

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

熱中症とは、気温や湿度が高い環境で、体の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能などがうまく働かなくなつて起こる症状のことです。東京土建国保加入者では6～9月の熱中症による入院または外来受診が2020年度は476件、日照時間が少なく平均気温が低かった2021年度も273件ありました。

5月からはじめよう。熱中症対策



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化には個人差もありますが、数日～2週間程度かかります。

建設業に従事している人は、屋外での作業を中心に、熱中症が多く発生しています。

今年は4月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30度以上の真夏日のところが、暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を慣れさせましょう。

普段の生活で気をつける

• 朝食は必ず食べましょう

暑い日が続くと、夏バテになり朝食をとらない人が増えていますが、朝食をしっかり食べると水分だけでなく塩分もとることができます。必ず朝食を食べましょう。



• お酒を飲みすぎず、十分な睡眠を

お酒を飲むとアルコールの分解に水分を使うことに加え、尿を多く出す作用があるため脱水になりやすいです。

また、寝不足が続くと体温コントロールが難しくなり、熱中症になりやすくなります。しっかり休みましょう。



• 健康診断を受けて健康管理を！

持病や飲んでいる薬によって、熱中症になりやすい場合もあります。定期的に健康診断を受診し、異常を指摘された場合は必ず医療機関を受診しましょう。

東京土建健診は年に1回無料で受けられます。

また、特定保健指導の対象になった場合は無料で専門職から生活改善のアドバイスを受けられ、さらに3,000円分のクオカードももらえます！



職場で気をつける

• 通気性の良い作業着や空調服を着る

ヘルメットも風が通りやすいものを選ぶとよいでしょう。



• こまめに休憩をとりましょう

• 20～30分ごとに180～360ccの水分補給

水分は小腸から吸収されますが、一度に吸収できる量は限られているので、こまめな水分摂取が必要です。

大量に汗をかくときには塩分(1Lの水に1～2gの塩)も一緒にとりましょう。

※持病がある方は水分・塩分摂取について主治医の指示に従いましょう。



• お互いに声をかけ合おう

具合が悪くなくても、なかなか言えない人もいます。お互いの健康状態を確認し、普段と違う様子の人がいたら声をかけましょう。

• 適宜マスクを外しましょう

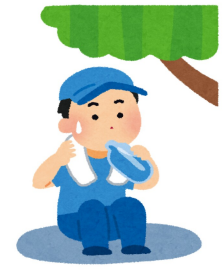
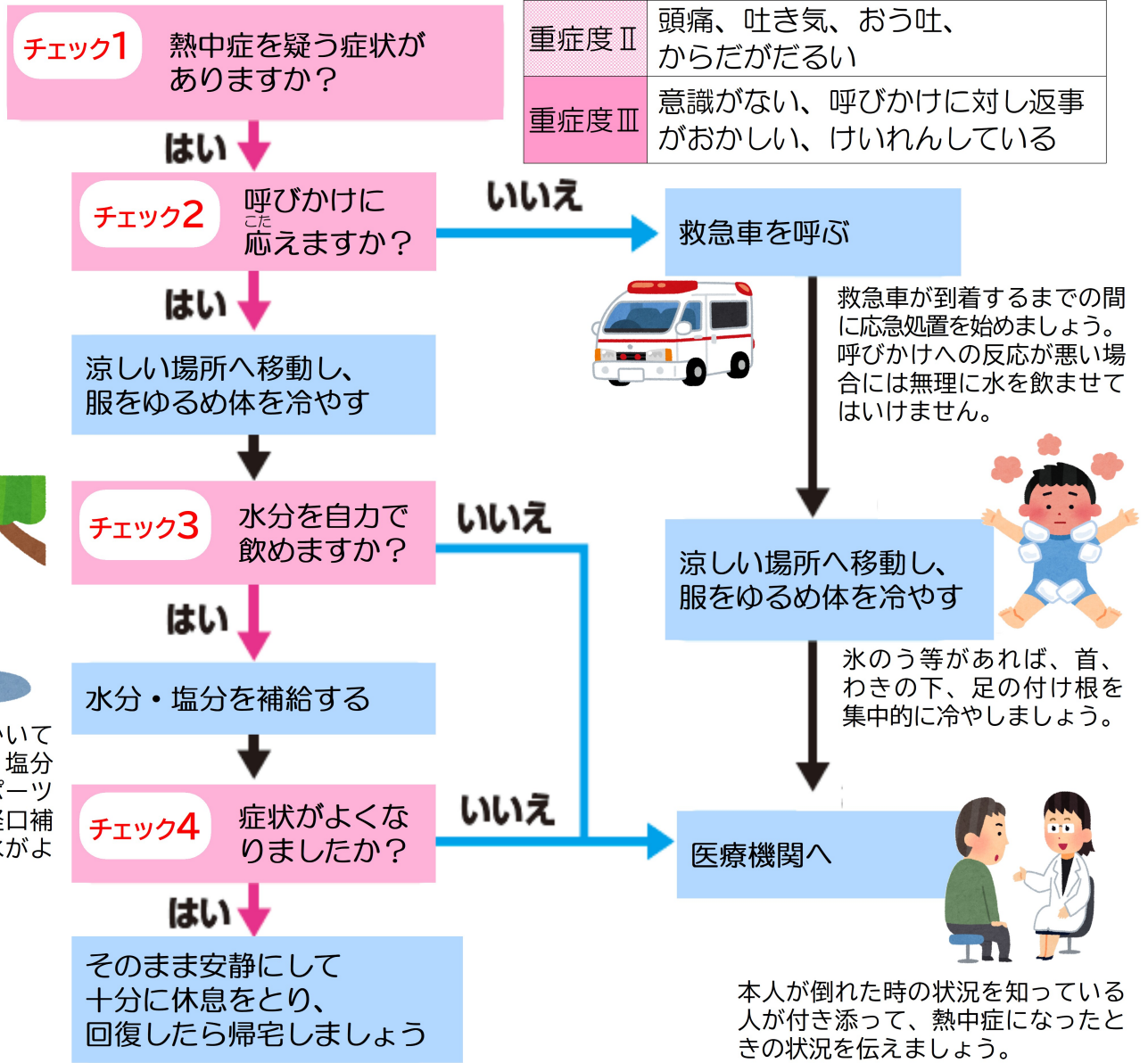
単独作業や他の人と十分な距離(2m以上)がある場合は、マスクを外しましょう。ただし、朝礼や休憩・食事、数人での移動などの際は感染予防のためにマスクをつけましょう。また作業で必要な防塵マスクなどは適宜使用しましょう。



もしも熱中症になってしまったら・・・

周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の対応が大切です。

	症状
重症度Ⅰ	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の汗、こむら返り
重症度Ⅱ	頭痛、吐き気、おう吐、 からだのだるい
重症度Ⅲ	意識がない、呼びかけに対し返事 がおかしい、けいれんしている



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。



参考:環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」、厚生労働省令和3年4月発行「職場における熱中症予防対策マニュアル」

東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード 「たばこを吸いたいときは水を飲む」

たばこに含まれている「ニコチン」の離脱症状は1回あたり3分ほどと言われています。この時にお水やお茶を飲む、氷水を飲むことで気を紛らわし、熱中症も予防して一石二鳥！他にも深呼吸をする、散歩をするなど様々な方法で乗り越えましょう！

東京土建国保では禁煙外来受診への補助やニコチンガム購入補助を行っています！詳しくはこちらのQRコードから東京土建国保ホームページをみてね！

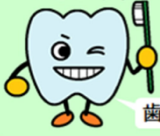


無料の歯科健診で歯の健康をチェックしよう！

年に2回（6カ月に1回）、無料で歯科健診を受けることができます。この機会に、歯のプロに診てもらいましょう。

お申し込みは歯科健診センターホームページから→→→→→

歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりしようね。



★編集後記★

先日52回目の献血に行ってきました。「健康な自分にできること」として定期的にしていましたが、ここ数回は献血後に動悸やふらつきがおきてしまうように…。1回の量を減らすなどしながら、無理なく続けていきたいと思っています。