

News Letter

2023年11月

Vol.4

- > 食欲の秋こそ、上手に活かそう！心と身体
の健康づくり
- > 第1回ヘルスケア講習会「職場の救急箱
の取り扱いと応急処置について」

発行日 2023年11月 1日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

〒606-8501 京都市左区吉田本町

Tel 075 (753) 2400

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

食欲の秋こそ、上手に活かそう！心と身体 の健康づくり

みなさま、こんにちは！

今年の夏は、経験したことのないほどの圧倒的な暑さ
でしたね。それでも、ようやく朝晩虫の声とともに秋
風を感じるようになってまいりました。さて、「秋」
と言えば、食欲の秋、スポーツの秋と、健康的なイ
メージを持たれる方も多いように、秋こそ健康づくりに
を推進する良い機会です。また、美味しい食を楽しむ
ことは、心もからだも健やかに保つためにも大切なこ
とです。今回は、「食欲の秋が気になる方々へ」おす
すめメニューと、「秋バテ解消」メニューをご紹介します。
たしましょう。

●食欲の秋が気になる方々へ

【秋の味覚de秋やせ炊き込みご飯】

食事が美味しいと、ついつい食べすぎてしまうと、気
になるみなさまへ、秋の香りと食物繊維たっぷりの炊
き込みご飯はいかがでしょう！秋の味覚の代表メ
ニューといえば、「栗ごはん」。舞茸、しめじ、牛蒡
に銀杏など、カロリー控えめで食物繊維たっぷりのキノ
コや根菜を加えて、季節を楽しむ秋やせメニューを
お楽しみください。



洗った米に、少しのだし醤油
と、むき栗とお好みのキノコや
根菜を入れて、ご飯を炊くだけ
で、いつものご飯が秋のご馳走
になります！

山菜やこんにゃく、人参などを
たっぷり入れると、食物繊維も

増えて、より、エネルギーを抑えることができます！

●秋バテ解消メニュー

【胃腸にやさしい、栄養満点メニュー！】

卵は、たんぱく質の整った完全栄養食材です。茶碗蒸
しは、胃腸にやさしく、消化吸収しやすいメニューで
す。こちらは、山陰お勧めの栄養価たっぷりのサザエ
と肝の茶碗蒸しです。肝は、鉄分・ミネラルたっ
ぷり、胃腸にも優しい栄養満点レシピです。



秋の味覚、かぼ
ちゃやさつまいも
を入れても美味し
くいただけます。
松茸などあれば最
高ですね♡

電子レンジやフライパンでも、手軽に蒸し料理が作
れるようになりました。冷やしても美味しくいただけ
ますよ。

仲間と共に、美味しいものを頂きながら、和気あ
いと、話に花を咲かせて楽しく食べる時間は、心と身
体のストレスを解消になります。コロナ禍で、会食の
機会も制限されることが多く、みんなで集う「楽しい
食事、美味しい食事」の大切さを改めて感じた方々も
多かったのではないのでしょうか？これからも、「食」
を大切に、上手に心身の健康づくりに活かしてくださ
いね。

(産業厚生部門 共同研究員 管理栄養士 今中美栄)

第1回ヘルスケア講習会「職場の救急箱の取り扱いと応急処置について」

今年度は「働く人の日常の健康課題と対策」をテーマに、ヘルスケア講習会を実施しています。第1回として8月24日に、救急箱に関する基本的な説明と応急処置の簡単な実習を行いました。多数のご参加ありがとうございました。今回は、講習会でお話した救急箱に関するポイントをまとめましたので、ご一読ください。

1. 救急用具設置について

職場では、救急用具の設置が法的に義務付けられています。救急用具の内容に関する規定は、令和3年より削除されました。

その理由として、第一に「職場の負傷や疾病は速やかに医療機関に搬送することが基本であること」、第二に「職場ごとに負傷や疾病の発生する状況が異なること」が挙げられています。一律ではなく、個々の職場のリスクに応じて、どの程度まで応急処置を行うのか、どのようなものが必要なか、自発的に考えることが推奨されています。

本学でも一律に救急箱の内容を規定することはしていませんが、使用頻度・有用性の高いと思われる用具の一例や適切な設置と管理の方法をご紹介します。

2. 救急箱の一般的な内容の一例

救急箱には主に外傷の応急処置に必要な物品を入れます。

【使用頻度や有用性の高いと思われるものの例】 (図1) (図2)

- ・ 滅菌ガーゼ (個包装のものが使いやすい)
- ・ 医療用テープ (幅の太いもの、細いもの、2種類くらい)
- ・ ピンセット ・ はさみ
- ・ ビニール手袋、マスク (感染対策) ・ 包帯
- ・ 処置対応する人用の手指消毒アルコール剤

【必要に応じて準備するとよいと思われるものの例】 (図2)

- ・ 絆創膏 ・ 体温計 ・ 三角巾

創傷部位への直接的な消毒薬 (マキロン、イソジン等) 使用は推奨されません。

上記はあくまで一例です。実際には、設置する場所のリスクや必要な応急処置の範疇を考慮してご判断ください。

3. 救急箱の設置と管理

必要時にすぐに取り出せるアクセスの良い場所に置き、設置場所は周知・明記しましょう。

研究室ごと、フロアごとなど、リスクに応じて設置しましょう。

管理責任者を決め、チェック表などを用いて、月に1回程度中身の点検と数量・有効期限の確認を行きましょう。

4. 医薬品の配置

一般医薬品はリスクの程度により第1類～第3類の3つに分類されています。

第1類医薬品 (ロキソニンなど) は、購入時に薬剤師による情報提供が法律で義務付けられています。原則として購入者本人が使用し、職場での配布を避けることをお勧めします。第2類・第3類に関しても、責任者が適切な情報を使用者に提供した上で使用することが推奨されています。解熱鎮痛薬の多くは、重大な副作用への注意が必要として指定第2類薬品とされています。職場内での一律的な配置はお勧めできませんが、配置を必要とされる場合は、責任者から十分な説明が可能な範囲で行い、使用数や使用期限の管理に努めてください。また、使用者が使用上の注意や副作用のリスクをよく理解するようご周知ください。

以上、基本的な手順と注意点をまとめました。緊急事態に備え、救急対応について事前に相談し、意識を共有しておくことが重要です。日常の業務における安全確保のため、これらのポイントを心に留めていただければ幸いです。また、健康管理室では、看護師在室時に一般的な応急処置に加えてバイタルサインの測定や病院受診が必要かどうかの助言などを行っていますので、ご活用ください。

(産業厚生部門 看護師 江邊紋華、助教 上田紗希帆)

