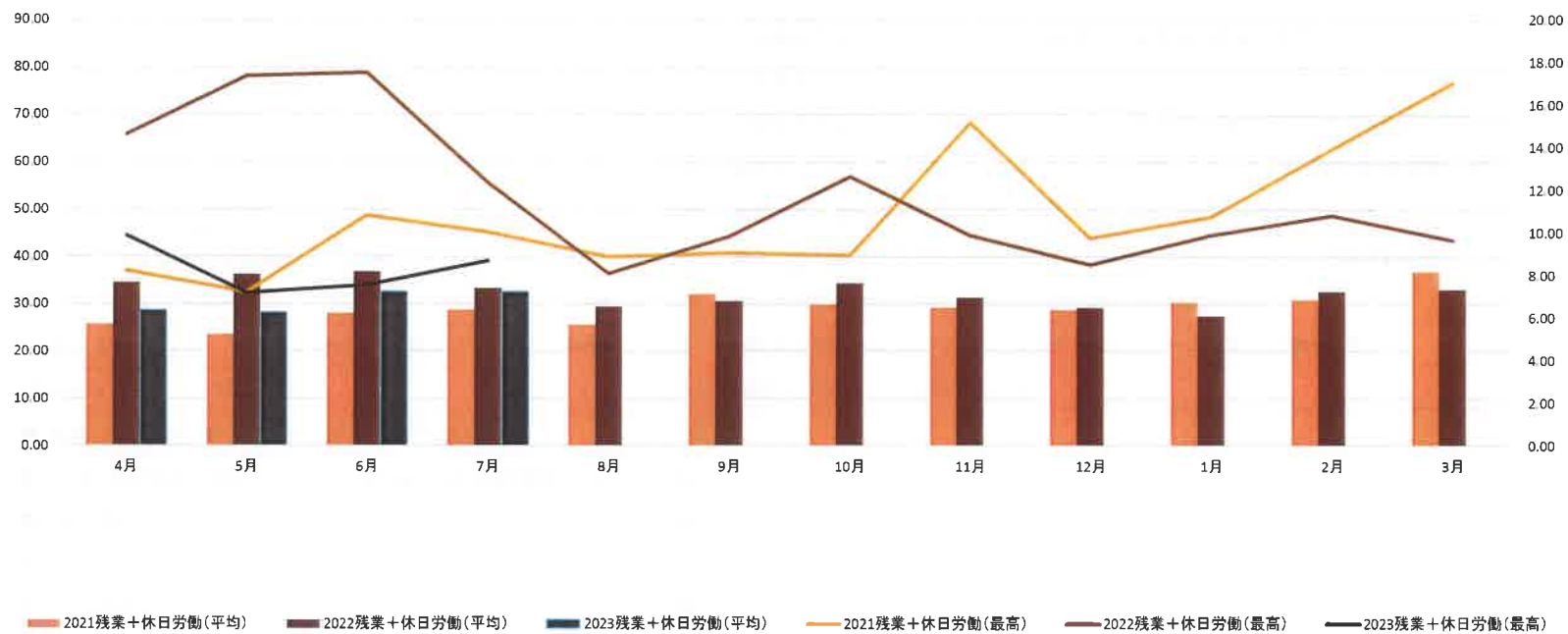


1	開催日時	8月 23日(水)		13:10 ~ 13:40	6							
2	開催場所	Teams開催				産	・10月ストレスチェックを実施するので対象者リストの提出をお願いします。					
3	委員長	■ 佐藤委員長				業						
	産業医	■ 成松産業医				医						
	衛生管理者	■ 森本委員				意						
	使用者代表	■ (欠席)成松産業医 ■ 森本委員 ■ 久木野委員 ■ 高橋保健師(オブザーバー)				見						
	労働者代表	■ (欠席)桶田委員 ■ (欠席)山崎委員 ■ 名越委員				他						
4	(1)労災・交災状況 (福岡オフィス)		(2)時間外状況		7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。						
	安	全	災	7月	累計	最高	単位:h	前月比	対象数	7	そ	・時間外最高時間の部署は、品質保証部検査2グループの方で38時間でした。
				0	0	残業時間	38.30	7.05	106人	の	・休日労働の最高時間は水処理・ガス課の方で、31時間でした。	
	0	0	休日労働時間	31.20	0.00	※パート除く	他	報	・残業+休日労働の品質保証部検査2(残業最高の方と同じ)の方で、39時間でした。			
	0	0	残業+休日労働	39.15	5.15		告	・残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は品質保証部検査2Grで1名。				
	0	0	平均						水処理・ガス課 2名。カーボンブラック課1名。機械1グループ1名。動力課(事務職)1名。			
	交	加害	0	0	残業時間	5.41	-0.72			時間外及び休日労働増となった要因は、カーボンブラック課の定修工事によるものであり、7月		
	災	自損	0	0	休日労働時間	1.44	0.33			は定修終了するため減少の見込みである。		
	0	0	被害	0	0	残業+休日労働	7.25	0.00			・定期健康診断及びストレスチェックの結果を労働基準監督署へ報告しました。	
	0	0	計	0	0							
5	●実績 ○予定					8	・残暑の季節を迎え、夜の脱水症状にご注意下さい。特に飲酒後は就寝中に脱水症状になりやすいので注意が必要です。					
活	①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)					委員	・日常生活において自転車転倒して骨折したとの事例が発生しています。暑い時期の野外での行動は注意力・判断力は散漫になるのでご注意ください。					
動	②時間外状況確認の実施(上記4参照)					長						
状						挨拶						
況						次回	2023年9月27日(水) 13:10~13:40					
						場所	要調整					

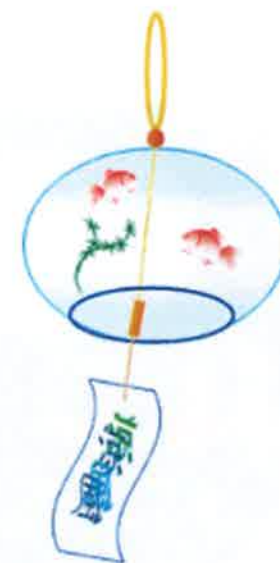
佐藤委員長	
成松産業医	
森本委員	
久木野委員	
桶田委員	
山崎委員	
名越委員	

前年比較（残業+休日労働時間数）



残暑を乗り切る！夏バテ予防と 対策におすすめの過ごし方

エムシーパートナーズ株式会社



この時期特有の、「元気が出ない」「疲れやすい」「なんとなく調子が悪い」「食欲がない」などの不調、いわゆる“夏バテ”に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな夏バテを防ぎ、少しでも快適に過ごすためのおすすめ生活習慣をご紹介します。

夏バテの原因とは？

自律神経の乱れです。冷房の効いた室内と高温環境の屋外では気温差が激しく、自律神経の働きが乱れてしまいます。

自律神経には、交感神経（体と心を活発に動かすときに働く神経）と副交感神経（体と心を休め、リラックスするときに働く神経）があり、2つの神経がバランスを取りながら、脳や内臓、体温など、体の様々な機能を調節しています。

そのため、自律神経の働きが乱れると調節機能がうまく働かず、疲れやすくなったり、胃腸や全身の不調が出やすくなったりします。

この他にも、・食欲の低下により、必要な栄養素が不足・発汗による水分・ミネラル不足・寝苦しきによる睡眠不足などが不調の原因とされています。



夏バテ予防のための生活習慣

熱中症対策のためにぜひ冷房や扇風機は適切に使用していただきたいですが、屋外との温度差が大きすぎると自律神経の乱れに繋がります。冷房が効きすぎる場合は温度を上げる、風が直接あたらない場所に移動する、上着を羽織る、など、冷房環境下では体が冷えすぎないように調節してみましょう。



・質の高い睡眠をとる

夏は特に暑さにより疲労を感じやすくなります。疲労回復や自律神経を整えるためにも睡眠は欠かせません。就寝前に38度～40度のお風呂に浸かると、疲労回復や睡眠の質の向上、自律神経を整えることにも繋がるためおすすめです。



・栄養素をバランスよく摂る

食欲がないから簡単に・・・となりがちなこの季節のお食事。
必要な栄養素が不足すると、さらに食欲低下が起こる・疲労感が増すなど
様々な不調を引き起こす原因となります。



〈夏バテ予防・疲労回復のために特にとりたい栄養素〉

たんぱく質・・・筋肉・血液・骨・皮膚など体の多くの部分を構成する重要な栄養素です。

(肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など)

ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復効果が期待できます。(豚肉・うなぎ・玄米・もち麦など)

アリシン・・・ビタミンB1の吸収を促進してくれる作用があります。(ニラ・玉ねぎ・長ネギなど)

クエン酸・・・疲労物質の乳酸を分解し、疲労回復効果が期待できます。(レモンなどの柑橘類・梅干しなど)

・こまめに水分やミネラルを補給する

気温が高い夏は汗を多くかくため、より多くの水分摂取が必要です。

水分は一度に多くとるのではなく、のどの渇きを感じる前に、コップ1杯程度をこまめに補給するのがオススメです。

また、汗と一緒に体内のナトリウム・カリウムなどのミネラルも失われています。

運動や屋外の活動などで大量に汗をかいた場合は、ミネラルの補給も行いましょう。



・まとめ

1. 夏バテ防止の生活習慣
2. 質の高い睡眠をとる
3. 栄養素をバランス良く摂る

ご安全に！

