

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

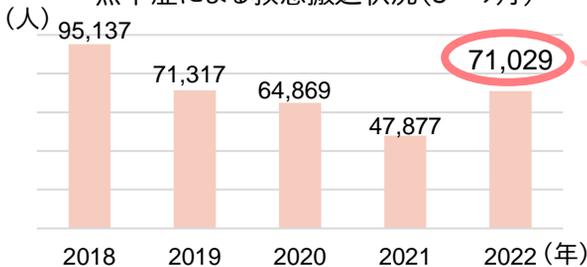
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

マスクの着用が緩和され、息苦しさが軽減された方も多いと思いますが、熱中症は室内でも発症し、場合によっては命にかかわる危険があります。自分自身とまわりの体調変化に気を配り、今年の夏も元気に過ごしましょう。

過去14年間で3番目に多い搬送者数

熱中症による救急搬送状況(5～9月)



2022年の熱中症による搬送者数は、2008年からの調査で3番目に多い結果に。コロナ禍によるマスク着用の影響も考えられますが、今年も5月頃からの予防と対策が重要です。



〈参考〉総務省 令和4年の熱中症による救急搬送状況の概要

熱中症予防 3つのポイント

1. 暑さを避ける

室内での工夫

高温多湿にならない環境づくり

- ◎扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ◎カーテンやすだれ、打ち水を利用



衣服の工夫

熱がこもらないように

- ◎吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を選ぶ
- ◎ゆったりした服を選び、襟元をゆるめる

★建設業で働くみなさんは、クールタオルや空調服を利用しましょう

外出時の工夫

日差しを避けて暑さ対策を

- ◎外出時には日傘や帽子を着用
- ◎日陰を利用、こまめに休憩



2. こまめな水分補給

- ◎のどの渴きを感じていなくても1時間ごとにコップ1杯の水分補給(1日あたり1.2Lを目安に)



- ◎大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに※塩分のとりすぎに注意しましょう



3. 暑さに備えたからだづくり

- ◎暑くなり始めの5月頃から、無理のない範囲で適度に運動(毎日30分程度)

- ◎体調が悪い時は、無理をせずに休む



熱中症とその症状

熱中症とは

高温多湿の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



めまい 立ちくらみ
生あくび
筋肉痛(こむら返り)
大量に汗をかく

病状がすすむと



頭痛 嘔吐
からだのだるさ
判断力の低下
集中力の低下

熱中症が疑われる人を見かけたら(応急処置)

涼しい場所へ移動

エアコンが効いている室内や風通し

の良い日陰
などへ移動

移動後も、
絶対に1人きり
にしない!



からだを冷やす

衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(太い血管の
ある首のまわり、
わきの下、
足のつけ根など)



水分・塩分の補給

水分・塩分、経口補水液※
などを補給

※水に食塩とブドウ
糖を溶かしたもの

意識が
はっきりして
いない場合は
のませない



応急処置で症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに**救急車を呼びましょう!**

現場での熱中症死亡事例 (50歳代・気温29.9℃・現場入場1日目)

擁壁(ようへき)の改修作業中に具合が悪そうなことに気づき、事業者が現場近くの民家の玄関前で休憩させた。2時間後、声をかけたが意識が無く、救急搬送したが同日中に死亡。



<参考> 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

朝昼夕の3食以外に間食や
甘い飲み物を摂取していますか

毎日、間食・甘い飲み物をとっていると、カロリーのとり過ぎで、肥満や生活習慣病、むし歯につながります。まずは甘い飲み物を無糖に変更を。間食はよくかむものを選び、食後の歯みがきも忘れずに。

肥満の人は、夕食後の
間食が多い傾向あり!



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

3月にフルマラソンに挑戦しました。当日は例年より気温が高く、給水所までの道のりがとても長く感じました。これから暑い日が増えますので、のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。