2020年5月＜第25号＞

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

熱中症は高温環境下での労働や運動だけでなく、日常生活でも多発しています。日頃から体調の変化に気をつけて予防を心がけると同時に、熱中症になったときに適切な処置ができるよう、正しい知識を身につけましょう。

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をいいます。

こんな環境・人は熱中症になりやすいので要注意！

〈起こりやすい環境〉
- 気温や湿度が高い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日
- 風が弱い
- 閉め切った室内

〈なりやすい人〉
- 高齢者、乳幼児
- 低栄養状態の人
- 体調不良の人（二日酔い、寝不足など）
- 持病のある人
- 脱水状態の人

こんな症状ありませんか？

〈症状①〉軽（Ⅰ度）
めまい 立ちくらみ
手足のつりやしびれ
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
呼びかけに対し返事がおかしい

応急処置3つのポイント

〈ポイント①〉
涼しい場所へ移動
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〉
服をゆるめ体を冷やす
首、わきの下、太ももののつけ根を中心に

〈ポイント③〉
水分や塩分を補給する
スポーツドリンクなどを飲ませる
ただし、意識がない場合は無理に飲ませない

これらの症状の場合は命にかかわるおそれがあります！
すぐに救急車を呼んでください！※救急車の到着まで応急処置をしてください

〈環境省 熱中症環境保健マニュアル2018より〉

水分補給をすすめる理由 ～水分を20％失うと死亡の恐れも！～

成人男性の場合、汗や呼吸、排泄物などで出る水分量をおぎなうために、食事の他に1.2リットルの飲み水が必要とされています。

出る水分量と同じにするには1.2リットル飲む必要あり！

〈体に入る水分量〉
食事 1.0リットル
＋体内でつくられる水 0.3リットル
＝1.3リットル

〈体から出る水分量〉
尿・便 1.6リットル
＋呼吸・汗 0.9リットル
＝2.5リットル

〈厚生労働省「健康のため水を 飲もう講座」より〉

熱中症の予防対策　～日常生活と労働環境下での注意事項～

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防方法を知っていれば防ぐことができます。日頃から体調へ配慮し、日常生活や職場での行動（こまめな休憩と水分・塩分補給）や服装などを工夫しましょう。

□ こまめに水分補給を

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。アルコール飲料での水分補給は×。塩分の取りすぎには注意しましょう。

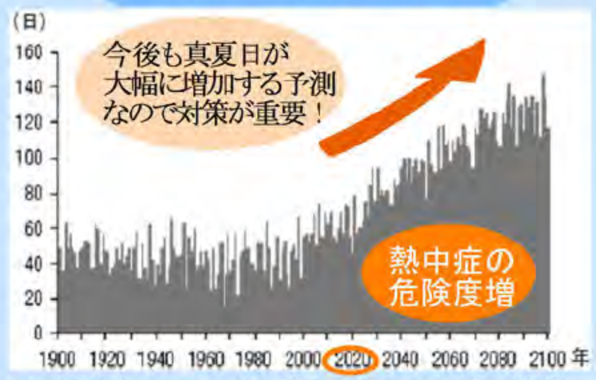
□ 涼しい服装等など

通気性がよく、吸汗・速乾素材の生地を選んだり、日傘や帽子を使って直射日光を避けましょう。職場ではクールベストやヘルメットたれなどの利用を検討しましょう。

□ 暑さに備えた体づくり

毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）で汗をかく習慣を身につけましょう。

【日本の真夏日日数の変化】



※日本列島を100km×100kmの格子で区切り、このうち一箇所でも最高気温が30度を超えた日を「真夏日」として数えています

□ 暑さを避けるための設備の設置

ブラインドやすだれによって窓から射し込む日光を遮ったり、エアコンや扇風機などの空調設備を利用して、室温を適度に下げましょう。職場では簡易な屋根やミストシャワーなどの設置を検討しましょう。

□ 休憩場所の整備

近くに日陰などの涼しい場所や冷房を備えた休憩場所を確保しておき、暑い日はこまめに休憩を取りながら、場合によっては作業の中止も検討しましょう。

□ 健康診断結果に基づく措置

①糖尿病、②高血圧、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦風邪、⑧下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて職場の人員配置を行いましょう。

□ 健康状態の確認

睡眠不足や前日の飲みすぎはないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。また、就業中は管理者はもちろん、従業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。

〈環境省　熱中症環境保健マニュアル2018より〉

新型コロナウイルスQ&A

Q　感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

A　以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

❶ 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く

❷ 強いだるさや息苦しさがある

・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

〈厚生労働省「新型コロナウイルスQ&A」より〉

★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。新型コロナウイルス感染症が流行していますが、皆さま体調はいかがでしょうか。私は最近「1日1回笑う」を目標にしています。笑顔は免疫力を高め、特にすごく楽しくない時でも、笑った顔をすることで同じ効果が得られるそうです。今はコロナウイルスの影響でなかなか心から笑うことはできないかもしれませんが、しっかり予防をしながら免疫力を高め、早く自然に笑顔になれる日がくるといいなと思います。