

発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症対策

熱中症を防ぐ

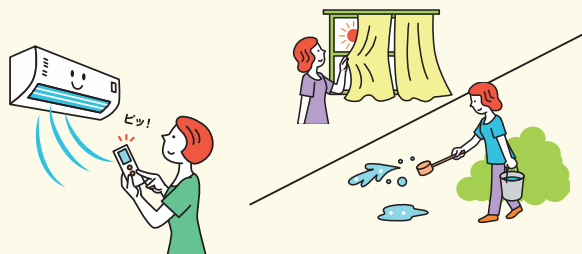
熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

Point
 1

暑さを避ける、身を守る

●室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に



●屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



●からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



Point
 2

こまめに水分を補給する

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



参考資料：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html

労働安全衛生クイズ 6

定期健康診断の項目で該当しないのは①～③のうちどれか。

①血糖検査 ②血中脂質検査 ③胃カメラによる検査

答え【③胃カメラによる検査】

労働安全衛生規則第44条では定期健診の項目を列挙しており、①既往歴及び業務歴の調査、②自覚症状及び他覚症状の有無の検査、③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査、④胸部エックス線検査及び喀痰検査、⑤血圧の測定、⑥貧血検査、⑦肝機能検査、⑧血中脂質検査、⑨血糖検査、⑩尿検査、⑪心電図検査 となるため、胃カメラによる検査は項目にありません。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くいず より 引用



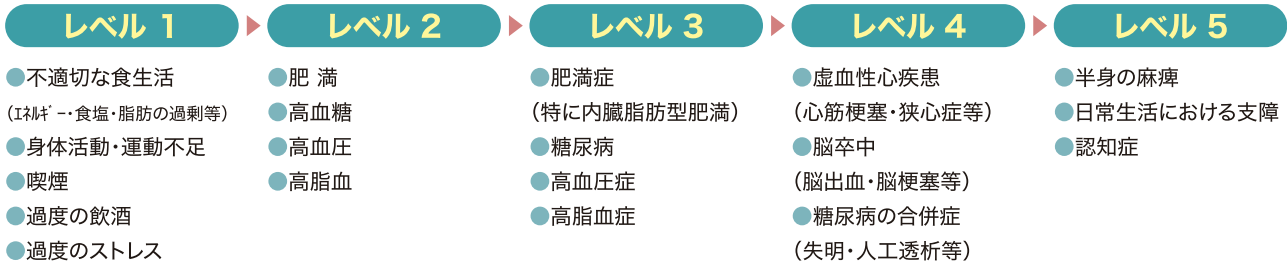
生活習慣病

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

- **食習慣** インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等
- **運動習慣** インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等
- **喫煙** 肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺炎腫、歯周病等
- **飲酒** アルコール性肝疾患等



生活習慣病進行のイメージ



参考HP:厚生労働省 厚生労働省のメタボ政策について

予 防 策

生活習慣病を予防するために、「運動」、「食事」、「禁煙」の適切な管理は重要項目です。
ご自身の生活習慣を振り返り、改善が必要な点がないかを見直してみましょう。

運 動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。疾患をお持ちの方は、運動量に関して主治医に相談しながら取り入れていきましょう。



食 事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の過剰な摂取や、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。

予防のポイント

- バランス良く食べる
- 3食きちんと取る
- 間食に注意(量・食べるもの・時間)
- 油を使った料理は控える
- 副菜を多く食べる
- 食塩摂取は控えめに など



禁 煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高める可能性があります。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響することがあります。禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも大切です。



出典:厚生省:スマートライフプロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

厚生省 eヘルスネット 政府広報オンライン

6月のトピックス

6月4~10日
歯と口の健康週間
(参考HP:日本歯科医師会)



全国安全週間準備期間
6月は準備期間、7月1日~
7日は全国安全週間です。
(参考HP:厚生労働省)



6月は食育月間
(参考HP:農林水産省)



新型コロナウイルスに
関する情報
(参考HP:厚生労働省)

