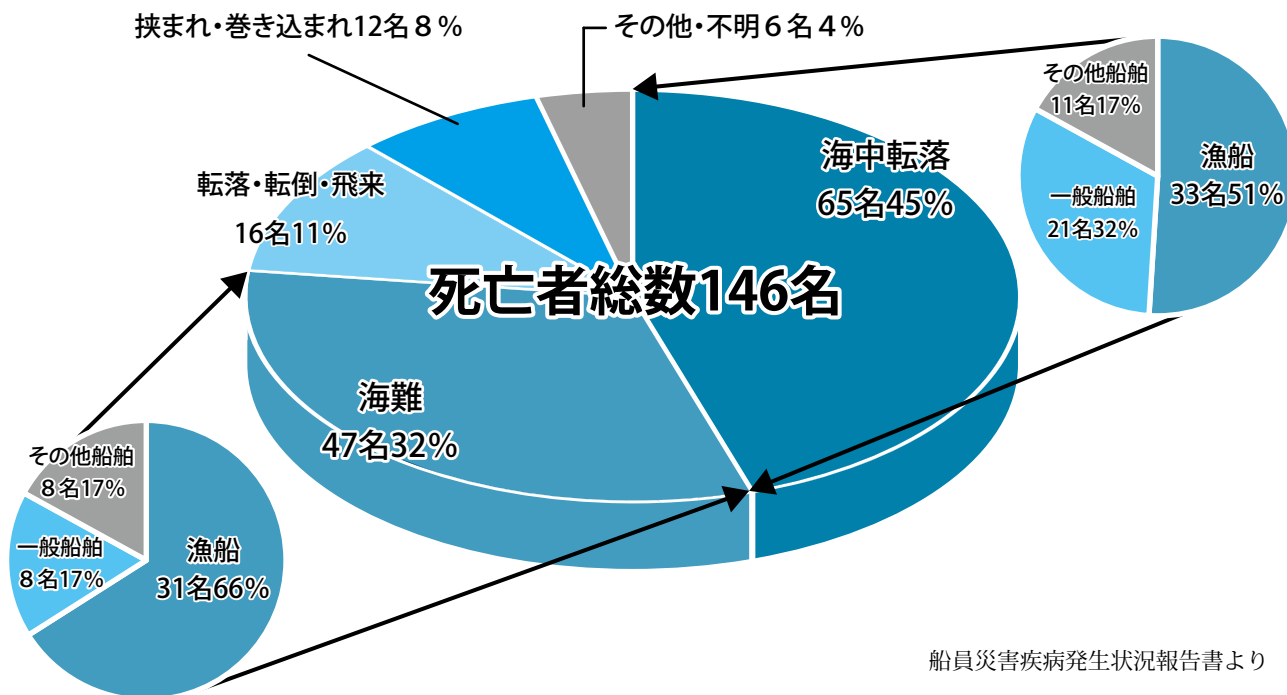


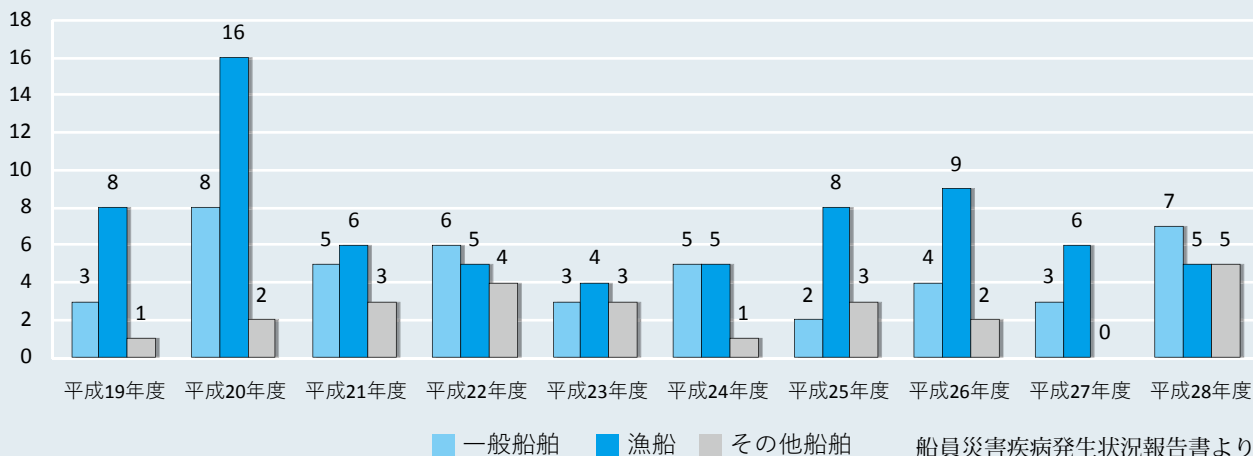
船員の死亡災害は海中転落が最も多い

死亡災害発生状況 5年累計(H24-28年度)



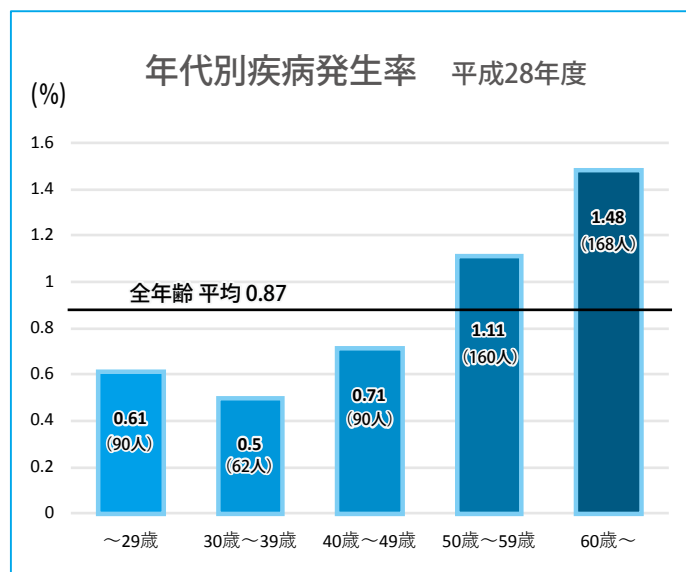
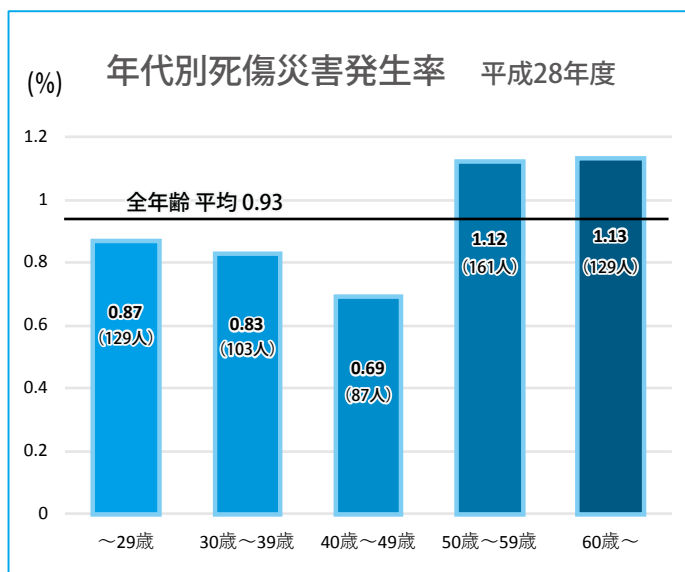
5年間の災害死亡を円グラフで示したものです。中でも海中転落による死亡者数は65名45%にも及びます。海中転落の原因は、「荒天中波にさらわれた」、「漁具に巻き込まれて転落」、「単独作業中の転落」等、多岐にわたります。また、海難、海中転落ともに漁船の割合が多く、海難によるものが31名66%、海中転落によるものが33名51%にも及びます。「救命具の着用」、「指差呼称」等、安全対策を怠らないように心掛けましょう。

年度別海中転落災害による船員死亡者数 (単位：人)



高年齢船員の死傷災害・疾病発生

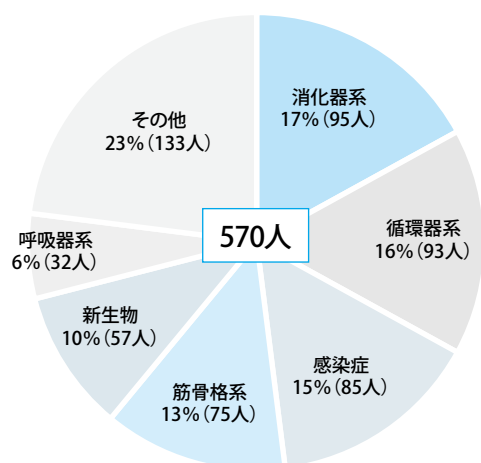
平成28年度船員災害疾病発生報告状況集計書より



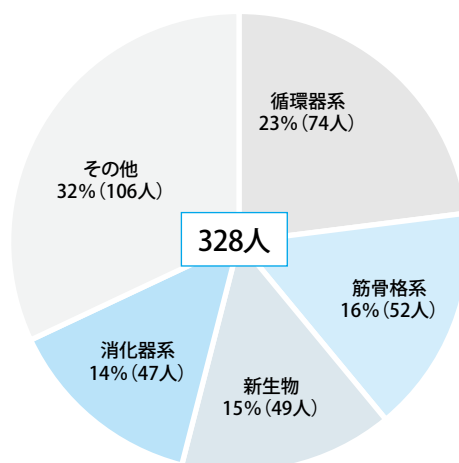
平成28年度の年代別死傷災害発生率、年代別疾病発生率、共に高年齢船員（50歳以上）の割合が多く、死傷災害の増加については、その原因として「加齢による身体機能の衰えから適切な動作がとれなくなる」「面倒くさい、この方が早い等の近道行動」「慣れからくる油断」「自己流の一人作業」等が挙げられます。コミュニケーションを大切に、心身機能を再確認するとともに、慣れた作業も初心に立ち返り、作業に臨むように心掛けましょう。

全船員と高年齢船員の疾病比較

疾病の種類別発生状況



高年齢船員の疾病発生状況



全船員の疾病種類別の発生は消化器系疾患が最も多く、次いで循環器疾患となっています。高年齢船員では平成27年度は新生物（ガン）の発生が最も多かったのですが、平成28年度は高血圧、虚血性心疾患等の循環器系の発生が顕著に増加しています。健康のリーフレットも参考にされ、健康維持に務めるように心掛けましょう。

放置すると怖い高血圧

～ 降圧目標に向けて ～

高血圧は最も多い生活習慣病

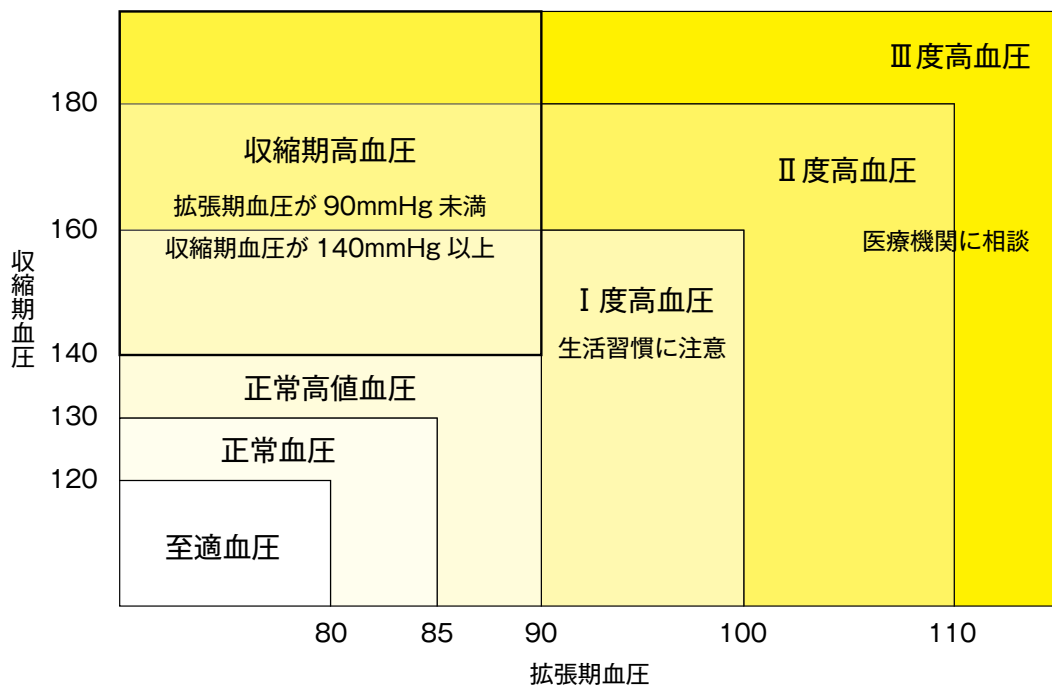
日本人の高血圧有病者推定 3970万人

自覚症状がない
そのままにしておくと



脳、心臓、腎臓、大動脈、眼底 など
臓器障害 心血管病 を引き起こす

成人における血圧値の分類 (日本高血圧学会 2014 年)



高血圧治療の必要性

合併症の予防：脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病、認知症など

要介護の病気の減少
・健康寿命の延長：健康寿命 男性 71 歳 女性 74 歳

医療費の削減：高血圧の年間医療費 1兆8890億円 (2016年)

船内での血圧測定のおすすめ

毎日、朝、晩、血圧を測定・記録して変動を把握する

朝

起床後1時間以内
排尿後 服薬前 朝食前

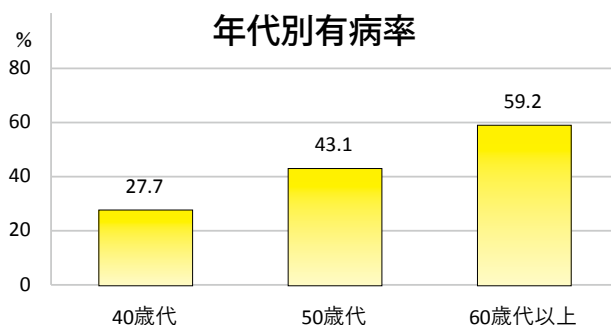
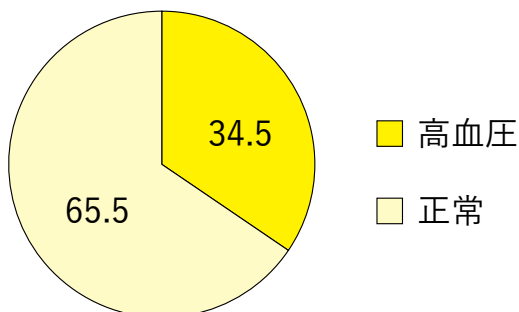
晩

就寝前

共に1～2分安静後

船員の高血圧の有病率

34.5% (35～74歳)



降圧薬を使わない高血圧の予防と治療

減塩

日本人の食塩摂取量は世界でも多いレベル
目標 6.0g/日

ストレス解消

ストレスは血圧を上げる副腎からのホルモンの分泌を増加させる

禁煙

煙草は血圧・血糖をコントロールする生理活性物質の分泌を抑制する

ベジタリアン食

野菜・果物はナトリウムを排泄促進して血圧を下げる



節酒

常習的にアルコール過飲を続けると血圧が上がる

肥満の是正

内臓脂肪が分泌する活性物質が血圧を上昇させる

睡眠不足の改善

睡眠不足は食欲増進ホルモンの増加と食欲を抑えるホルモンの減少により肥満につながる

運動の効果

有酸素運動と筋肉トレーニングの組合わせで内臓脂肪を減少させる

降圧目標

若年者・中年者

130/85mmHg 未満

高齢者 (65～74歳)

140/90mmHg 未満

高齢者 (75歳以上)

150/90mmHg 未満