

# 保健師だより



第 279号  
2026年6月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

例年、職場での熱中症は5月後半から増え始め、6月以降に急増します。気温や湿度が急激に高まるこの時期は、体が暑さに慣れていないことも重なり、特に注意が必要です。早めに対策を徹底し、現場全体で予防意識を高めていきましょう！

## 熱中症予防の基本は 水分と塩分のこまめな補給

- ◆ 作業前の「先飲み」で熱中症予防！
- ◆ のどが渇く前に 20～30分ごとにコップ1杯補給。
- ◆ タイマー活用で「飲み忘れ防止」
- ◆ スポーツ飲料は成分表示の「炭水化物(糖分量)」をチェック！  
ゼロカロリーや糖質オフなども上手に活用しましょう。
- ◆ 水分補給は「少量をこまめに」が効率的

## 大量に汗をかいている時の 塩分補給の目安

水コップ1杯に 0.2～0.4g の塩  
水1ℓに 1～2g の塩  
(ナトリウム量 40～80mg/100ml 程度)

塩タブレットは、商品で塩分量が異なるので、上記塩分量を目安に必ず水と一緒に摂取しましょう。また、糖質(ブドウ糖など)を多く含むため、摂りすぎに注意。スポーツドリンクと併用する場合は、糖分・塩分の過剰摂取にならないよう、水やお茶も活用して調整しましょう！

## グッズを 効果的に活用

### 保冷・冷却用品

保冷剤、わきや背中などのクーラーアイス、クールシート、氷のう、冷却スプレーなど

深部体温を下げるアイスラリーの活用もおすすめ！

\*アイスラリーとは微細な氷を混ぜたシャーベット状の飲料です。

休憩時に短時間でも体温を確実に下げましょう。首や脇、足のつけねなど太い血管を冷やすと効率よく体温を下げられます。風通しの確保、車内冷房の活用を！

### 涼感衣類

冷却ベスト、冷感インナー、ヘルメットインナー、首すじ冷却、日よけ、空調服、冷感タオルや冷感アームカバーなど

空調服は汗をかいた状態で使用することで効果を発揮します。冷感インナーや吸汗速乾素材と組み合わせると効果的です。



## 異変を見逃さない！



熱中症の初期症状「めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれん、頭痛、不快感など」  
発見したら、すぐに作業を中断し休憩と冷却を開始。 ※様子を見るは厳禁

一度回復したように見えても再度悪化するケースもあります！

本人の「大丈夫という判断」に任せず、管理者や周囲の仲間が客観的に判断して必要に応じて作業を制限することが大切です。

日頃から声をかけ合い、ペアで体調確認を行うなど、異変に気づける環境づくりを心がけましょう。

厚生労働省による熱中症予防のための情報・資料サイトもご活用ください。

