

衛生委員会議事録（73回）

日 時	2023年11月16日 16:30	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 並木・坂倉
	事務局	人事総務部 並木
	委員	情報システム室 原 マーケティング部 永田 教育企画部 塩向
議題	・ 血圧について	
決定事項・報告事項	<p>①高血圧</p> <p>■高血圧には2種類ある</p> <p>1)本能性高血圧（遺伝や環境による）2)二次性高血圧（疾患による）</p> <p>■血圧が上がる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般的に加齢とともに上昇 <p>■高血圧はなぜいけない？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動脈硬化を引き起こし、ゆくゆくは脳や心臓の病気を引き起こす <p>■高血圧を予防する生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重の維持 ・適度な運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング等） ・ストレス解消 ・バランスのいい食事（大切なのは減塩） <p>②低血圧</p> <p>■最高血圧100以下、最低血圧60以下を低血圧という</p> <p>■低血圧と貧血は別物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低血圧→血液循環が悪く、脳や体の末端への血流が悪くなりめまいや立ちくらみを起こすもの ・貧血→血液中の赤血球またはヘモグロビンが正常値以下に減少した状態のこと <p>■低血圧を予防する生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝方の生活を心がける ・規則正しい食事 	