

平成29年

# 職別保健師だより 7月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

梅雨が過ぎると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏バテは、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、適度な運動で防ぐことができます。元気に夏を過ごすことができるように、体調管理には十分に気をつけましょう。今月は熱中症についてのお話です。



## 熱中症 予防



7月は熱中症  
予防強化月間です

### 熱中症とは



室温や気温が高い環境に長時間いると体温調節機能が乱れ、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分や塩分が奪われたりします。これらが全身に影響を及ぼすことで、熱中症など多くの症状が起こります。

熱中症では以下のような症状が見られます。

#### 軽度

めまい、立ちくらみ、こむら返りなどの筋肉痛、手足のしびれ、汗が止まらない

#### 中度

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない

#### 重度

意識がない、全身のけいれん、体温が高い（体を触ると熱い）、呼びかけに反応しない  
返事や反応がおかしい、まっすぐ歩けない・走れない



## 熱中症予防のポイント



熱中症の予防は「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！！

- ・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避ける
- ・水分をこまめに補給し、汗をかいた時は塩分も補給する
- ・体調が悪い時は無理をしないようにする
- ・日陰を利用したり休憩所を設けるなどして、こまめに休憩をとる
- ・外出時は帽子を被ったり、日傘を差すなど直接日光に当たらないようにする
- ・無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使った温度調節をする
- ・通気性、吸湿性、速乾性の良い衣服を着用する
- ・体を冷やせるグッズや設備を利用する（氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等）



熱中症の死傷災害が最も多く発生している業種が『建設業』であることをみなさんご存知でしょうか？

熱中症は命の危険を伴う危険な病気です。一人でも熱中症で倒れる方がないように上記の予防ポイントを実行していただくことに加えて、できるだけ一人で作業しないようにしましょう。周囲の人が変化に気づくことができる環境づくりも職場における大切な予防の一つです。

## 応急処置の方法



### 意識がある、反応が正常の時は

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

水分・塩分を補給する

### 意識がない、反応がおかしい時は

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

医療機関へ

症状が改善しないときは



いかがでしたでしょうか?? 特に建設業に従事している方は注意が必要です！  
熱中症は日中の作業を終えて帰宅してから体調が悪化することもあります。  
正しい知識を身につけて、しっかり予防し、夏を元気に安全に乗り切りましょう～

