

# 健康だより6月号 熱中症予防について



## 【熱中症】とは

高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。職場における熱中症により毎年約20人が亡くなり、約1000人が4日以上仕事を休んでいます。

## ＜職場における熱中症の傾向＞

- ✓ 高齢の労働者が多いが、30歳～50歳代でも多く発生している
- ✓ 5月から増えてきて7月が最も多い！
- ✓ 体温が上昇しやすい14～17時はより注意が必要
- ✓ 屋内作業でも発症している

## ＜熱中症の症状＞

I 度	めまい・失神（たちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 大量の発汗		軽
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 倦怠感・虚脱感 →からだがぐったり、力が入らないなどの症状		重症度
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温 →呼びかけへの反応がおかしい、ガクガクと ひきつけがある、まっすぐ歩けないなど		重

## 症状がある場合は、一旦休もう

- ✓ 涼しい日陰、または冷房が効いている部屋に移動
- ✓ 衣類をゆるめて、からだから熱の放散を助ける
- ✓ うちわ・扇風機で風をあてながら、冷えたペットボトルや缶・氷のうなどで首・脇の下・足の付け根を冷やす
- ✓ 水分と塩分の摂取を行う

水分が摂れない、症状のII度やIII度に該当する場合、

**病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ**

**回復するか、病院へ運ぶまでは一人きりにしない**

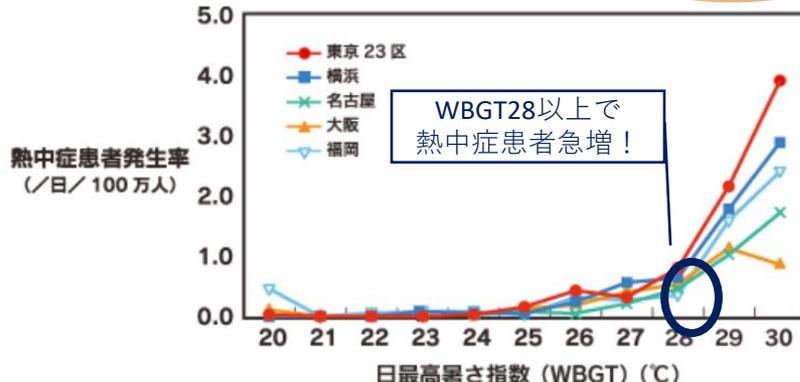
## WBGT（暑さ指数）とは

WBGTとは熱中症を予防することを目的とした「暑さ指数」のこと。



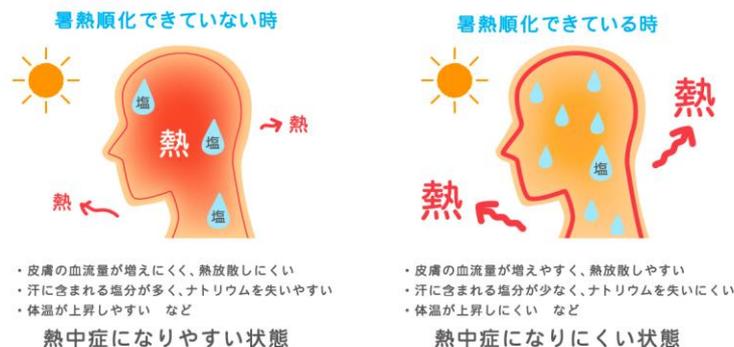
人体の熱収支に与える影響の大きい  
①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など  
周辺の熱環境、③気温の3つを  
取り入れた指標。

全国のWBGTは環境省HP  
[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)  
で調べることが出来ます！



## 暑熱順化

暑熱順化による体の変化



ウォーキング・ジョギング・サイクリング・  
筋トレ・ストレッチ・入浴で身体を暑さに  
慣れさせましょう！

※暑熱順化は数日から2週間かかります！

## 熱中症予防のために

### ■ 水分や塩分の補給のしかた

一気にたくさん飲むのではなく、  
15分に1回コップ1杯ずつを目安に水分補給をしましょう。



仕事中や食事に限らず、普段からこまめに飲むことが大切です。

汗をかかないときの水分補給は水や麦茶で十分。  
大量に汗をかくときには**水分+ナトリウムの補給**が必要です。

### ★適した飲み物★

- ① 経口補水液⇒熱中症対策BEST
- ② 冷たい味噌汁⇒塩分・水分補給と体を冷やす役割
- ③ スポーツドリンク  
⇒**糖分が多く含まれているので飲みすぎ注意**
- ④ 麦茶



### ★適していない飲み物★

- ① お酒⇒利尿作用により水分を失う
- ② コーヒー・お茶⇒カフェインに利尿作用あり
- ③ 甘いジュース⇒急性の糖尿病になる可能性あり
- ④ 牛乳⇒体温を上げて発汗を増やす



## 7月は熱中症の重点 取り組み期間です！

### ■ 通勤時の熱中症予防



- ・ 2m確保してマスクは外す
- ・ こまめな水分補給



帽子や日傘を使用  
しましょう



### ■ 日常生活の熱中症予防

ちょっとした体調不良が熱中症のリスクを高めます

【食事】暑くなると食欲が低下し、「あっさり・さっぱり」を求めて炭水化物中心の麺類などを選びがちですが、夏バテ防止のためには、たんぱく質（肉・魚類）も意識して食べるようにしましょう。

【睡眠】×睡眠不足、×朝寝坊での朝食の欠食

【飲酒】×飲み過ぎ×二日酔い



暑さに慣れていない時期は、

**熱中症のリスクはどんな人にもあります！**

- ・ 熱中症はWBGTと深い関係がある。  
⇒ 予防にはまず**情報収集**が大切。
- ・ 熱中症は発症したら**早めの対応**が必要。
- ・ コロナ感染対策により、  
運動機会の減少 = 暑熱順化の遅延 = **熱中症リスク高**  
⇒ コロナウイルスの症状と熱中症の**症状は似ている**

### ■ 情報収集

環境省の熱中症予防情報サイトに  
**熱中症警戒アラートのメール配信サービス**というものがあります！  
1日2回、登録した区域で熱中症警戒アラートが発表されたときに  
メールで送信されるシステムです。



PC・スマートフォン

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>



フィーチャーフォン

<https://m.sugumail.com/m/env/home>

参考資料：

学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報  
（厚生労働省）

熱中症予防情報サイト（環境省）

総務省報道資料 令和3年10月29日発行

一般財団法人日本気象学会

