

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/>

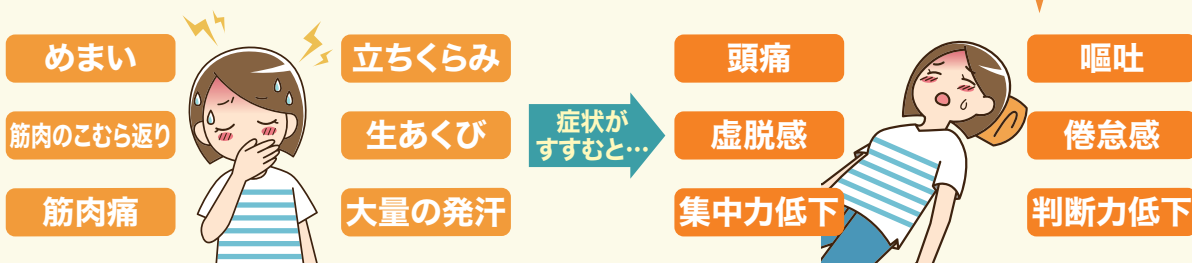


熱中症②

熱中症に特に注意が必要な人

- 子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- 障がいをお持ちのかたも、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見かけたら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給!!
自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!!

注意しましょう

- 暑さの感じ方は人によって異なり、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも熱中症に注意が必要です。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

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)をもとに加工して作成

労働安全衛生クイズ7

定期健診の聴力検査は、45歳未満(35歳および40歳の者を除く)であれば、音叉等による検査に代えることができる。○か×か。

答え【○】

定期健診の測定項目については労働安全衛生規則第44条で定められており、その中の1つに聴力検査があります。同条第4項目では「第1項第3号に掲げる項目(聴力の検査に限る。)、45歳未満の者(35歳及び40歳の者を除く。))については、同項の規定にかかわらず、医師が適当と認める聴力(1000ヘルツ又は4000ヘルツの音に係る聴力を除く。)の検査をもつて代えることができる。」としています。さらに平成10年6月の通達では、「なお、医師が適当と認める聴力の検査には、音叉による検査等があること」と示しています。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生クイズ より 引用



STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

職場での熱中症により毎年
約20人が亡くなり、約600人が
4日以上仕事を休んでいます。

準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組



キャンペーン
実施要項

準備期間(4月)にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、チェックしましょう

<input type="checkbox"/> 労働衛生管理体制の確立	事業場での熱中症予防の責任体制を確立	<input type="checkbox"/> 休憩場所の確保の検討	冷房を備えた休憩場所や涼しい休憩場所の確保を検討
<input type="checkbox"/> 暑さ指数の把握の準備	JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検	<input type="checkbox"/> 服装の検討	透湿性と通気性の良い服装を準備、身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討
<input type="checkbox"/> 作業計画の策定	暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業計画を策定	<input type="checkbox"/> 緊急時の対応の事前確認	緊急時の対応を確認し、労働者に周知
<input type="checkbox"/> 設備対策の検討	簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討	<input type="checkbox"/> 教育研修の実施	管理者、労働者に対する教育を実施

キャンペーン期間(5月～9月)にすべきこと

STEP1 暑さ指数の把握と評価 JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握 地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効

STEP2 測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底



環境省
熱中症予防情報
サイト

<input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減	準備期間に検討した設備対策を実施
<input type="checkbox"/> 休憩場所の整備	準備期間に検討した休憩場所を設置
<input type="checkbox"/> 服装	準備期間に検討した服装を着用
<input type="checkbox"/> 作業時間の短縮	作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止
<input type="checkbox"/> 暑熱順化への対応	7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に延長 ※新規入職者や休み明け労働者に注意
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取
<input type="checkbox"/> ブレーキング	作業開始前や休憩時間中に深部体温を低減
<input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく対応	次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮 ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢
<input type="checkbox"/> 日常の健康管理	当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認
<input type="checkbox"/> 作業中の労働者の健康状態の確認	巡視を頻繁に行い声をかける、労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導
<input type="checkbox"/> 異常時の措置	少しでも本人や周りが異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)などを措置 ※全身を濡らして送風することなどにより体温を低減 ※一人きりにしない

重点取組期間(7月)にすべきこと

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加 | <input type="checkbox"/> 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加 |
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底 | <input type="checkbox"/> 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施 |
| <input type="checkbox"/> 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底 | <input type="checkbox"/> 体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請 |

熱中症予防にいい飲み物は？

熱中症の予防には、暑いところを避けてこまめに水分補給をするというのが一般的ですね。
では、どんなものを飲んだら良いのでしょうか…？



●スポーツドリンク

外での仕事やスポーツをする人など、汗を多くかく人にはスポーツドリンクが良いでしょう。ナトリウム濃度が人間の血液に近いので、水分とナトリウムを素早く補給することができます。ただし、かなりの量の糖分を含んでいるので飲みすぎには注意です。



●麦茶

デスクワークメインであり多くの汗をかかない人は、水や麦茶・黒豆茶などのノンカフェイン飲料がオススメです。とくに、麦茶は多くのミネラルを含み、夏の飲み物としては最適です。ただし、お茶の中にはカフェインが含まれているものもあるので商品パッケージをよく見て選びましょう。

*カフェインは熱中症には逆効果です



●炭酸水

コーラやサイダーなどの炭酸飲料は糖分を多く含むので不向きですが、炭酸自体は熱中症対策に効果的です。炭酸は身体に入ると血管を広げて血行を良くするので、腸へスムーズに水分を運び吸収を促します。



●経口補水液

めまいやけいれん・頭痛や吐き気など、熱中症の症状があるときには経口補水液で水分補給しましょう。スポーツドリンクよりも早くエネルギー補給できるので、熱中症症状には最も適しています。

*水分補給をしても症状が改善されないとや、症状のひどい場合にはすぐに病院へ行きましょう。

熱中症予防にいい食べ物は？

疲労や寝不足があると熱中症になりやすいので、疲れにくい体を作っておくことが大切です。

①カリウムを多く含む食べ物

血圧を一定に保つ効果が期待できます

・野菜・海藻・バナナ・アボカド・いも類・ナッツ



②ビタミンB1を多く含む食べ物

糖質を分解してエネルギーを生み出し、疲れた体を回復させます

・豚肉・レバー・玄米、胚芽米・ウナギ・大豆



③クエン酸を多く含む食べ物

疲労の原因物質「乳酸」の発生を抑制するはたらきがあります

・柑橘類・梅干し



④マグネシウムを多く含む食べ物

夏場は汗とともに体外に排出されやすい

・アーモンド・大豆・のり、干しエビ、乾燥わかめなどの乾物



⑤ナトリウム

体内の水分を調整し、筋肉や神経を正常に動かします

日本人は塩分を摂りすぎているので、普段の生活で不足することはありません。汗を多くかいたときには0.1~0.2%の塩分を含む水分を摂ることで、効率よく体内に取り戻せます。

■7月のトピックス

7月1~7日
全国安全週間
(参考HP:厚生労働省)



熱中症クールワーク
キャンペーン強化月間
(参考HP:厚生労働省)



7月は「夏の血液助け合い
運動」月間です
(参考HP:厚生労働省)



7月28日は肝炎デー
7月28日を含む1週間は
肝臓週間
(参考HP:厚生労働省)



朝食レシピ

忙しい朝にオススメの朝食レシピをご紹介します、ぜひ試してみてくださいね！

Ca たっぷり汁



■材料 (1人分)

- ・ほうれん草 1 株 (30g)
- ・ごぼう 10cm (40g)
- ・生しいたけ 1 個 (20g)
- ・絹ごし豆腐 1/6 丁 (60g)
- ・牛乳 120cc
- ・だし汁 140cc
- ・味噌 大さじ 1 強
- ・七味唐辛子 少々



■作り方

- ①ほうれん草は茹でて2~3cmに切り、しいたけは軸を落として薄切りにする。豆腐は1.5cm角、ごぼうはさがきにしてアク抜く。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、ごぼうを加えて煮る。
- ③ごぼうが柔らかくなったら、しいたけ・豆腐・牛乳を加え、沸いたら火を止めて味噌を溶き入れる。
- ④ほうれん草を加えてサッと煮、お椀によそって七味をかけてできあがり。



栄養士からのひとことコメント

このスープで、日本人が不足しがちなCaなどのミネラルをしっかり摂ることができます。特に、椎茸に含まれるビタミンDはCaの吸収を高めてくれます。Caは骨や歯の形成に必要で、育ち盛りの子供や、骨粗しょう症の予防としても、意識的に摂りたい栄養素です。これに、ごはんやパンなどの主食を合わせることをオススメします。

じゃことーすと



■材料 (1人分)

- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・食パン 1 枚
- ・バター 適量
- ・味付け海苔 2 枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・万能ねぎ (小口切り) 大さじ 1



■作り方

- ①トースターで食パンを軽く焼いてバターを塗っておく。
- ②①に味付け海苔を敷き、ちりめんじゃこ・ねぎ・チーズをのせてチーズが溶けるまで焼いたらできあがり。



栄養士からのひとことコメント

高たんぱく・低カロリーのちりめんじゃこ。たんぱく質は筋肉を作る働きや免疫力を上げる効果があるので、成長期のお子様には特におすすめの1品です！また、DHAには記憶力や学習能力を高める育脳作用もあるから、これを食べて学校に行けば授業中も頑張れちゃうかも♪