



診療所だより NO.10

霞コンビナート診療所

熱中症対策

6月に入り蒸し暑い日が続いていますが、今年の夏も猛暑となる予想です。熱中症対策を日常生活に取り入れ、一人一人が予防行動を意識して熱中症を予防しましょう。

昨年のコンビナートで発生した熱中症の事例では、「前日から体調不良だったが出勤した」「体調不良を自覚していながらも、業務に従事していた」などの事例が多い傾向にありました。体調不良時は熱中症になりやすいため、いつもと違うと感じたら、無理をせずに、休息をとしましょう。そして、熱中症を予防するために、一人一人ができることを意識していきましょう。

熱中症の原因



※熱中症の原因は一つではありません！

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンがない

身体

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病(糖尿病、心臓病など)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザなど)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない

予防対策

暑熱順化

汗をかく習慣がない方や、室内でのデスクワークなど外の気温に身体が慣れていない方は、暑さになれるよう、無理のない範囲で汗をかく習慣を取り入れましょう。

※暑熱順化できていると・・・低い温度でも汗をかきやすくなり、発汗しやすくなる。

→汗による放熱、皮膚からの放熱で体温を下げるができる。



朝食をしっかり食べる



朝食の欠食は、水分・塩分・エネルギー不足により熱中症のリスクを高めます。熱中症を含む業務中の体調不良者の 7～8 割が朝食を欠食していたというデータもあります。主食・主菜・副菜の揃った食事が理想的ですが、時間がない場合は、おにぎり、サンドイッチなど手軽に食べられるものを水分と併せて取り入れるよう心がけましょう。



夏の野菜・果物には水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどが豊富に含まれており、暑さで疲れた身体を元気にしてくれる働きがあります。



WBGT の活用

屋外での作業時などは、WBGT 値を参考にして、作業時間や休憩時間を設定し、熱中症対策を行いましょう。

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

※環境省の熱中症予防情報サイトで地点ごとの WBGT を参考にできますが、作業環境や作業ごとの個々の状況は反映されていないため、職場環境ごとに測定する必要があります。気温・WBGT 値・湿度が測定できる指数計も販売されているので、熱中症リスクを把握した上で活動ができるよう、活用してみると良いでしょう。



水分塩分同時補給

体は体温が上がりすぎないように、「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。脱水症になると、熱を逃す働きが弱くなり体温を下げるのが難しくなり、機能障害を引き起こしてしまいます。のどが渴く前に水分補給！を意識しましょう。水やお茶など水分だけの補給では不十分です。必ず、電解質(塩分)の補給も併せて行いましょう。



※睡眠中の不感蒸泄(呼吸や皮膚・粘膜から蒸発する水分)は成人で約 300～400mlともいわれているため、起床時にはコップ1杯の水分補給を行うと良いでしょう。



脱水予防
(通常の水分補給)



脱水予防
脱水の回復

経口補水液は脱水状態にある体に必要な水と塩分に加え、速やかな水分吸収のために必要な糖分をバランスよく含んでいます。状況に応じた飲水を行いましょう。



熱中症の症状が見られたら...



涼しい場所での休憩

身体を冷やす

経口補水液を飲む



※自力で水分補給ができない、意識がはっきりしないなどの症状があれば、すぐに救急車を呼びましょう！



～熱中症は重症化すると命に関わります。後遺症を残さないためにも速やかな対処が大切です～