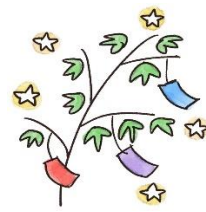


保健師だより



第 220 号
2021 年 7 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

夏本番となる 7 月はまだ暑さに身体が慣れていないため、例年熱中症の発生が急激に増えます。今夏は全国的に猛暑予想が出ています。気を引き締めて熱中症予防対策を心がけ、安全に夏を乗り切りましょう。

令和 2 年度の全国の熱中症の発生状況

職場での熱中症による休業 4 日以上、死亡者数は 959 人(うち死亡者は 22 人)と前年を上回っており、全体の 2 割以上が建設業で発生していました。死亡災害も建設業で 7 件と最も多く発生しています。

熱中症のリスクが高い状況

- ⚠ 作業開始日と 2 日目
- ⚠ 午後 2 時から 4 時
- ⚠ WGBT※ 30 度以上

！特に注意が必要です！

※WGBT とは湿度と日射・輻射など周辺の熱環境、気温の 3 つを取り入れた暑さを示す指標です。

熱中症予防のポイント

…………… 作業中 ……………

作業着は吸湿性、通気性の良いものを。

十分な休憩時間、作業休止時間の確保を。

1 回に 180～360cc をこまめに水分補給。

水分は小腸から吸収されますが一度に吸収できる量は限られており吸収には 30 分以上かかります。こまめな水分補給が大切です。また、**大量に汗をかく時は一緒に塩分をとりましょう。**



目安はコップ 1 杯に 0.2g の塩
(1ℓ に 1～2g の塩)

ナトリウム量では 40～80mg/100ml



※糖分(炭水化物)が多い飲料は高血糖を招く危険があるので注意しましょう。

声を掛け合おう！

具合が悪くてもなかなか言えない人もいます。また、熱中症は最初の対応が予後を左右します。普段と様子が違う人がいたら声を掛けましょう。早期発見と早めの手当が命を救います！

…………… 日常での心がけ ……………

朝食を必ず食べよう！

朝食を食べれば食べ物に含んだ水分を持続的に吸収することができ、水分不足に陥りにくくなります。できれば塩分補給もできる味噌汁と一緒に摂るのがおすすめです。



お酒の飲みすぎを避けて

しっかり睡眠をとろう！

お酒はアルコール分解に飲んだ以上の水分が使われ体内の水分を奪います。また、寝不足は自律神経の働きが鈍り体温コントロールが低下します。



健康診断で健康管理を！

持病によっては熱中症を発症しやすく、重症化しやすい場合があります。健康診断で指摘がある場合は必ず受診し健康管理に努めましょう。



〈作業現場での熱中症の応急処置方法〉

涼しい日陰か冷房の効いている部屋へ移動して衣服を脱がせ身体からの熱の放散を助けます。可能な限り露出した皮膚に水をかけ、扇風機やうちわなどで風を当てます。水分が取れば摂取させます。

※受け答えがおかしい、意識が鮮明でない、または水分が自力で飲めない、吐き気や嘔吐があるときは直ぐに救急要請をしましょう！！



氷嚢などがあれば脇や足の付け根、首回りなどを冷やします。