冬季においては職場の健康管理の面で、寒さに関連するインフルエンザ等の感染症や循環器疾患対策を考える必要があります。感染症は誰でも起こりますし、寒さで循環器疾患の発症も高まります。冬季に職場で流行する感染症はインフルエンザ、ノロウイルス等ですが、これらは従業員達に周知させて職場の中に感染を拡大しないようにすることが大事です。

### 感染症の場合の対処

- ①食事の前やお手洗いの後、咳・くしゃみの後には石鹸で手を洗う
- ②咳が出る時はマスクをする
- ③発熱、下痢等の症状がある時は会社に伝えて出勤を控える。仕事中に発熱した時は別室に行くか、帰宅をする
- ④インフルエンザ予防接種の奨励
- ⑤万一、嘔吐が発生したらすばやく消毒など適切な処置をする

### 循環器疾患発症の場合の対処

人間の体は寒くなると血管を収縮させ体温の低下を防ごうとします。また、交感神経系が刺激されて心臓の活動が活発になる為、結果として血圧が上昇しやすくなります。それが冬季に循環器系の疾患が増える要因です。特に寒暖差が大きいとリスクが

高くなります。日頃から循環器系の疾患のある方や高血圧症、喫煙・飲酒等の習慣のある方は一層の注意が必要でしょう。

### 日常の注意として

職場では次の様な事に気をつけて冬場を元気に乗り越えたいものです。

①管理者の対応で不調を察する……朝のミーティング等で上長が従業員の体調不良が無いかを確認して不調者には早めに対応できるようにする。

②労働者側の対応……寒さ対策と自主健康管理が大事です。寒くなると体が冷え風邪等を引き起こしやすくなります。また、暖房で汗をかき、そのままにして体が冷えてしまったと言う事もあります。年末年始の暴飲暴食に気をつけて、睡眠不足にならぬよう自ら健康管理に努めることが大事です。

感染症等についても職場での注意を遵守しましょう。



これからの季節、職場で感染症が拡大しないよう気をつけたいですね