

# 保健師だより



第 244 号  
2023 年 7 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

梅雨が明けると梅雨の空気から真夏の空気に入れ替わり、蒸し暑さが一気にアップします。この梅雨明け直後の体が暑さに慣れていない状態で、暑い日が続くタイミングは熱中症に注意が必要です。特に建設作業現場では誰にでも起こりうる事としてしっかり熱中症対策をしましょう。

## 日常生活での予防対策

### ★1日3食しっかり食べる

1日3食しっかり食べることで水分や塩分、糖質などをしっかり補給します。

### ★十分な睡眠の確保

寝不足では体温調節機能が低下します。

### ★現場作業前日の飲酒は控えめに

飲みすぎの翌日は脱水状態になります。

### ★こまめな水分補給を習慣に

水分を補給してから体に浸透するには20分程かかり、一度に多く摂っても吸収できない。コップ一杯ずつこまめな補給を。

※持病のある方は普段から自分の症状に気を配りましょう。また、健康診断で受診指示が出ている方は、早めに受診しましょう。

## 熱中症を疑ったら作業中止を！

- \*手足がふる
- \*立ちくらみやめまい
- \*吐き気や頭痛
- \*汗のかき方がおかしい  
(汗がとまらない、またはでない)
- \*なんとなく体調が悪い
- \*すぐに疲れる

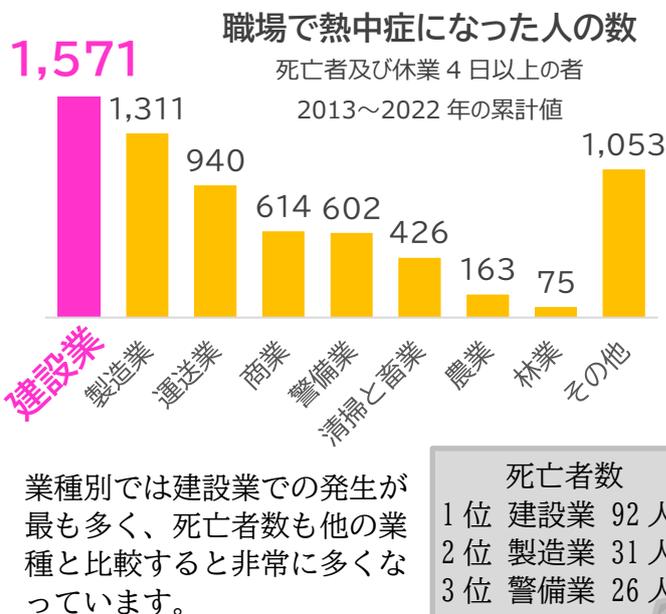


※上記のようないつもとちがう体調の変化に気づいたら迷わず作業を中止して、周囲の人に申し出ましょう。

◎現場作業中はこまめに休憩をとることはもちろん、休憩以外でもしっかり水分と塩分の補給をしましょう。



100ml あたり 0.1～0.2g の食塩  
相当量の塩分が目安です。

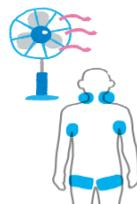


## 発症後の対応が運命を左右します！

熱中症は死に至ることもあり、急激に進行します！作業中に熱中症を疑う症状がある場合は躊躇せずに119番しましょう。



救急車が到着するまでに、全身に水をかけるなど急速冷却を開始し、可能であれば水分と塩分を補給します。また、絶対に一人きりにしないようにしましょう。



## 隠れ脱水症(熱中症の予備軍)の簡単チェック法

\*手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、元に戻るのに2秒以上かかる。



\*親指の爪を逆の指でつまんで指を離れた時に白かった爪がピンクに戻るのに3秒以上かかる。



◆ 上記症状がある時は、水分補給して ◆  
身体の水分量を回復させましょう。