

## ★ メイン情報 ★

## ■【脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ？普段の行動+α】

日本人の死亡原因の上位には、心筋梗塞・狭心症等の心疾患や、脳梗塞・脳内出血等の脳血管疾患が挙げられています。更に、事業用自動車での健康起因事故でも上位を占めるほど、心疾患や脳血管疾患は身近な病気であり、気を付けなければならない病気でもあります。

## 死亡・事故原因一覧

日本人の死亡原因 (2017年)	事業用自動車での健康 起因事故 (1999年～2012年)
1位：がん	1位：脳血管疾患
2位：心疾患	2位：心疾患
3位：脳血管疾患	3位：血管疾患
4位：肺炎	4位：めまい

厚生労働省：平成29年(2017)人口動態統計月報年計(概数)の概況  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai17/>  
 国土交通省：事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル  
[http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/jg/manual\\_kenkoukannri.pdf](http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/jg/manual_kenkoukannri.pdf)



心疾患や脳血管疾患が原因で亡くなってしまうことは多いんだね。高血圧や喫煙以外にも発症しやすいタイミングもあるのかな？

## 心疾患



心疾患とは、心臓に起こる病気の総称です。虚血性心疾患(狭心症/心筋梗塞)/心不全/慢性リウマチ性心疾患等があります。

注意すべき要因：高血圧、喫煙、高脂血症等

## 脳血管疾患



脳血管疾患とは、脳の血管トラブルによって脳細胞が壊れる病気の総称です。脳梗塞/脳内出血/くも膜下出血等に分類されています。上記代表的な3つをまとめて脳卒中とも呼ばれています。

注意すべき要因：高血圧、喫煙、耐糖能異常等

## 血圧が急変した時に心疾患及び脳血管疾患を発症しやすくなる

暖かい場所から寒い場所への移動等、血圧や脈拍が急激に変化することは、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を発症させるリスクが高まります。血圧等が急激に変化しないよう、注意が必要です。



血圧が急激に上がったり、下がったりすることもいけないんだね。日常的な行動で少しでも心疾患や脳血管疾患になるリスクを減らせる方法はないのかな？

## 血圧急変の防止対策

- ・別の場所へ移動時は上着を羽織る



外出時や、部屋から廊下へ出る等、寒暖差のある場所へ行く場合は、何か上に羽織ったり等暖かい衣類を身につけましょう。

車中で休憩や泊まったりする場合も車の中と外で気温差がある時は、何か羽織ってから車外に出るようにしよう！



- ・朝の外出にゆとりを持つ



血圧や心拍は、起床後から徐々に上がっていくため、起床後すぐに階段を駆け上がった、走ったり等の行為は、寝ている間に下がった血圧等を急変させることに繋がります。朝はゆとりを持った行動を心がけましょう。

起床後20分くらいは、循環器機能を高めたり、ストレスに対応するホルモンの分泌が少ないんだって。朝は身体も気持ちも焦らず過ごせるように気を付けようかな。



部屋や車の中にも、すぐに羽織れるものを置いておこう！それに、朝にゆとりをもった行動を意識することで、健康にも良いけど、安全運転にも繋がるね。これからはもっと意識していこうかな。

# ★ プチ情報 ★

## ■新！無料セミナー『「運行管理者」は、将来無くなるのか？ 「ドライバー職」は、将来無くなるのか！？』開催のご案内



今回は、運転者・乗務員台帳や点呼の法律はもちろん、「将来」を見据えた運行管理者、ドライバーの在り方や、教育について行おうよ

東海電子では参加無料のセミナーを全国で実施しています。2018年10月から内容を一新し、「職業としての運行管理者」の使命や業務に焦点を当てながら、最新の運輸業界の動向や当社の最新機器の情報を織り込んだ情報をご提供させていただきます。皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

### 午前の部【問題提起編】

～運行管理職とドライバー、「不足説」「余剰説」を考える～

午前第1部 「運行管理者」は、将来なりたい職業 No.1 になれるか？ 10:10～11:00 (50分)

運行管理者の「25業務」は、10年後にはどうなっているのでしょうか。これからの運行管理を考えてみましょう。

午前第2部 「運転者」は、将来なりたい職業 No.1 になれるか？ 11:10～12:00 (50分)

プロドライバーの定義とは、何でしょうか。どうすれば「プロ」になれるのでしょうか。今後のドライバーの在り方とは…？

### 午後の部【課題解決編】

～点呼実施スキル、教育スキルについて考える～

午後第1部 「IT点呼執行者」は、将来なりたい職業 No.1 になれるか？ 13:00～13:55 (55分)

点呼についての基礎知識からIT点呼の申請・実施方法についてお教えします。

午後第2部 「事故防止インストラクター」は、将来なりたい職業 No.1 になれるか？ 14:05～14:50 (45分)

指導監督の基礎知識から、教育計画、ドライブレコーダーを使用した教育実施についてご提案します。

午後第3部 「飲酒運転防止インストラクター」は、将来なりたい職業 No.1 になれるか？ 15:00～15:50 (50分)

飲酒教育は社内で行っていますか？東海電子版飲酒教育についてお教えします。

### セミナー開催地一覧 (H30/10/11 現在)

#### 北海道

北海道	TKP札幌駅 カンファレンスセンター	11/13 (火)
	函館商工会議所	11/14 (水)

#### 東北地方

宮城	仙台一番町店	11/16 (金)
福島	コラッセふくしま	11/20 (火)

#### 関東地方

埼玉	NATULUCK大宮東口店	10/12 (金)
東京	東京都トラック総合会館	10/16 (火)
神奈川	リスト関内ビル	10/17 (水)
千葉	グッドスペース -Blue Mountain-	10/18 (木)

#### 中部地方

静岡	富士市交流センター	10/23 (火)
愛知	名古屋会議室 大須アメ横会議室店	10/24 (水)

#### 関西地方

大阪	CIVI 研修センター新大阪東	10/25 (木)
兵庫	三宮研修センター	10/26 (金)

#### 中国・四国地方

広島	広島YMCA国際文化センター	11/28 (水)
----	----------------	-----------

#### 九州・沖縄地方

福岡	プリンス会議室	11/8 (木)
----	---------	----------

※セミナーの詳細は当社 HP よりご確認ください。 <http://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>  
※事前予約が必要となります。満員になり次第、受付を終了させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。



東海電子株式会社 事務局  
水野

東京都立川市曙町 2-34-13  
オリンピック第3ビル 203号室  
TEL : 042-526-0905 FAX : 042-526-0906

<http://www.tokai-denshi.co.jp/>

