

第14回 JOMF 特別企画セミナー 東京開催のご報告 (記事スタイル)

2012年07月12日、虎の門スクエア2階会議室において 第14回セミナーが開催された。題して『熱中症と夏場に多い下痢症への対策』。海外で下痢をしたりする機会は少なくないが、ある調査によると1か月海外に滞在した場合、渡航者下痢症に罹る人の割合は20～60%となるそうだ(5月30日東京医科大実用セミナー)。つまり、2か月海外に滞在すれば、殆どの人が渡航者下痢症に罹るという計算になる。食中毒などによる下痢や嘔吐とともに、急速に体内の塩分やミネラル、水分が失われてしまうので、これらの病気になった場合の脱水症対策は重要だ。

今回は、株式会社 大塚製薬工場の近藤康得室長(薬学博士)による『熱中症や下痢による脱水対策 ～経口補水液の使用について～』と、サラヤ株式会社の鎌倉直樹氏による『夏場の衛生と予防 ～発生リスクの高い熱中症と食中毒の観点から～』というテーマでお話を戴いた(講師お二人の会社は、ともに基金の会員企業)。特徴としては、①日頃飲んだことのない『生理食塩水』や『配合を間違えた自作の保水液』、『冷えた保水液とぬるいものの飲みやすさの違い』などについて、試飲タイムを設けたことと、②塩飴などの塩分補給の試食等、会員企業ならではの(差し入れ)お土産が用意されたこと、③東京では初のV字型会場レイアウトにしたことがあげられる。



サラヤ様がカメラマンを手配してくれていたの、宮本には少し余裕が…
写真は試飲を楽しむ宮本

一参加者数は?

A: 14名の方に参加戴きました。男女別では女性9名、男性5名、職種別では人事・総務・安全管理等の一般参加者が7名、医療関係者が7名でした。7月3日にメンタルヘルスセミナーを開催した直後なので「10日もしないうちに連続での参加は少し、、、」と仰る会員が数名いらっしゃったという事実を重く受け止めて、今後の日程計画に反映したいと考えています。ただ、写真のようなV字型のレイアウトを東京で初めて導入しましたが、このレイアウトには意外に反応が良かったということは心にとめておきたいと思います。



人数が少なかつたことから、東京では初のV字型レイアウトを採用。講師との距離がぐっと近づき、当初から考えていたミニセミナー(学校のゼミのような雰囲気)が実現できた。

一近藤さんの発表内容は?

A: 近藤さんからは、下痢や嘔吐、発汗などによって水分とともに、ナトリウムやカリウム、ブドウ糖等が急速に失われることの危険性について、お話を戴き、『ではどうすればよいか』のソリューションの一つとして、『経口補水液』を紹介戴きました。



説明中の近藤室長と参加者

具体的には、

1. 経口補水療法 (経口補水液の特徴、OS-1シリーズの試飲、経口補水療法に関するDVD)
2. 熱中症について (体内から水分を失う時、脱水のチェック方法)
3. 目的に応じた水分補給について (飲料の栄養成分表示)
4. 経口補水液の使用シーン (災害・震災から見た危機管理、企業・在宅高齢者・スポーツなど) について、試飲タイムも設けて、難しい話を分かりやすく、そして楽しく(実際、「げっ、これは不味い!」というものも飲んでもらいましたが、いいリアクションがあって、楽しく試飲をしてもらえました)。



「朝のテレビニュースなどで、『今日は暑くなりますので、熱中症にかからないように、十分な水分補給を』と訴えていることが多いが、これは間違い」だとの指摘が近藤さんからありました。お茶や水などのミネラル分が含まれていないものだけを補給すると体の浸透圧が変わってしまい、体が水分が多すぎると感じて汗や尿などでミネラル分も一緒に排出されることになるそうです。

実は7月16日のNHK報道では、「水分とともに塩分の摂取も忘れずに、そして飲む時間についても30分毎に少量ずつを」という形にして注意喚起をしていたのですが、さすがにNHKだなあと思ってしまいました：笑



① 試飲タイム開始！ ②「マズ！」という声に吹き出す参加者 ③&④ 形を変えて試飲が続く。ゼリータイプが一番人気でした

この経口補水液を海外に持ち出す場合は、液体のものより軽量且つ保存期間が長い（3年）タイプの粉末タイプがよいだろうということでした。自分で水に溶いて飲用をするのだそうです。これですと、持ち運びが簡単、場所も取らないということになり、出張者や滞在者には便利だと思われそうです。ただし、麻薬などと間違えられることもあるそうで、その対応策として大塚製薬さんでは、書類も発行してくれるそうですので、これなら安心して持ち出せるでしょう。

—鎌倉さんの発表内容は？

A: 鎌倉さんは、日頃みる鎌倉さんではなく、真面目な話題を真剣な表情で、でもたいへんに面白く展開されました：笑 実際こんな鎌倉さんを見たのは初めてです。



真剣に話を進めている鎌倉室長。でもジョークも飛び出していたので日頃の彼を知る私としては「ひと安心」でした

題目的には、

1 感染性と病原性の観点から「職場でリスクとなる感染症」の分類

2 熱中症の位置づけ

3 熱中症の基礎知識：症状と対処方法について

これらを通じて生産性の向上や経営効率の向上が図れる

4 熱中症対策の考え方

5 熱中症を予防するためのチェックリスト

という形で進み、予兆、予期、予測、予見、予報、予行、予知、等の文字に共通する「あらかじめ」の観点で予防をしよう！という内容でした。



こういう写真もおさえていた竹谷さんはすごい！

特に、3において、①体内ケア：水分・塩分・糖分補給等による『熱中症にならない体づくり』、②対外ケア：高温多湿といった外的要因から体を守り健康を維持する等による『真夏における労働安全衛生対策』、③対外ケア：身体を清潔・快適にすることで従業員のモチベーションを維持する等の『従業員が働きやすい職場づくり』を、というメッセージは心に残りました。

—最後にひとこと？

A: 熱中症にかかりやすい時期のうちに大阪でのセミナーを実施すべきだとのお二人の意気込みに負けてしまい、7月25日に商工会議所での実施を決めました。時間的には厳しいのですが、サラヤさんもお手伝いして戴けるとのことですので、何とか成功させたいと思っています。

今回は、大阪商工会議所さんが特別に絨毯敷きのセミナールーム『白鳳の間』を準備してくれました（価格は特別にして戴けた！）ので、是非、沢山の方のお越しをお待ちしたいと思っています。



私が司会をしているときに撮って戴きました。（写真は全てサラヤの竹谷さんからのご提供）

そうそう、全ての写真をサラヤさんの竹谷カメラマンが撮影してくれました。私は今回ばかりはカメラの仕事を忘れることができました。竹谷さん、ありがとうございました。