

# 高山産業健康新聞(号外)

令和4年12月

## ～ 心 筋 梗 塞 に ご 用 心 ～

12月から1月をピークに発症率が高くなる心筋梗塞。

### 症 状

- 15～30分続く胸痛
- 左肩から左手の痛み
- 顎や歯の痛み
- 冷や汗などいつもと違う症状

### 発症しやすい人

- 肥満・喫煙・運動不足・生活習慣病・家族に心筋梗塞の人がいた

### 予 防 法

- 急な温度差を発生させないこと。  
「脱衣所やトイレを温める。」「一番風呂を避ける」「ぬるめのお湯に入りつつ熱いお湯を足していく」「少しの外出時でも帽子、手袋、マフラーを着用」
- 水分の摂取不足にならないこと。
- 過度の飲酒をしないこと。

### 連絡事項

#### <感染防止対策>

- コロナ・インフルエンザワクチンの接種は終わりましたか。コロナやインフルエンザの感染が拡大しています。早めの接種を
- 寒いからと言って事務所の窓を閉めたままにせず、こまめな換気を  
(1時間に15分程度)

#### <交通事故防止>

- 冬用タイヤの装着
- 早めのライト点灯