

## 衛生委員会議事録（第 24 回）

日 時	2019 年 5 月 23 日 16 : 00	
場 所	本社会議室 Milan (8 人円卓)	
出席者	委 員 長	人事総務部 高野
	産 業 医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 高野
	事 務 局	人事総務部 清水
	委 員	内部監査室 神原、マーケティング部 原、 マーケティング部 佐藤、店舗マネジメント部 大槻
議 題	(1) 休職者・労働災害・長時間労働者の報告 (2) 産業医の講話	
決定事項・報告事項	(1) 2019 年 4 月度について、休職者、長時間労働者、労働災害の状況について説明があった。 (3) 諏訪内医師より、5 月病について衛生委員会委員が受講。内容は下記のとおり。 ・5 月病とは、新年度の 4 月に入学・入社した新人を中心に、5 月ごろになると現れる精神の不安定状態をいい、医学的には適応障害という。 ・症状は、身体面、精神面ともに現れる。 ・予防としては、ゆっくりお風呂に入る、スポーツをする（身体を動かす）、アロマテラピーなどが効果的。また、適切な栄養補給も重要であり、カルシウム、マグネシウム、ビタミンをバランスよく摂取する。 ・また、生活リズムを整えること、周りに人とコミュニケーションを図ることも予防につながる。 ・悩みや疲れが消えない状態が 2 週間程度継続する場合は、心療内科や精神科の受診を進める。	
その他	なし。	