



安全パトロールを実施しました

7月22日（月）に安全パトロールを実施しました。
今回はデイサービスセンターを中心にお邪魔しました。
特に危険な箇所はなく、広さ、設備に制限がある中でもできる限りの
環境整備をいただけていると感じました。



報告内容については会議資料をご覧ください。
お忙しい中ご対応いただいた皆様、ありがとうございました。
また、このパトロールのタイミングではなくても、施設内で困っていることなどありま
したら、お気軽にお近くの衛生委員、衛生推進者へお声掛けください！

日傘のすすめ

今年の夏も暑さが厳しく、天気予報の日本地図が真っ赤な毎日が続いています。
気象庁の3ヶ月予報によると、8月から10月についても平年より気温が高くなるというこ
とで、紫外線と高温に耐える日々がまだまだ続きそうです。
日常生活を送るためにはこの暑さでも外出をしなければいけないことも多々あります。
そんな時にこの紫外線と熱から身を守る手段のひとつが、「日傘」です。
一昔前までは、女性が日焼け防止にさしている、「遮光」のイメージが強かったかと思いま
すが、今では「遮熱」も重要なポイントとなり、男性が日傘を利用する姿も見られるよう
なってきました。

日傘を使った場合と使わなかった場合、頭部温度に与える影響は…

真夏の昼間に

日傘を使わなかった場合 … 55℃

日傘を使った場合 …… 40℃

これだけでも日傘を使うメリットは十分感じられます。

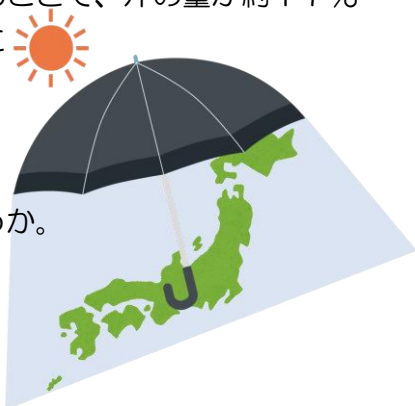
また、環境省によると日傘によって強い日差しから体を守ることで、汗の量が約17%
減るとのことです。熱中症予防という観点からも日傘は非常に
有効だということが分ります。

最近ではそれほど高くない価格で遮光、遮熱の効果が高く、
デザインも様々な日傘が売られています。まだ日傘を使った
ことがないという方も試しに1本買ってみてはいかがでしょうか。

ちなみに色は

外側が白 やシルバー … 熱の吸収を抑える

内側が黒 や紺 …… 下からの照り返しを反射しない
がおすすめとのことです。



健康ハートの日

8月10日は、810が“ハート”と読めることから、「健康ハートの日」とすることが日本心臓財団より提唱されています。2025年は「ハートはともだち ～大切にしよう、自分のハート～」をテーマに様々な啓発活動が行われます。

心筋梗塞などの心疾患（心臓病）は冬に多くみられますが、夏のうちに啓発することで、冬場の多発予防に繋がたいとするものです。

全国的には心疾患は死亡原因の第2位、長野県では第3位となっており、上位に位置しています。

◎心疾患の種類

・虚血性心疾患 ・不整脈 ・先天性心疾患 ・心不全 など

→特に虚血性心疾患は、突然死の大半を占めています！

虚血性心疾患には狭心症、心筋梗塞があります。

いずれも心臓へ行く血液が不足することにより引き起こされます。

主な症状としては、胸の痛み、胸が締め付けられる感じ、動悸・息切れなどのみられます。

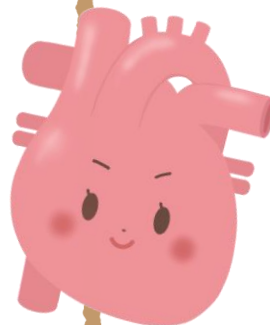
生活習慣病の一つとされ、原因としては塩分や飽和脂肪酸の取りすぎ、喫煙、運動不足やストレスなどが挙げられます。

日本心臓財団は、心臓病を防ぐための「健康ハート10カ条」を提唱しています。これらは心臓病だけでなく、他の生活習慣病の予防にも効果的なので、できることから始めてみましょう。

～ 健康ハート10カ条 ～

- 1 血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6gを目標に）
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘い物には要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期健診は忘れずに。（毎年一度は健康診断）

（公益財団法人 日本心臓財団）



健康ハートの日イベントのひとつとして全国各所でのライトアップが実施されます。長野県では松本城が8月10日にライトアップを予定しているそうです。