



## 今月のテーマ「先手必勝！熱中症に負けない体づくり」

盛夏の候、暑さ本番、いよいよ大好きな生ビールの季節がやってまいりました(ノマ≦\*)。キラキラ、ムシムシ、暑～い夏も元気に過ごしたいというあなた！今年は、夏バテする前に対策をはじめませんか。今回、上手なスタミナアップ術を身に付け夏を満喫しましょう♪(●>ω<)ノ♪。

7月から8月にかけて連日35度以上の猛暑、加えて25度以上の熱帯夜で、熱中症で倒れる人が増えています。中でも注意したいのが**睡眠不足**や**二日酔い**・**疲れがたまり**、それが引き金となり脱水症状を起こし熱中症になるパターン。放っておくと、死に至るケースもあるだけに油断は禁物です(≧≦)。

### 熱中症予備軍チェック

- 01 喉が乾いてから水分をとる
- 02 寝不足が続いている
- 03 疲れがたまっている
- 04 冷えたビール・ジュースやアイスクリームなどばかりとっている
- 05 最近、下痢が続く
- 06 帽子や日傘を使わない
- 07 食事は冷たいもの・あっさりしたもので済ませることが多い

※ 3個以上にチェックがついた人は本格的な夏を迎えた時に熱中症になる可能性が(°▽°;)!!!!!!



### 《熱中症になりやすい環境》



高温・炎天下

急な気温上昇

湿度が高い

風の少ない日



### 《熱中症の原因・症状と処置》



## 熱けいれん

足・腕・腹に痛みが伴った痙攣

### 塩分不足

体を冷やし、食塩水やスポーツドリンクを飲ませ安静に。それでも治まらなければ医療機関を受診を。



## 熱失神 熱疲労

めまい・失神(1分以内)

### 脱水

体を冷やし、足を高くする。手足の先から中心に向けてマッサージをしながら医療機関を受診を。

脱力感、疲労感、頭痛、失神、吐き気、めまい

### 脳の血流不足

## 熱射病

意識障害(おかしな言動・行動・昏睡)

### 体温上昇による中枢機能の異常

すぐに119番に通報。水をかけ濡れたタオルで仰ぐ。首・脇・太ももの大きい血管を冷やす。



## 《熱中症撃退スタミナアップの4カ条》

### 【1条】食でスタミナチャージ

暑いからといってあっさりした物や冷たいものばかりは栄養不足に×

スタミナアップにより  
タンパク質、ビタミンB、酢を！

- ・タンパク質：肉・魚・大豆
- ・ビタミンB：豚肉・レバー・うなぎ  
ゴマ・ニラ・納豆

### 【2条】十分な睡眠でスタミナ回復

夏の快眠のカギは、**寝床の湿度**！通気性のよい寝具を。睡眠中は体温が下がるのでエアコンや扇風機は体に直接あたらないように調節し、1～2時間でタイマーが切れるよう設定を。また、水枕などを軽く冷やすと寝付きがよくなります。※**脳梗塞の予防**に朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう(人U≦\*)。

飲みすぎ注意だよ！！

### 【3条】ぬるめの湯船につかろう

夏は暑いのでついシャワーで済ましたくなるもの。しかし、シャワーでは本当の疲れはとれません。暑苦しくて寝つきが悪い人ほど40度程の湯船に20分程度ゆっくりつかりましょう。

《湯船の効果》  
疲労回復・快眠・自律神経の回復

※お風呂の前後は十分な水分補給を！  
★冷房の効きすぎ(温度差)による自律神経の失調(イライラ・不安・冷え)は、半身浴でいい汗をかき自律神経を回復させましょう。

### 【4条】アルコールやジュース アイスクリームは控えめに

アルコールを飲んだ後や二日酔いは脱水になる可能性が高くなります。二日酔いのまま仕事しないようにしましょう！！大量に汗をかいた後のアルコールは禁物です。水分は、水やお茶スポーツドリンクから積極的に摂取しましょう！アルコールや清涼飲料は大量の水分で消化液を薄める為、食欲不振の原因に⇒**栄養不足**！



### 《外出・屋外作業での心得》



#### その1 直射日光を避けるべし

外出時は、日陰を歩き、野外活動ではテントや軒を出して日陰を作りましょう。また、日傘や帽子で首や頭を直射日光から守りましょう。室内では、すだれやカーテンで直射日光を避け風通しを良くしましょう。

#### その2 服装の工夫と熱中症グッズをフル活用すべし

厚着はせず、汗を吸収しやすい素材・通気性の良い物を選びましょう。黒の服は熱を吸収しやすいのでなるべく避けましょう。襟元はゆったりとしたものを選びましょう。又、ネクタイは時々緩め風通ししましょう。塩飴やクールビットなどの熱中症グッズも活用しましょう。



#### その3 水分・塩分補給を30分毎にすべし

喉が渇いてからではなく、30分毎にコップ1～2杯を目安に飲みましょう。また、体内の水分だけでなく汗と一緒に塩分・ミネラルもなくなりますので必ずスポーツドリンクや食塩水も摂取しましょう。熱性痙攣の予防になりますし、水分だけではお腹がポチャポチャになり吸収できません。

えへん。僕が責任者だよ。

#### その4 集団活動では責任者・監督者を配置すべし

責任者は休憩所の確保を行い、こまめに休憩を取り、必要に応じ強制引水(時間を決め水分摂取させる)も取り入れましょう。また、作業の前に熱中症指数を調べ就業の前に呼びかけと健康チェックをするとベストです。また、体調が悪い時は、遠慮せずに自己申告しましょう。コミュニケーションを密に行い気軽に相談できる雰囲気づくりをしましょう。

