

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

今年の5～6月は暖かく湿った空気におおわれやすくなるため、全国的に“気温が平年よりも高くなる”見込みです(2024年3月19日気象庁発表)。夏本番をむかえる前に、職場の熱中症対策を見直しましょう。

現場で起こる熱中症と応急処置

★工作中的熱中症は、労災保険が適用される場合があります

<熱中症事例>

足場の組立作業中の、37歳男性

作業現場は蒸し暑く、風通しが悪かった。
休憩所には日除けがあり、氷、スポーツドリンク、梅干しなどが備えられていたが、**水しか飲んでおらず、からだを冷やす設備がなかった。**

朝10時ごろ、**右足にしびれを感じ、けいれんを起こした**が、**水を2杯飲み、15分ほど休むと回復したので、すぐに作業に戻った。**

その後気分が悪くなり、歩けなくなったため救急車で運ばれる。



発症の要因 (予防のポイントは裏面へ)

- 水しか飲んでいなかった
- 休憩中に、体温を下げるできなかった
- 十分な休息がとれていなかった



1. 症状

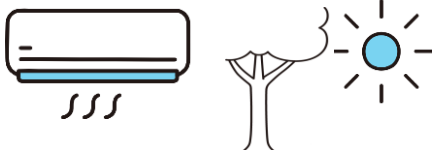
以下のような症状がでたら、熱中症にかかっている危険性があります

- めまい、顔のほてり
- からだのだるさ、吐き気
- 大量の汗 または 汗をかかない
- 筋肉痛、筋肉のけいれん
- 頭痛
- 体温が高い、皮膚が赤く乾燥している
- 自分で水を飲めない
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

2. 応急処置 現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます

① 涼しい場所へ移動

クーラーが効いた室内や風通りの良い日かげに移動し安静に。
※移動後も1人きりにはしない



② 衣服をゆるめ、からだを冷やして体温を下げる

氷枕や保冷剤などで太い血管のある首のまわり、わきの下、足のつけ根などを冷やす。



③ 水分や塩分を補給する

おう吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、無理やり水分を飲ませない。

◆ 応急処置で症状が改善しないときは、病院へ！

◆ 自力で水が飲めない
応答がおかしい } **ためらわずに、救急車を呼ぶ！**



熱中症の予防ポイント (☆は主に事業所側)

環境

☆ 暑さ指数(WBGT値)※の測定と対策

※値が高いと、熱中症を発症しやすい。気温、湿度、放射熱、気流の測定でわかる。

- 作業強度に応じたWBGTの基準値と照らし合わせ、基準値を超えた場合は対策が必要



熱中症予防情報サイト

- 〈例〉
- 熱遮へい板、通風の確保、冷房で作業場所の暑さを改善
 - 作業強度の低い作業に変更する
 - 作業場所を変える、など



☆ 休憩場所の整備

- 作業場近くに冷房を備えた休憩所を設置



- 定期的に水分・塩分補給ができるように、氷・冷たいスポーツドリンク・梅干しなどを準備
- 冷たいおしぼりなど、からだを適度に冷やせるものがあると◎

作業

☆ 休憩時間と連続作業時間の短縮

- 高温多湿の場所で、長時間の作業をしない
- 天候や健康状況により作業強度を調整する

☆ 熱への順化(からだを暑さに慣らす)

- 暑い場所で強度が高い作業をするときは、7日間以上かけて徐々に作業時間を増やす

■ こまめな水分、塩分補給

- のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水分補給(1日1.2リットルが目安)
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに ※とりすぎに注意



■ 涼しい服装で直射日光を避ける

- 空調服など、通気性の良い服装を心がける
- 直射日光下では、日射しを避けるものや帽子、クールヘルメットの着用が望ましい

健康管理

☆ 健康診断の受診と結果に基づく対応

- 労働安全衛生法で定められているとおり、健診結果に応じて作業場所・内容の変更を検討

■ 日常の健康管理

- 睡眠不足、二日酔い、朝食抜き、発熱、脱水など、体調が悪い場合には正直に申し出る
- 健康状態や水分摂取状況について、お互いに声をかけあう

無料の東京土建健診を活用しよう

東京土建健診(年度内1回無料)は、労働安全衛生法の健診項目を網羅。現場にも提出できます。じん肺・アスベスト疾患にも対応!

- ◆事業所健診への補助制度もあります。くわしくはこちらから→



健康コラム

熱中症予防ドリンクを手づくりしてみよう!

<材料>

水1リットル
砂糖大さじ4と1/2
塩小さじ1/2
レモン汁少々

急激かつ大量に汗をかいた時の水分・塩分補給にスポーツドリンクは便利ですが、糖分が多いので甘く、カロリーが高いのが悩みどころ。手づくりなら、サッパリ味のものが4つの材料だけで作れます◎

また、熱中症対策に大事なのが、仕事前の食事。しっかり食べれば、必要量の塩分も補給できます。



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

事故や熱中症等で救急車を呼ぶときは「119番」ですが、先日、船に乗った際に「海上でもしもの時は118番(海上保安庁)」と知りました。みなさんはご存じでしたか…?