

令和元年

職別保健師だより 6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。

梅雨に入り、ジメジメ・ムシムシした日が続いていますね。今回のテーマは『熱中症』ですが、熱中症といえは真夏の時期に多く起こるイメージがありますが、実は梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも多く発生します。ですので、さっそく今日から熱中症対策を心がけ、夏を安全に乗り切りましょう。

★ 熱中症予防 3つのポイント ★

水分・塩分補給

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を！

のどが渇いた時は、すでに脱水状態です。のどが乾く前のこまめな水分補給が大切です。



- 大量に汗をかいた時は、塩分も補給

- 起床時、入浴前後も忘れずに！

睡眠中や入浴中も汗をかいているので、意識的に補給しましょう。

- アルコール飲料やコーヒーは水分補給には適しません

アルコールやカフェインを含む飲み物には、尿量を増やす作用があり、飲んだ量以上の水分が失われます。水分補給には水や麦茶がおすすめです。



暑さを避ける

- なるべく日陰を選び、帽子や日傘で直射日光を避ける



- 暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を使用する

屋内でも熱中症は多く発生しています。電気代も気になるかとは思いますが、健康が第一です。室温は28℃程度に保ちましょう。



- 通気性がよく、吸湿・速乾性のある衣服を着用する

炎天下では、熱を吸収する黒色系の衣服は避けましょう。



無理をしない

- こまめに休憩する

特に屋外での作業時には、こまめな休憩を意識して設定しましょう。

- 職場などではお互いに声をかけ合う

自分だけでなく周りの人の体調にも気を配りましょう。

- 体調の悪い時は特に無理をしない

- 忙しくても、食事・睡眠を十分にとる



こんな人は熱中症に特に注意！

- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人
- 高齢者・乳幼児
- 持病のある人
- 生活習慣が乱れている人（朝食を抜く・睡眠不足）
- 長時間屋外作業をする人



業種別では、熱中症による死傷災害が最も多く発生しているのは『建設業』です。

心当たりのある人は改善を！
生活習慣の乱れは熱中症にもつながります。

◆ 熱中症が疑われた時の対応 ◆

こんな症状が現れたら熱中症のサイン！

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

重症になると…

- 意識がない
- けいれん
- 高体温
- 返事がおかしい
- まっすぐ歩けない



救急車を呼ぶ



涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ体を冷やす



水分・塩分を補給

自力で水分がとれない

症状が改善しない

医療機関へ



いかがでしたでしょうか？

熱中症は屋内でも屋外でも関係なく起こります。屋外での作業中などはもちろんですが、屋内にいる時も、こまめな休憩・水分補給、涼しくなる工夫をして対策を心がけましょう。また、食事（特に朝食！）や睡眠をしっかりとして、暑さに負けない体を作っていくことも大切ですよ！

