

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

熱中症は5月頃から発症し始め、屋外だけでなく室内でも発生します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 職場で起こる熱中症と業種別の発生状況

職場における熱中症による死傷者数の推移



※死傷者数は休業4日以上の上業務上疾病者の数です。  
※死亡者数は死傷者数に含みます。

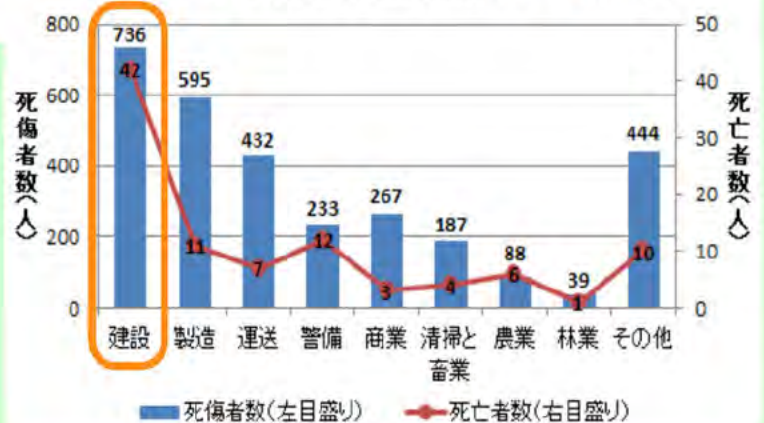
※東京土建国保では、  
のべ811人の組合員と家族が  
熱中症で病院にかかっています  
(2018年6~10月)

〈職場で発生した熱中症〉

昨年(2018年)が過去5年間で最も多く、2017年と比較して2倍以上に！  
今年も注意が必要!!

熱中症による  
死傷者数と死亡者数は  
建設業が最も多い!

熱中症による業種別死傷者数(2014~2018年)



〈厚生労働省 職場における熱中症による死傷災害の発生状況(平成31年1月15日時点速報値)より〉

## 熱中症とその症状を知って、日頃から注意を

### 【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態

屋外だけでなく室内で  
何もしていないときでも発症!

救急搬送されたり、  
場合によっては死亡  
することも!!

### 【熱中症の症状】

- 〈症状①〉  
軽(Ⅰ度) めまい 立ちくらみ  
手足のつりやびれ 気分が悪い
- 〈症状②〉  
中(Ⅱ度) 頭痛 吐き気 体がだるい
- 〈症状③〉  
重(Ⅲ度) 意識がない けいれん 体が熱い  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐ歩けない

〈厚生労働省の熱中症パンフレット「熱中症予防のために」より〉

# 熱中症の予防方法を学び、早めに暑さ対策を

## 〈対策①〉暑さに負けない体づくりを

★こまめに水分・塩分を補給する  
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分をとりましょう。特に塩分や糖분을適度に含むスポーツドリンクがおすすめです。

※通院中の方は主治医の指示に従いましょう。  
※塩分のとり過ぎには注意しましょう。



### ★快適な睡眠環境を保つ

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。

## 〈対策②〉暑さから身を守るアクションを

### ★こまめに休憩をとる

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、無理をしないようにしましょう。



### ★熱中症指数を気にする

テレビやネットで熱中症の危険度を気にしましょう。

## 〈対策③〉日々の生活で暑さに対する工夫を

### ★気温と湿度をいつも気にする

屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くしましょう。温度は28度以下、湿度は50～60%が目標です。



### ★室内を涼しく保つ

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。遮光カーテンやすだれ、打ち水を活用することも大切です。



### ★衣服を工夫する

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

### ★日差しを避ける

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をさけましょう。

なるべく日かげで活動すよう心がけることも大切です。



〈一般財団法人 日本気象協会「熱中症ゼロへ」参照〉

# 熱中症が疑われる人を見つけた場合の対応

## 〈ポイント①〉涼しい場所への移動

エアコンが効いている室内や風通しのよい日かげへ避難

## 〈ポイント②〉からだを冷やす

衣服をゆるめ、首の回りやわきの下・足の付け根を冷やす

## 〈ポイント③〉吐き気がなければ、水分・塩分を補給

水分と塩分を含む、スポーツドリンクがおすすめ

〈厚生労働省の熱中症パンフレット「熱中症予防のために」より〉

自力で水が飲めない、  
意識がない場合は  
要注意！

すぐに救急車を  
呼びましょう！！



※特に高齢者や子ども、障がい者の方、持病をお持ちの方は注意が必要です。

## 【クピオ プラス】 ☆国保組合加入者対象☆

QUPiO+ 4月15日 利用開始  
クピオプラス

4月15日から、パソコンやスマートフォンで、健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができる「クピオプラス」が利用でき、貯まったポイントはさまざまな商品と交換できます。

☆ 詳しくはこちらから  
(国保組合ホームページ) →



## ★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。私は昨年からはランニングを始めました。はじめは10分走るだけでも辛かったのですが、続けていくうちに体力が付き、フルマラソン完走できました。今年は4時間以内を目指せたらなと思っています。良い練習方法等があれば、ぜひ教えてください。これから暑くなりますので、熱中症には気をつけましょう。