

エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日時	2026年1月21日 16時00分から
開催場所	Teams開催（エムシーパートナーズ株式会社社会議室）

メンバー	委員長（衛生管理者）	松村 美奈子	* 欠席
	委員（産業医）	古澤 真美	
	委員（従業員代表推薦）	山本 実花	
	委員（従業員代表推薦）	根本 葉子	
	委員（従業員代表推薦）	長谷川久美子	
	委員（会社推薦）	川西 治美	
	委員（会社推薦兼事務局）	山岡 ゆかり	

1 委員長挨拶

皆様、本年も宜しくお願い致します。

みなさま、年末年始と何かと気忙しくお過ごしだった事と思います。

特に年末は大掃除など大変だったのではないのでしょうか？

私は11月から12月にかけて、連チャンでの出張が重なり、重いPCを背負って歩き回っていたせいか？腰椎を痛めてしまいました。

腰椎の4番目と5番目がつぶれちゃっているようで、坐骨神経痛的な事のようにですが、正確には足の付け根から前側のふとももに痛みが出てしまい歩くのが辛いです。個人的には前側に症状が出ているので大腿神経痛っていうのかな？と思ったりもしています。古澤先生、あってますかね？

この場所は老化も関係するようなので、私の場合は出張だけではなさそうですが、同じ姿勢でずっと座っているというのは、皆さんにも当てはまる事かと思います。

エコノミークラス症候群という言葉もよく聞くようになりましたが、1日4時間以上座りっぱなしだと、色々なリスクが出てくるそうです。ちなみに、1日に座っている時間は、日本人が世界20カ国で一番長いという調査結果もあるようです。

どうしても仕事に集中してしまうと、ずっと座りっぱなしになりますので、気づいた時にその場で立ち上がり、ただ体を左右に倒す（曲げる）だけでもいいそうです。できれば30分に一度は立ち上がって少し歩くとか、かかとの上げ下ろし、足指のグーパーなど、ストレッチ的な事もできるといいかもしれません。

第二の心臓と言われる【ふくらはぎ】の筋肉も意識的に動かすといいそうですよ。

水分もしっかり取りながら、意識して立ちあがる癖をつけるようにしましょう。

2 時間外労働状況、安全概況

<2025年12月度>

(1) 休暇取得、残業時間、公出時間

項目	運営スタッフ	派遣スタッフ	総計
対象人数	15	147	162
【平均】休暇取得日数	1.7	1.5	1.5
【平均】残業時間	14.17	6.97	7.64
【最大】残業時間	36.09	44.50	44.50
【平均】公出時間	0.00	0.76	0.69
【最大】公出時間	0.02	48.25	48.25
【平均】残業+公出時間	14.17	7.72	8.32
【最大】残業+公出時間	36.09	79.75	79.75
80H超人数（残業+公出時間）	0	0	0

(2) 労働災害・通勤災害

	運営スタッフ	派遣スタッフ	総計
労働災害	0	0	0
通勤災害	0	0	0

3 産業医講和テーマ：

議題2 健康講話

入浴と健康について

2026年1月 衛生委員会資料

お風呂の恋しい季節ですが、入浴の仕方健康面に良いことも悪いこともあります。今月は入浴と健康について考えてみましょう

1. 入浴の主な健康効果

1-1 血行促進

温熱作用により血管が広がり、全身の血流が改善します。肩こりや腰痛、冷えの緩和が期待されます。

1-2 疲労回復・リラックス効果

浮力や温熱により筋肉の緊張が和らぎ、自律神経のバランスが整います。

1.3 睡眠の質の向上

就寝の1～2時間前に入浴は、入眠をスムーズにする効果があります。

1-4 清潔保持・感染症予防

皮膚の汚れや汗を洗い流し、皮膚トラブルや感染症予防に役立ちます。

議題2 健康講話

2. 注意すべき健康リスク

2-1 急激な血圧変動

熱い湯に入ると血圧が大きく変動し、めまい・立ちくらみ・失神の原因になります

2-2 ヒートショック

冬場など、脱衣所と浴室の温度差が大きいと、心臓や血管に強い負担がかかります

2-3 脱水

発汗により体内の水分が失われ、脱水症状を起こすことがあります。

2-4 皮膚乾燥

乾燥肌の方は、冬季の頻回入浴でドライスキンを悪化させることがあります

3. 高齢者・持病のある方の事故

心疾患、脳血管疾患のある方は特に注意が必要です

4. 風呂での転倒事故

風呂での転倒事故は大事後につながる場合があります

議題2 健康講話

5. 安全で健康的な入浴のポイント

- ◆ 湯温は38～40℃程度のぬるめを目安にする
- ◆ 入浴時間は10～15分程度
- ◆ 入浴前後にコップ1杯の水分補給を行う
- ◆ 脱衣所や浴室を暖めて温度差を少なくする
- ◆ 食後すぐ・飲酒後・体調不良時の入浴は控える
- ◆ 立ち上がる時はゆっくり動く
- ◆ 乾燥肌の方は体をこすりすぎない、入浴直後の保湿が重要



4 質問・意見 : 質問・意見等がないことを確認し本会を閉会

5 次回開催日 : 2026年2月18日 16時00分から

※ 2026年度は第3水曜日 16時から開催