



健康診断 再検査・精密検査の受診を

毎年実施している健康診断ですが、その結果については産業医に見ていただいています。その中でも特に注意が必要と判断された方へ、先日健診担当者から産業医からの意見についての通知を送付しました。

通知には具体的に問題箇所が示された「指摘項目」と必要な対処が示された「産業医の意見」が記載されています。すでに受診等対応されている方もいるかと思いますが、まだ何もしていないという場合は、受診、生活習慣を見直すなど、改善を図ってください。

また、通知は届いていなくても、健診結果に再検査、要精密検査の指示があった方は放置せず受診していただき、早期発見、早期治療のきっかけとしてください。



シートベルト、後部座席も忘れずに

令和6年9月から10月にかけて長野県内各地でシートベルト着用率の調査が実施されました。その結果によると、運転席の着用率が99.3%だったのに対し、後部座席については75.1%と低い着用率となっています。

◎シートベルトは一般道路、高速道路関わらず、全座席で着用が義務付けられています。

後部座席のシートベルト非着用に対し、高速道路の場合は違反点数が1点加算されるのに対し、一般道路では罰則が定められておらず、口頭注意のみとなっているため、勘違いしてしまう恐れがありますが、走行する道路に関わらず、着用は義務です。

交通事故の損害賠償についても、被害者の立場であってもシートベルト非着用により不利益を被るといった判例もあります。

これから歓送迎会などでタクシーに乗る機会も増えるかと思いますが、今まで油断していたという方は意識を改めてみましょう（ただし、けがや障害、妊娠中などの理由により着用が免除される場合もあります）。

後部座席でシートベルトをしないと…

危険1 車内で全身を強打する可能性

△60 km/hで走行中に壁などに衝突した場合、身体には高さ14mの高さのビル（4階か5階くらい）から落下したときと同じ衝撃を受けます。

危険2 車外に放り出される可能性

危険3 前席の人が被害を受ける可能性

△危険1の勢いで前方に投げ出された場合、前席の人がエアバッグと座席の間に挟まれてしまい、頭部に大けがをする恐れがあります。

※非着用時の致死率は着用時に比べて…

高速道路：約19.8倍／一般道路：約3.2倍



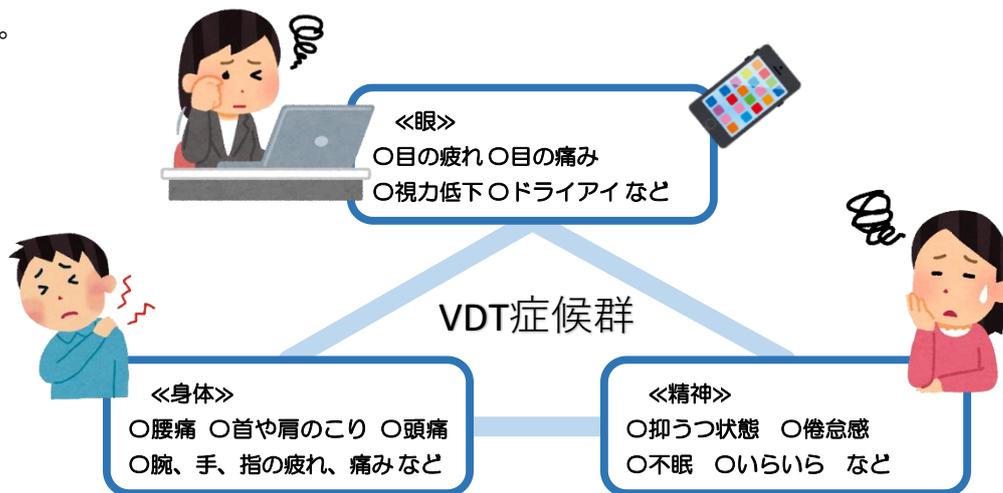
VDT※ 症候群にご注意ください

※VDT：Visual Display Terminal (PC のディスプレイなどの表示機器)

パソコンやスマートフォンは仕事にも生活にも欠かすことのできない存在となっており、気付けば、“仕事の時間 = パソコンを見つめている時間”となっていたり“リラックスタイム = スマホを見つめている時間”となっている方も多いのではないのでしょうか。

このような情報機器を長時間使用することにより心身に不調をきたす場合があります。“VDT 症候群”と呼ばれ、現代病のひとつともいえるものです。

画面を見続けることによる目への影響だけでなく、長時間同じ姿勢を続けることによる身体的な影響、目の酷使や長時間労働からくるストレスにより自律神経が乱れるなど精神的な影響があります。



症状が重くなり、仕事に支障が出る前に予防することが大切です。

- ◎ディスプレイとキーボード、書類等との明るさの差を少なくしましょう。
- ◎一連続作業時間が1時間を超えないようにし、間に10～15分の休憩を。
 - ※目をディスプレイから離して遠くを見るなど目を休めましょう。
- ◎時折首や肩を回すなどストレッチを行いましょう。
- ◎ディスプレイと目は40cm以上離しましょう。
- ◎ディスプレイの上端が目の高さと同じか、やや下になるようにしましょう。
- ◎作業中は椅子の背もたれに深く腰をかけて、足の裏全体が床につくように座りましょう。



寝る前に“紙”の読書で癒しの時間を

寝る前にスマホの光(ブルーライト)を浴びると睡眠の妨げになってしまうことはよく知られていますが、ついついスマホに手が伸びてしまう人も多いのではないのでしょうか。

このスマホを本に持ち替えることで、読書によりストレスが軽減され、リラックス効果と良い睡眠を得ることができると言われています。

ただし、推理小説など先が気になってしまう作品はドキドキワクワクしてしまったりうっかり徹夜で読んでしまい、睡眠にとっては逆効果なので寝る前はやめましょう。

逆に難解だったり、退屈と感じる本を読むと鎮静効果やリラックス効果が期待できる「βエンドルフィン」という神経伝達物質が分泌されるため、眠気を誘うには最適だそうです。

気が張りがちな年度末ですが、読書で気持ちを緩める時間をつくってみてはいかがでしょうか。

