職員衛生委員会ニュース

松本市社会福祉協議会
令和７年１月　総務課発行

インフルエンザ警報！

先月の職員衛生委員会ニュースでインフルエンザが流行期（定点あたり １ 人）に入ったことをお知らせしましたが、その後も感染者数が急増しています。

12 月 16 日～22 日の週には定点あたり 30 人を超える地域が続出しており、松本市も定点あたり 45.4 人となり、12 月 25 日に「警報」（基準：定点あたり 30 人）を発表しました。また、松本保健所管内（塩尻市、安曇野市、東筑摩郡）では定点あたり 52.57 人となっています。

全県的にも定点あたり 35.5 人となり、長野県も同じく 12 月 25 日に「警報」を発表しました。今後も流行の拡大が予想され、また、年末年始で人の移動が増える時期を迎えるため、更なる警戒が必要です。

正しい「うがい」「手洗い」「手指消毒」を徹底し、不調を感じた際はマスクの着用で感染拡大の予防をお願いします。

令和７年４月７日より「風邪」が五類感染症になります。風邪は正式には「かぜ症候群」といい、「急性呼吸器感染症」の一つに含まれます。この「急性呼吸器感染症」のうち既に五類感染症に位置づけられているもの（インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）を除く感染症が定点把握などの対象となる五類に追加されます。

これは、「風邪」を定点把握等調査の対象とすることで、新型コロナウイルス感染症のような未知の感染症が発生した場合にいち早く察知し、ワクチン開発などの対応をしていくための調査を大きな目的としているため、移行による患者側への影響は特にないとのことです。

年末年始を元気に過ごしましょう！

年末年始はイベントや、やらなければいけないことが多く、楽しいと同時に少し焦ってしまう人も多いのではないでしょうか。また、この時期は生活習慣が乱れやすくなることが自律神経の乱れにつながることもあります。更に季節的に日照時間が短いため、気持ちを安定させるホルモンのセロトニンの分泌が減りがちです。

このようなことから、年末年始に心身に不調を感じる場合があり、「正月疲れ」や「正月うつ」と呼ばれることがあります。場合によりそのまま「冬季うつ」へ移行してしまうこともあるとのことで、「正月疲れ」のうちに対処しておくことが大切です。

- ❖ 朝日と朝食で体内時計をリセット。
- ❖ 起きる時間は一定にする。前の夜が遅くても一度起きましょう。
- ❖ やり残したことより「できたこと」に目を向ける。
- ❖ SNS などで自分と他人を比べない。

救急箱の中身、チェックしていますか？

各事業所で設置が義務付けられている救急箱。中身のチェックはしていますか？

◎必要なものは入っていますか？

労働安全衛生規則には

> **（救急用具）**
> **第六百三十三条**
> **事業者は、負傷者の手当に必要な救急用具及び材料を備え、その備付け場所及び使用方法を労働者に周知させなければならない。**
> **２　事業者は、前項の救急用具及び材料を常時清潔に保たなければならない。**

と定められており、具体的な内容には触れられていません。それは事業場によって想定される負傷や疾病状況が異なるためです。事業場ごとに必要な用具を検討し備えることが求められています。

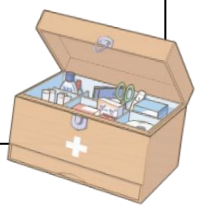
また、第２項にあるとおり、その用具は「常時清潔」な状態でなければいけません。

１年に１回は救急箱を開き、必要なものがあるか、使用期限の過ぎているものはないか、清潔な状態かをチェックしてみてください。

≪入っていると役に立ちそうなもの≫

包帯、三角巾、滅菌ガーゼ※1、ピンセット、消毒薬※2、サージカルテープ、絆創膏
体温計 など

※１開封済みのものがあった場合、滅菌状態が保たれていませんので使えません。
※２使用期限の確認をしてください。



◎入っていてはいけないものはありませんか？

“救急箱”といえば“薬”が思い浮かぶかもしれませんが、一般用医薬品を職場の救急箱に入れて使えるようにしておくことは薬事法に違反する恐れがあります。人によってはアレルギーや副反応などの心配もありますので、自分の薬は自分で用意するようにしましょう。

◎手当の際に救助者を守るものはありますか？

マスクやビニール手袋、手指消毒剤、ウェットティッシュなど血液や感染症からの感染を防ぐ用具も備えましょう。

◎職場のみんなが把握していますか？

第１項にあるとおり、備え付け場所や使用方法について周知する必要があります。

ただし、救急箱はあくまで応急処置のためのものであり、基本は**「事業場において労働災害等により労働者が負傷し、又は疾病に罹患した場合には、速やかに医療機関に搬送すること」**です。

また、「事業場において労働災害等が発生した際に、速やかに医療機関へ搬送するのか、事業場において手当を行うのかの判断基準、救急用具の備え付け場所・使用方法等をまとめた対応要領を事業場においてあらかじめ定めておくことが望ましい」とされています。

（事務所衛生基準規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について令和３年12月１日付基発1201第１号）