

パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 69 2011年8月発行

◇今月は決算月です。早めに書類の提出を！

パーソナルアシスタント町田の決算は8月末日となっています。今年度の研修の最終月が8月です。健康診断書の提出も同様です。従って、去年の9月から今年の8月までに、一度も研修を受講していない人、健康診断書を提出していない人は、必ず受講及び受診をして書類を提出して下さい。

◇相談窓口の一覧です。

ヘルパーの勤務をされていて気がついたこと、相談したいこと、質問したいことなどがあれば下記のアドレスまでお気軽にご連絡下さい。自分一人で悩まずお気軽にご相談下さい。よろしくお祈りします。

担当者名	担当内容	メールアドレス
会社代表	全般（質問に迷ったらココ）	pam@pa-machida.co.jp
三上 敦	給与、税金、保険関係	mikami@pa-machida.co.jp
木村 有孝	従業員研修関係	kimura@pa-machida.co.jp
田村 和久	自立支援、セクハラ・パワハラ相談窓口	tamura@pa-machida.co.jp
能登山 陽	健康診断、セクハラ・パワハラ相談窓口	notoyama@pa-machida.co.jp
小田嶋 陽子	資格講習、セクハラ・パワハラ相談窓口	odashima@pa-machida.co.jp
戸上 桂子	セクハラ・パワハラ相談窓口	togami@pa-machida.co.jp

◇守秘義務と報告義務について

改めて「守秘義務」について確認です。守秘義務とは、「職務上知り得た秘密を正当な理由なく漏らした場合、処罰される。」ということです。Aという利用者様で勤務したときに知り得た情報をBという利用者様に話すことは守秘義務違反になりえます。また、不正や問題行為を発見した場合は管理者(私です)に報告する義務もあります。一見、守秘義務とは反対の行為にみえますが、守秘義務よりも管理者への報告が優先します。

8月になって暑い日が続いています。私のように体温調整に障害があるとこの暑さは厳しいです。利用者様が熱中症や疾病等により緊急対応をせざるをえなくなった場

合、サービス提供責任者や下記にあるメールアドレスや緊急連絡先(携帯電話)に報告してください。

◇衛生委員会報告 ～熱中症について～

熱中症とは、高い気温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。(熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんなどの4つの症状に分けられます)熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係しています。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。又、運動の強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。

□熱中症の予防

熱中症は、普段からの注意と予防で防ぐことができます。

○外出時・・・日陰を選んで歩く、日傘をさす・帽子をかぶる

○室内にいるとき・・・ブラインドやすだれを垂らす(直射日光を防ぎ、風通しを良くする)、部屋の温度をチェックし、室温が高い時は扇風機やエアコンを使う

※家の中にいても、室温や湿度が高いと熱中症になる場合があるので注意してください。

○水分補給

体温を下げるため、体から気化熱を奪うことができるように汗をかくことは重要ですが、汗の原料は血液中の水分や塩分なので、汗で失った水分や塩分を適切に補給することが必要です。暑い日は知らないうちにじわじわと汗をかくので、体を動かしてる・動かしてないにかかわらずこまめに水分補給をしましょう。

※アルコール類やカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があり、逆に水分の排出を促してしまうため水分補給に適しません。

○急に暑くなる日に注意する

体が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。暑い環境下で運動・作業を始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、人間は体温が上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンが出て、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいので、暑さには徐々に慣れるよう工夫しましょう。

○服装

服装は軽装として暑さ寒さにあわせ、吸湿性や通気性のよい素材を選びましょう。黒色系の素材は熱を吸収しやすいので、熱中症対策としては黒色系の素材は避けた方がいいでしょう。

○休息・睡眠をしっかり取る

疲労の蓄積は集中力の低下につながり、体の機能が正常に働かなくなります。睡眠不足は熱中症を引き起こす原因の一つなので、しっかりと睡眠を取り生活リズムを整えましょう。

□熱中症の対処

熱中症は軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあり、重症化すると大変危険ですので、熱中症になったらすぐに対処することが大切です。

○症状の確認

・めまい、失神、筋肉痛、大量の汗、頭痛、吐き気、脱力感、倦怠感、意識障害、けいれん、高体温など

○意識の有無、程度の確認



名前を呼ぶ、肩を軽く叩く、その人が分かる質問などをして、意識の状態がどの程度か確認する。

意識がなかったり、反応がない場合は非常に危険なので、すぐに救急車を呼んでください。（その間、気道の確保・呼吸の確認・脈拍の確認・冷却を行う）

※脱力感や倦怠感が強く動けなかったり、全身のけいれんや自分で水が飲めないといった場合も、すぐに救急車を呼んでください。

- 涼しい場所へ移動して、衣服をゆるめて休む
- 体を冷やす（冷たいタオルなどで冷やす場合は、太い血管のある脇の下や首・足の付け根・股の間を冷やす）
- 水分補給をする

熱中症が疑われる場合は、水やお茶だけでは塩分が不足します。スポーツドリンクや塩を直接舐めるなどして塩分補給もしましょう。これらの対処をしても症状が改善しない場合は、すぐに医療機関で受診してください。又、回復したつもりでも体内への影響や再発の可能性もあるので、回復後も必ず医療機関で見てもらいましょう。

○WBGT

WBGTとは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。（環境省ではWBGTを暑さ指数と称しています）

WBGTと熱中症の関係を表す手法として、以下のような指針があります。

日常生活における熱中症予防指針

（日本気象学会（2008） 日常生活における熱中症予防指針 Ver.1より）

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や著しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

（ここでのWBGTはその日の最高気温時の気温と湿度から推定されるものです）

（28～31℃は28℃以上31℃未満の意味）

環境省では、熱中症に対する注意を促すことを目的に、環境省熱中症予防情報サイトを設置し、全国の暑さ指数を公表しています。

外出するときの参考にするといいでしょう。

※暑さ指数が低い場合でも、周囲の環境、当日の体調、作業内容などにより、熱中症になってしまう場合がありますので、十分に注意して下さい。

（環境省熱中症予防情報サイト）<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

