



健康新聞 H25年7月号

テーマ「**早めの熱中症対策を！！**」

今村病院健康管理センター



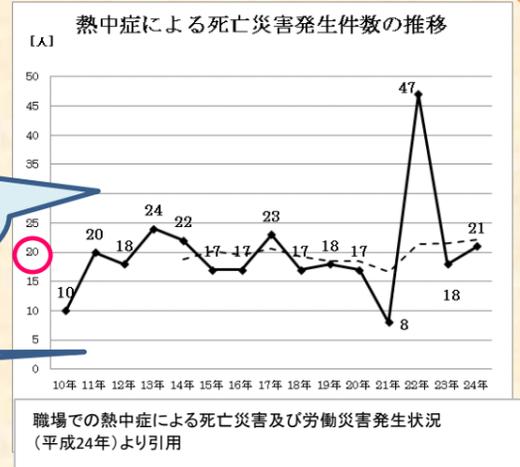
梅雨が明けると気温が高くなり、熱中症が多く発生しやすい時期になります。今年も昨年同様、夏場は暑くなることが予想されています。暑くなってからでは遅いので、暑くなる前に対策を立てて暑い夏を乗り切りましょう！！

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、**筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感**などの症状が現れ、重症になると**意識障害**が起こる障害を総称した傷病です。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに身体が慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることによって、熱中症の発生が高まります。

近年の発生状況は？

右グラフに示しているように、職場での熱中症による死亡者数は、平成10年以降では、平成22年の47人が最高でした。それ以外の年は概ね20人前後の年が多く、ほぼ横ばいです。



- 建設業・製造業で多く発生
- 7・8月に全体の9割が発生
- 暑さに慣れていない時期・急に暑くなった日は注意！！

- 15～16時にピーク
- 屋外での発生が多く、屋内でも発生



熱中症の予防法とは？

《作業環境管理》

■WBGT値の低減等
熱を遮る遮へい物、直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根、通風・冷房を行うための設備等を設けて、**WBGT値**の低減を図りましょう。

■休憩場所の整備等
冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けましょう。また、氷や冷たいおしぼり、シャワー等の身体を適度に冷やせる設備・整備、飲料水を備えましょう。

《作業環境》

- 作業時間の短縮や身体作業強度が高い作業を避けることに努めましょう。
- 熱への順化
連続5日間・2時間/日以上暑さにさらされると早く汗をかくようになる⇒体温が早く下がるようになります。
※お盆休み等、4日以上の中断で消失してしまっているので注意！
- 水分及び塩分の摂取、巡視等
休憩室には水分と塩分を設置しましょう。



《健康管理》

■熱中症になりやすい人
前日の飲酒：肝臓におけるアルコールの分解には大量の水分が必要なため、飲酒の翌日は脱水状態となっていることが多い

- 腎臓病**：治療の一環として塩分接種を制限される場合には塩分不足になりやすい
- 心臓病**：水分及び塩分を尿中に出す作用のある薬を内服する場合には脱水状態を生じやすくなる
- 糖尿病**：血糖値が高い場合に尿に糖が漏れ出すことで、尿で失う水分が増加し、脱水状態を生じやすくなる

食事の欠食や睡眠不足も発症のリスクを高めます

作業開始前に労働者の健康状態を確認しましょう。
■定期健康診断の事後措置はもれなく実施しておきましょう



WBGT値は、スポーツ活動や労働時の**熱中症予防の温度指標**として利用されています。
WBGT値が28度を超えたら危険です！

《救急処置》

熱中症の発生を疑ったら、まず涼しい場所で、衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツ飲料等で水分を与えます。
水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請し医療機関に搬送します。



意識がない時や吐き気で飲めない時は飲ませない！！
窒息する可能性がある。

一緒にAEDの手配も

あなたのスポーツドリンクを作ろう！！

スポーツドリンクは簡単に作れます！

スポーツドリンクの作り方を紹介します。

甘いのが好みでない人は入れなくてもいいです。
味の種類や、濃さは調節して自分だけのスポーツドリンクを作ろう！

用意するもの

ペットボトル容器2ℓのもの、塩、好みでキャンディーやレモン汁など

つくり方

- ①容器に水を入れる
- ②塩3g (粒ガム2個程度、ペットボトルのキャップ約2/3)を入れる
- ③好みでキャンディーを5～6個入れると出来上がり！
(レモン味、グレープフルーツ味など柑橘系のキャンディーを入れると、飲みやすく、水分の吸収もよくなります)

キャンディーは1時間程度で溶けますので、練習前に作れば、練習中の補給には活用できます。

熱中症予防の効果的な方法は水分補給です。市販の飲料には必ず成分が表示されていますので、確認しましょう。

①塩分(Na)濃度

スポーツドリンクの塩分は0.1～0.2% (Na濃度40～80mg/100ml) が適しています。

②糖分(炭水化物)濃度

飲んだ水分が吸収されやすく、汗による脱水の改善につながるかどうかは糖分の濃度が関係します。100mlあたり3g以上の濃度では吸収速度が遅くなるので、2g程度が適当です。

あなたの街の危険度チェック！！

熱中症予防情報サイトがあります。

- ①知りたい場所、の熱中症危険度(WBGT値)を表示。
- ②最新の気象概況コメントやリアルタイム気象情報も随時更新。
- ③PC・スマートフォン・携帯電話に対応。いつでもどこでも見ることが出来ます。

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

職場での熱中症対策に役立ててください

