

12月度 衛生対策

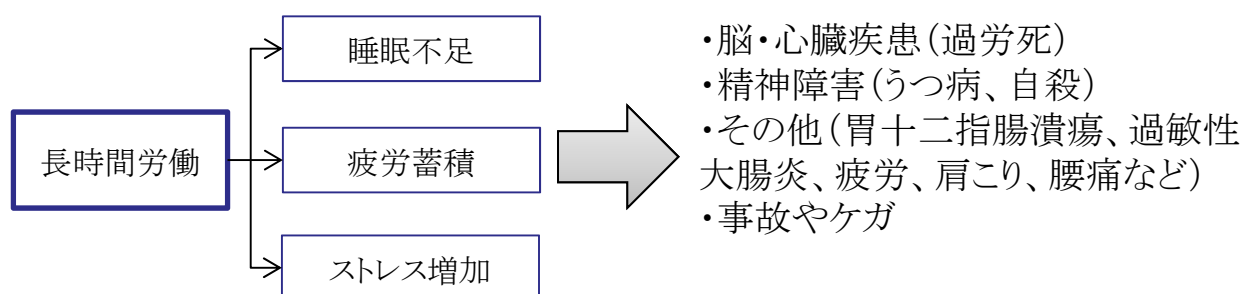
働きすぎて、疲れていませんか？ ～長時間労働の健康影響～



長時間労働は、さまざまな健康問題の一因となる可能性があります。
会社の時間管理だけに任せっぱなしではなく、自分自身の身体のサインに気付いて適切な対処がとれるよう、各自が健康管理に努めましょう。

<長時間労働と健康>

長時間労働は、睡眠不足・疲労蓄積・ストレス増加から、さまざまな病気を引き起こします



<長時間労働による健康障害を防ぐためのチェックリスト> 長時間労働者の健康ガイドより抜粋

①該当する項目はありませんか？～眠気や疲労は休めのサイン～

- 1□. 仕事中、強い眠気に襲われる
- 2□. 慢性的に疲れている
- 3□. ゆううつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いている
- 4□. 頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などの症状がある
- 5□. 調子が悪いのに、上司や産業医に相談しなかったり、医療機関を受診していない

②アドバイス～チェックがついた項目を確認しましょう～

- 1.2 → 昼間の強い眠気や疲労が続いたら、睡眠・休養を取りましょう
- 3.4.5 → ゆううつな気分はうつ病の、また頭痛やめまいなどの症状は脳心臓病疾患の予兆の可能性があります。
いずれの場合も、上司や産業医に相談して、適切な医療機関を受診しましょう。



高血圧は心筋梗塞や脳卒中の引き金！～血圧160/100mmHg以上の放置は危険～

- ① 高血圧(140/90mmHg↑)を指摘されたら、医療機関を受診して、医師の診断を受けましょう
- ② 医師の指示があれば降圧剤を飲みましょう
- ③ 自宅でも、毎日決まった時間に血圧をチェックしましょう
- ④ 忙しすぎて疲れている時こそ、会社や家で血圧を測りましょう

