

エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日時	2025年9月17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
	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）	山岸 達弥

1 委員長挨拶

暦のうえでは季節の変わり目になるのですが、
9月も折り返しに差し掛かったというのに、
気温の高い日が続いているようで、まだまだ過ごしやすいとは言い難い気がします。

季節の変わり目！というと、自律神経が乱れる…という話をよく聞きますが、
何だかよくわからないけど体調がすぐれない、だるい、やる気がない、
酷くなるとめまいや頭痛、病院へ行っても原因不明…。
俗にいう【不定愁訴】と言われる症状が出やすい時期だと言われてます。

自律神経を正常に戻すためには、バランスの取れた食事や睡眠、適度な運動、
リラックスできる時間の確保…と言われてはいますが、わかっているにもかかわらず
出来ないのが現状かと思えます。

朝日を浴びる、深く深呼吸をする、背伸びなどをして体を動かす…などを気かけつつ、
仕事中等は手のツボを押してみるのも簡単にできるいい方法かもしれません。

手首のしわから指3本（人差し指、中指、薬指）分ほど離れたところにあるのが
内関（ないかん）というツボになります。ここは自律神経を整えるツボと言われています。
押す時は、ツボのある方の手のひらを自分に向け、反対の手の親指の腹で押します。
また、押す以外でも下から上へ優しくさすってもいいそうです。

手の甲の方にあるツボでは、親指と人差し指の骨の間に位置する場所が、合谷（ごうこく）という
ツボで、ストレスや疲労の軽減、頭痛やイライラにも効果があるそうです。
ゆっくり指で押しながら円を描くようにマッサージすることでリラックス効果が得られると
言われているみたいです。

どちらも仕事をしながらでもできると思うので、少し症状を感じたらこっそり試してみてくださいね。
その場のぎではあるかもしれませんが、ツボ押しをはじめ、他にも座ってできるストレッチなど、
沢山の対処法があるようですので、是非検索してみてください。

2 時間外労働状況、安全概況

<2025年8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	140	155
【平均】休暇取得日数	3.5	2.2	2.4
【平均】残業時間	10.65	6.12	6.56
【最大】残業時間	43.67	41.50	43.67
【平均】公出時間	0.00	1.30	1.17
【最大】公出時間	0.04	59.50	59.50
【平均】残業+公出時間	10.66	7.42	7.73
【最大】残業+公出時間	43.67	90.50	90.50
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：

❗ 心肺蘇生法



1

倒れている人の意識を確認
 災害時は救急隊の到着が遅れることが予想されます。倒れている人を見たら、肩を軽くたたき「わかりますか!」と呼びかけます。返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みへの反応、意識の有無を確認します。



2

まわりの人に協力を求める
 反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています。」と近くの人に協力を依頼します。また、安全な状況であれば、協力者にAED（自動体外式除細動器）の搬送をお願いし、応急手当を行きましょう。



3

呼吸を確認する
 倒れている人の胸とお腹の動きをしっかりと見て、呼吸の乱れがないか、10秒以内で確認します。胸とお腹の動きがなければ、「普段どおりの呼吸なし」と判断して、胸骨圧迫を行います。

4 もしもマニュアル

176-1

176-2



胸骨を圧迫する

胸の中央に両手を重ね、成人の場合には胸が少なくとも5cm沈む程度の強さで圧迫します。1分間に100回のテンポで行います。胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを組み合わせます。



人工呼吸をする

あごを上げて気道を確保し、額に当てた手の親指と人さし指で鼻をつまみます。人工呼吸用マウスピース（※注1）を使用して、空気が漏れないよう口を覆い、1秒ほど息を吹き込みます。そのとき、胸が持ち上がるのを確認します。

AEDを使う



AEDの電源ボタンを押します。電極パッドを胸に貼り、電気ショックの必要がある場合は音声メッセージが流れるので、傷病者から離れ、ボタンを押します。メッセージに従って、すぐに胸骨圧迫を再開します。

※注1

人工呼吸用マウスピースなどを使用しなくても感染危険は極めて低いと言われていますが、感染防止の観点から、使用したほうがより安全です。

177-1

177-2

！ 止血

動脈性出血

噴き出すような出血



大量出血は生命の危険も

人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。毛細血管からの出血はほとんどの場合自然に止まります。

詳細→263ページ

静脈性出血

湧き出るような出血



毛細血管性出血

にじみ出るような出血



178-1

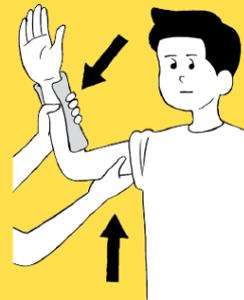
178-2



直接圧迫法による止血

出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接当て、手や包帯で強く^{おお}圧迫します。布の大きさは、傷口を完全に覆う大きさが必要です。感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないように心がけてください。

179-1



間接圧迫法による止血

直接圧迫法での止血が難しい場合は、間接圧迫法を試みます。心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止めます。ひじから先の出血は上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。脚からの出血は、出血側の脚を伸ばし、^{だいたいこつ}大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

179-2

❗ 骨折・捻挫の応急手当



そえ木で固定する

骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。折れた骨を支えるそえ木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節とそえ木を布などで結び、固定します。

180-1



三角巾を使う

三角巾は身体のどこでも使え、スカーフや風呂敷、大判ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼなどを当てて使います。結び目が傷口の真上にこないようにします。

180-2

❗ 切り傷の応急手当

材料	布、包帯、水、滅菌ガーゼ
----	--------------

①



傷口をしっかり覆える大きさの布や包帯を用意します。

②



傷口が土砂などで汚れている場合は、水できれいに洗い流します。

③



出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。

④



包帯を巻きます。

181-1

181-2

❗ やけどの応急手当



軽いやけどは水で冷やす

面積が身体の10%未満（傷病者の片手の手のひらの面積が体表面積の1%）のやけどなら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やします。

詳細⇒262ページ

手当のポイント

断水時は水道を使うことができないので、ペットボトルの水などを使って処置します。水道が使える場合は、傷口を流水で15～20分ほど流し続けます。また、手当をする際の注意点を確認しましょう。

- ・衣類を着ている場合は、衣類を着たままで冷やす。
- ・広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- ・水ぶくれを破らないように注意する。
- ・医薬品を使わない。

182-1

182-2

❗ 傷病者の負担を 軽減する



衣類を緩める

傷病者に楽な姿勢をとらせ、「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望を聞きながら、衣服やベルトなどを静かに緩めます。

183-1



体温を保つ

悪寒を感じていたり、体温低下や顔面蒼白^{そうはく}、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温低下を防ぎます。

参照→194ページ

183-2

❗ 傷病者の体位管理



仰向けに寝かせるのが基本

平らな所に仰向けに寝かせるのが基本。最も安定して、リラックスできる姿勢です。



吐いたり背中にケガをしている

顔を横向きにして、うつぶせ。吐いた物がのどに詰まらないように注意します。

184-1



頭にケガをして呼吸が苦しそうなとき

仰向けに寝かせ、クッションなどで上半身を少し起こしておきます。



腹痛や腹部にケガをしている

クッションなどで上体を起こし、ひざの下にもクッションを当ててひざを立てます。

184-2・185-1



呼吸や胸が苦しそうなとき
脚を伸ばして座らせ、脚と胸の間にクッションなどを挟み、上半身をあげます。



熱中症・貧血・出血性ショック
仰向けに寝かせ、脚元にクッションを置き、脚を15～30cm高くしておきます。



呼吸はしているが意識がない
気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせます。

185-2

185-3

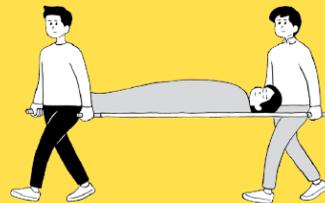
❗ 傷病者の搬送法



背負う

傷病者を背負い、ひざの下から腕を入れて両ひざを抱え込み、両手をしっかり持って運びます。ただし、意識障害、骨折、内臓損傷のある傷病者には不適當です。

186-1



担架などを使う

担架にのせる場合には、傷病者の足側を前にし、動揺や振動を与えないようにして運びます。傷病者の状態を悪化させないように運ぶための重要な方法です。担架がない場合は、丈夫な板などで代用することも可能です。

186-2

❗ 包帯の代用

材料	ガーゼ、ストッキング
----	------------



ストッキングを包帯の代わりに使います。まずは傷をガーゼなどで押さえます。その上から、ストッキングの胴の部分をかぶせます。



ストッキングの両脚の部分を頭にぐるぐる巻き付けます。最後に端を縛って固定します。洗って清潔を保てば、繰り返し使用できます。

187-1

包帯代わりになる そのほかのアイテム

バンダナ
ハンカチ
手拭い
ネクタイ
タオル
カーテン
下着類
紙おむつ
生理用ナプキン
ラップ
※いずれも清潔な物に限る。



187-2

4 議題3 ストレスチェックの実施について（審議）

別紙「2025_ストレスチェック審議事項（東京地区）」で説明

異議がある場合は議事録公開後1週間以内にメールでこちらに連絡するよう依頼

5 質問・意見：質問・意見等がないことを確認し本会を閉会

6 次回開催日：2025年10月15日 16時00分から

※2025年度は第3水曜日16時から開催