

東神油槽船株式会社 令和3年6月30日 BY安全管理室

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-5-14 入江ビル7階

TEL03-3270-3033・FAX03-3241-2812

船内でもわかる 知っておきたい病気のサイン (健康の話)

一般的に船員は船員以外と比べて、疾病の発生率、肥満者やメタボリックシンドロームの割合が高い等、健康リスクが高い状態にあるといます。船員さんが安全で健康な生活を送るためには、自分自身の健康状態の観察が大事になってきます。そこで紹介したいのがバイタルサイン。バイタルサインとは、文字通り「生きている」ことを確認するサインのことです。バイタルサインは英語で「vital signs」。日本語では「生命兆候」と訳されます。リスク管理で基本的な測定指標であり、脈拍・血圧・呼吸・体温など、数値を測定することでその日の健康状態を知ることができます。その数値は全身の状態に即応して変動し、しかも相互に深い関係があるので、全身状態を把握しその重症度を判定するために極めて大切なものです。いずれも大変初歩的な情報であって、誰にでも容易に確認できるサインです。

チェック項目

- ・ **脈拍** → 脈拍数 (毎分)、強い、弱い、不規則かなど
- ・ **血圧** → 上腕部血圧。上腕部で計れないときは大腿部で
- ・ **呼吸** → 呼吸数 (毎分)、浅いか深いか
- ・ **体温** → 腋窩部で計れないときは、ほかの適当部位を探す

チェック項目ごとに詳細を説明します。

1. **脈拍**は、一定の時間に心臓が拍動する回数のことを表しており、通常は1分間の拍動を数えます。一般的に手首の親指側、動脈が触れる場所で測定するので「脈拍」と言われます。自動血圧計で血圧を測定すると、血圧の数値の高い値と低い値、そして「脈拍」の数値が出てきます。

・ **脈拍を知ることでは何がわかる？**

脈拍は、身体のすみずみまで血液が行き渡っているかどうかを知る指標になります。脈拍の数やリズムに異常があると、心臓や血液循環に関連した病気が疑われます。また、リハビリやスポーツを行う時の運動強度の指標にも用いられます。脈拍の正常値は1分間に60～100回。個人差が大きく、年齢や体温、動いたあとなどの活動内容によっても、容易に数値が上下します。

2. **血圧**とは、心臓から全身に送り出される血液が血管の壁を押す力のことで、心臓が筋肉をギュッとしばめた時を上血圧 (収縮期血圧・最高血圧)、逆に筋肉が最もゆるんだ時を下血圧 (拡張期血圧・最低血圧) といいます。血圧を測ることで、心臓から出た血液がどれだけだけの力で血管の壁を押しているかがわかります。この壁を押す力が強いと、年齢と共に硬くなっている血管の壁を傷つけてしまう恐れがあります。その傷は脳卒中や心臓病の引き金ともなりやすいので、高血圧には特に注意が必要です。

・ **高血圧ってどれくらい？**

日本高血圧学会では、正常血圧は上の血圧が120mmHg、下の血圧が80mmHg未満と規定

しています。細かい分類はいくつかあるのですが、一般的には上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上の場合が高血圧状態といわれています。

3. **呼吸**とは、生物が身体を動かすエネルギーを作るために必要な要素の1つに酸素があります。この酸素を肺で体内に取り込み、細胞で消費し、老廃物となる二酸化炭素を体外へと排出する仕組みが「呼吸」と言われています。バイタルサインの中でも「呼吸」は「みて」「きく」ことによってわかることが多くあります。

- ・呼吸の数は？

呼吸の回数を測るときは、相手に測ることを意識せずリラックスした状態で測ることが大切となります。「吸って吐く」を1回と数え、胸やお腹の動きをみながら1分間測定します。成人の場合、1分間に12～20回が正常値とされています。

- ・正常呼吸とは？

安静時に、1分間の呼吸が30回を超えていたり、「ヒューヒュー」と異音が鳴っていたり、呼吸のリズムが一定でなかったりと、いつもと呼吸パターンが極端に違う場合はいろいろな病気に関連していることが考えられます。唇の色が青紫色になるチアノーゼは、血液中の酸素濃度が低下した際に現れるサインなので特に注意が必要です。異常を見極めるには普段からの呼吸の回数・深さ・リズム・呼吸音を知り、異常が現れた際には何が原因か探っていくことが大切です。

4. **体温**

「調子が悪いかな？」そう思ったときには、まず体温を測る、という方も多いと思います。人は、環境が変わって気温が変化しても、体温も同じように変化することはなく、ある程度は維持することができます。その体温が変化していくと、体の中で何らかの異常が起きている場合があります。

- ・体温を測ることで何がわかる？

熱が高いときは、体のどこかに感染症がある場合が多く、その他には身体内の出血や、がんのような疾患によって上昇することもあります。熱が低いときの原因としては、寒い場所に長時間いる場合やお酒の飲みすぎ、栄養低下などが考えられます。

- ・平熱ってどれくらい？

一般的には、36℃～37℃とされていますが、個人差があり、体温を測定する時間や食事・運動などの活動、性別、年齢によっても変動します。36～37℃が、身体の中の細胞を効率的に働かせる温度といわれています。

## 編集後記

普段から体温計や血圧計を使って測定結果を記録しておく、自分の平均的な体温や血圧を知ることができます。それにより普段の状態を知っておくことで、自分の体の変化に気づきやすくなります。記録はできるだけ早い時期にきちんと整理しておきましょう。また目に見えていなくても、バイタルサインに注目しながら内臓の障害も見落とさぬようにしてください。また病気の予防には三段階あるといいます。「第1次予防は環境を清潔・安全にして、生活のリズムを守ること」「第2次予防は定期健康診断や成人病予防検査をキッチリと」「第3次予防は早期治療、自分で治せるうちに直すこと」を参考に、健康維持につなげてください。

最後にコロナウイルスもまだまだ予断を許さない状況です。連日の航海・荷役等でおろそかになりがちな感染予防をしっかりと行い、熱中症の予防等、引き続き健康管理及び衛生管理に留意してください。

以上