

当協会のホームページをリニューアルしました。

当協会のホームページをリニューアルしました。アイコンを大きくし、目的の場所まで、たどりやすくなりました。健診予約は希望施設を間違えないよう、入口を分けることや施設の空き状況が一目でわかるように工夫しました。

施設の情報、役立つ旬な情報、当協会の広報誌などもあわせて更新していきたいと思えます。またスマホ、タブレットにも対応となっております。心より皆様をお待ちしております。



URL <http://www.hokurikuyobou.or.jp>

とやま健診プラザ

健診予定表

健診日	健診時間	健診内容	健診施設	健診対象
1月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
2月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性
3月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
4月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性
5月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
6月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性
7月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
8月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性
9月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
10月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性
11月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	男性
12月	9:00-12:00	健康診断	とやま健診プラザ	女性

○…開催日、予約可能です。
△…開催日ですが空きが残り少ないです。
×…満員です。予約を終了しました。
空き状況は日々変わります。
正確な情報は直接お問い合わせください。

健診施設

施設名	住所	TEL	FAX
とやま健診プラザ	〒930-0811 富山県石川市代田2-1	TEL 076-471-5789	FAX 076-471-5779
健康センター	〒930-0177 富山県石川市代田2-1	TEL 076-471-5789	FAX 076-471-5779
高岡総合健診センター	〒933-0945 富山県高岡市東1-3	TEL 0766-34-1311	FAX 0766-34-3277

新職員紹介

医療技術部放射線科
診療放射線技師

高田 比呂

京都医療科学大学、放射線技術学科を卒業し、四月に入社しました。

色々とご迷惑をおかけすると思いますが、正確な画像を撮影できるよう頑張っていきますので、ご指導のほど宜しくお願い致します。



医療技術部看護科
看護師

広瀬 遼

富山県高岡看護専門学校を3月に卒業しました。受診者の方や同じ職場の方々に

信頼される看護師になれるよう、できることから一つ一つ確実に仕事を行います。最初は色々とご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯がんばりますので、ご指導よろしくお祈いします。



医療技術部放射線科
診療放射線技師

吉野 雄貴

岐阜医療科学大学出身です。小学生のときは野球、中学から高校までは陸上競技をしていました。仕事はまだまだ分からないことばかりで皆様にご迷惑をかけると思いますが、少しでも早く仕事を覚えて、チームの一員になれるように努めていきますのでご指導よろしくお祈いします。



第93回 日本産業衛生学会

健診情報を活用した 糖尿病重症化に関連する 生活習慣要因

5月に北海道旭川で開催される第93回日本産業衛生学会にて、ポスター発表を行う予定でしたが、COVID-19の流行拡大を受けて、誌上開催となりました。現地での開催を楽しみにしていましたが、とても残念です。来年こそ発表できるように頑張ります！



一般財団法人 北陸予防医学協会 田添 貴子

目的 糖尿病患者の増加を背景に重症化予防のための取り組みが重要な課題となつている。重症化予防のための取り組みのあり方を考察することを目的に、当機関が保持している健診情報を活用し、HbA1c値の悪化と生活習慣要因との関連を明らかにした。

方法 ①対象…2015年度に当機関で健康診断を受診した157、674人のうち、HbA1c値が治療域とされる6.5%以上の者3、701人を対象とした。このうち、2018年度についてもHbA1c値が確認できた2、125人を分析対象とした。

②用いたデータ…2015年度健診データより属性(年齢、性別、糖尿病治療薬の服薬有無)、生活習慣8項目、HbA1c値を、また、2018年度健診データよりHbA1c値を把握した。

③分析方法…(1)HbA1c値の変化は、受診年度

(2015年/2018年)とHbA1c判定区分(6.5%未満/正常域/6.5~8.0%未満/治療域/8.0%以上/合併症域)の組み合わせにより、【悪化】(治療域↓合併症域)、【改善1】(治療域↓正常域)、【現状維持】(治療域↓治療域)、【改善2】(合併症域↓正常域)、【改善3】(合併症域↓治療域)、【不良継続】(合併症域↓合併症域)の6カテゴリに区分した。

(2)ベースラインである2015年度のHbA1c値が「治療域」という共通性を有する【悪化】重症化ありと【改善1】+現状維持重症化なしについて、ベースライン時の属性ならびに生活習慣の良否との関連をX検定により比較した。さらに、ロジスティック回帰分析を用いて、属性の影響を調整した上で重症化ありに対する各生活習慣項目のオッズ比を算出した。

結果 ①対象者は男性79.1%、女性21.7%で、平均年齢は54.7(SD9.7)歳であった。

②2015年度から2018年度の3年間においてHbA1c値が【悪化】した者は213人(10.0%)、【改善1】は334人(15.7%)、【現状維持】は1,023人(48.1%)、【改善2】は41人(1.9%)、【改善3】は223人(10.5%)、【不良継続】291人(13.7%)、すなわち、重症化ありは213人、重症化なしは1,357人であった。

③属性との関連をみると、重症化あり群は重症化なし群に比べて男性(P<0.05)、55歳未満であった者(P<0.05)、糖尿病治療薬を服用していた者(P<0.05)の割合が有意に高かった。また、生活習慣項目との関連をみると、重症化あり群は重症化なし群に比べてタバコを吸っていた者(P<0.05)、アルコールを飲んでいなかった者(P<0.05)、朝食を欠食していた者(P<0.05)、労働時間が9時間以上であった者(P<0.05)の割合が有意に高かった。


④属性(年齢、性別、糖尿病治療薬の服薬有無)の影響を調整しても、タバコを吸っていた者、アルコールを飲んでいなかった者、朝食を欠食していた者の割合が有意に高く、そのオッズ比はそれぞれ、1.4、1.8、1.6であった。

考察 健診で治療域であると判定された者のうち約10%は3年後に合併症域に重症化していたという実態が示された。これまで治療域の者に対する保健指導においては、治療継続や受診行動に関する内容を重点的に行ってきたが、本結果はそれにとどまらず、喫煙、アルコール、朝食欠食等の生活習慣指導も併せて強力に行うことの必要性が示唆された。

👉 こんなときは危険!

重症度に合わせて対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所に移動し 体を冷やす。 安静にして水分、塩分、 糖분을補給
Ⅱ度 (中等度)	頭痛、 吐き気、 体がだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処 +誰かがそばで見守る。 回復しなかつたり 水分が補給できない ときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処 +救急車を呼ぶ 

体の効果的な冷やし方

体に水をかける

ぬれタオル、
凍らせたペットボトルで
わきや足のつけ根、
首回りや手のひらなど
太い血管を冷やす

うちわや扇子、
扇風機で風を
当てる



熱中症の危険度がわかる「暑さ指数(WBGT)」

熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- * 気温が高い
- * 日差しが強い
- * 急に熱くなった
- * 湿度が高い
- * 締め切った室内
- * 熱波の襲来
- * 風が弱い
- * エアコンのない部屋

体

- * 高齢者や乳幼児、肥満の方
- * 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- * 糖尿病
- * 二日酔いや寝不足
- * 低栄養状態

行動

- * 激しい筋肉運動や慣れない運動
- * 屋外作業
- * 水分補給できない状況

体温調整ができないと...



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

With コロナ 今年の夏はマスク熱中症に注意!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

- ### 1 暑さを避ける

 - * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - * 涼しい服装に 
- ### 2 適宜マスクをはずす

 - * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
 - * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
 - * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を 
- ### 3 こまめに水分補給

 - * のどが渇く前に水分補給
 - * 1日あたり1.2リットルを目安に
 - * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに 
- ### 4 日頃から健康管理

 - * 日頃から体温測定、健康チェック
 - * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養 
- ### 5 暑さに負けない体づくり

 - * 適度な運動を習慣に
 - * 水分補給を忘れず、無理のない範囲で
 - * 毎日30分程度、真夏は朝や夕方以降がお勧め 