



全館放送で避難を指示する職員

総務課は、協会の防災を担当しています。その中でも防火管理は重要な業務の一つです。今年の7月に発生した京都アニメーションの火災は、ガソリンを使った放火が原因でした。36名もの尊い命が犠牲となり、火災の恐

様々な火災リスクを想定 職員が企画し毎年訓練

ろしさを再認識することとなりました。当協会では、様々な検査・分析を行っています。エタノールなどの有機溶媒、高温となる機器・設備などを日常的に使っていますので、火気の注意深い取扱いが必要です。健康科学センターは、人間ドックなどを行っていますので、毎日お客さまが来館されます。また、講堂で開催される研修などで、外部の方が多数来館されることもあります。万が一、火災が発生すれば、来館者、職員、資産を守るために、消防署への通報、初期消火、来館者・職員の避難誘導など迅速に多くのことを行わなければ



なりません。そのため、日ごろの消防訓練・教育が大切です。消防訓練は、消防法に基づき毎年行います。消防訓練の内容は、各センターの職員の代表が集まって実行委員会を作り、計画します。火災時の様々なリスクを想定し、毎年テーマを変えて実施しています。今年は、京都アニメーションの放火を受け、火の回りが早いことを想定し、避難経路の防火シャッターを降ろして訓練を行いました。

火災は、いつどこで、どのような事由で発生するかわかりません。日ごろの準備と火災発生時の適切な行動が、被害の大小を左右することもあります。このため、総務課は日ごろから防火管理に真摯

（しんし）に取り組んでいます。（総務課）

健康クリニック

予防医学事業 中央会奨励賞

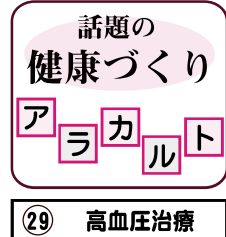


当協会・健康科学センターの大浜浩治（渉外課）が「予防医学事業の実務に10年以上従事し、他の範となりさらに今後の活躍を期待する者」として（公財）予防医学事業中央会の「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞し、香川県で開催された2019年度第64回予防医学事業推進全国大会において表彰されました。協会役職員一同、大浜課長の今後の活躍に期待します。

120/80mmHg 以上で生活習慣見直しを 新ガイドライン発表



2019年4月に日本高血圧学会より、高血圧治療に関するガイドラインが新しく発表されました。



その中で、様々な臨床試験の結果から「血圧はより低く」保つことが大切であると明記されるなどいくつかの項目が変更となりました。

その一つが、血圧の基準値の変更です。（表参照）。今回の発表では、高血圧の診断基準は変更されず、140/90mmHgですが、139/89mmHg以下（以降、mmHgを省略。）の基準値がより細分化されています。表に示すように、これまでの正常血圧90～129/50～84が120/80未満へ、正常高値血圧130～139/85～89は120～129/79以下と従来の基準値よりも更に低くなりました。

また、基準値の変更に伴い、血圧の高い人の目安である降圧目標も新しく追加され、高値血圧または高血圧の場合は、75歳未満の成人で130/80未満、75歳以上でも140/90未満と、より強化されました。高血圧は、必要に応じて内服治療が重要ですが、併せて生活習慣の見直し（一般療法）が

必要です。高血圧の一般療法には、「減塩」「禁煙」「節酒」「減量」「十分な睡眠」などがあります。運動は特に大切で、新ガイドラインでも高齢者に対して、転倒リスクを考慮した通常の速さでの歩行が薦められています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など様々な病気のリスクを高める要因となりますが、無症状であることが多く、気づかぬうちに進行している場合があります。「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれます。ぜひ朝夕、日々の血圧を測定し、血圧が120/80を超えたら、積極的に生活習慣の見直しをしてみましょう。

（健康増進課 藤江美香）

表 高血圧治療ガイドライン2019

	基準値(mmHg) 収縮期:最大 / 拡張期:最小
低血圧	89 / 49 以下
正常血圧	90～119 かつ 50～79
正常高値血圧	120～129 かつ 79 以下
高値血圧	130～139 かつ / または 80～89
高血圧	140 / 90 以上

マナーでなく健康被害の問題

禁煙に関する最新の情報提供



この研修会は、当協会が事務局を務めている広島県禁煙支援ネットワーク第17回研修会（公開講座）が開催されました。当日は、台風による公共交通機関への影響も心配されましたが、禁煙支援活動に関心のある個人や医師など、87名の参加がありました。



質疑応答など活発な意見交換がなされた

トワークが、ひろしま健康づくり県民運動推進会議との共催で毎年開催しているものです。今回は「脱「三チン」！環境・治療・教育から考える」をテーマに、基調講演では、広島県禁煙支援ネットワーク運営委員長である川根博司日本赤十字広島看護大学名誉教授が「Smoke-Free からのTobacco-Free」と

の演題で、たばこ問題はマナーの問題ではなく健康被害の問題であることを改めて提起しました。特別講演では、一般社団法人広島県医師会の津合隆史副会長が「脱「三チン」！環境・治療・教育から考える」岩森茂先生と広島県医師会の歩み」と題して、2018年12月に逝去された岩森茂先生の

広島県における禁煙支援活動に対する功績を振り返りました。

その他、県内6団体から禁煙等に関する最新の知見についての情報提供がなされ、参加者はメモを取るなど、熱心に聴講していました。

また、ファイザー株式会社及びグラクソ・スミスクライン・コンシユーマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社からは、禁煙に関する啓蒙（けいもう）グッズが無償配布され、参加者が持ち帰る姿も多数見られるなど、盛況のうちに閉会しました。

（企画調整課）