

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

2024年、日本では職場での熱中症により30人が死亡しています。そのうち建設業従事者は8人で、全業種のなかで最多でした。今年の6～8月の気温も平年より高くなる見込みです。熱中症について正しく理解し、いのちを守る行動をしましょう。

500人以上の仲間が、熱中症で受診！

2024年6～10月の間に熱中症で病院にかかった国保組合加入者は509人。さらに、このうち21人は入院して治療が必要な状態でした。事例からみえる意外なポイントを確認しましょう。

【事例紹介】



Aさん
50代男性

【職種】
建築・大工

【持病】
高尿酸血症

7月のある日、いつもどおり仕事をしていました。その日の平均気温は、28.7℃。
お昼ごろに少し立ちくらみがしましたが、10分ほど休んだらすぐによくなったので仕事を再開しました。
しかし夕方、仕事を終えて帰宅しようとしたところ、急に吐き気と手足のしびれが出て、動けなくなってしまうました。
救急車で病院に運ばれ、熱中症と診断されました。重度の脱水状態のため、そのまま緊急入院になりました。

その1 気温がひどく高なくても発症！

気温だけでなく、湿度や風の入り方にも関係しています。直射日光が入らない室内でも危険です。

その2 少し休んで症状がよくなってもあとで悪化するケースが多い

油断は禁物！ 帰宅後も注意しましょう。



仕事中や仕事の行き帰りで発症した場合、労災保険が適用されます。
所属支部までご連絡ください！

熱中症にならないためには、どうしたらいい？

「仕事中」だけでなく、「仕事前」の予防行動がとても大切！そこで、環境・からだ・作業の3つに注目して、みなさんに取り組んでいただきたいことをお伝えします。

仕事（前）	
環境 	☒ 熱中症警戒アラートの確認 状況をみて作業の段取りを見直しましょう
	☒ 熱がこもりにくい服装 吸湿・速乾性がある、黒（濃）より白（淡） 空調服やクールベストなどを活用するのも◎
からだ 	☒ よく眠る 寝不足だと体温調節機能が低下します
	☒ お酒は控えめに アルコールの利尿作用で脱水状態になります
	☒ 日ごろの健康管理 持病がある人や高齢者は熱中症になりやすい！

1年に1回、身体のメンテナンスを！
東京土建健診・がん検査を受けましょう

くわしくはこちらから



仕事（中）	
作業 	☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
	☒ 監督者は現場パトロールを
	☒ 水分＋塩分の補給 のどが渇いていなくても、30分ごとに スポーツ飲料・経口補水液を コップ1杯（200ml）飲む
	☒ こまめに休憩 休憩中にできるだけ身体を冷やす

《取り組み例》

- ・車を休憩所にアレンジする
- ・冷水や梅干し、スポーツドリンク粉末を置く
- ・バケツに水を張って「足水」でひんやり



「熱中症かも…」 そんな時どうしたらいい？

意識の有無や自力で水を飲めるかどうかなどの状態に応じ、手当ては大きく変わります。命にかかわることもあります。適切な手当てができるようにフローチャートで再確認しましょう。

CHECK1 熱中症を疑う症状がありますか？

軽

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・
筋肉の硬直(こむら返り)・
大量の汗

中

頭痛・吐き気・嘔吐・
体がだるい・ぐったり
して力が入らない

重

意識がない・呼びかけへの反応
がおかしい・けいれん・まっすぐに
歩けない・体が熱い

CHECK2 呼びかけに、こたえますか？

いいえ

救急車をよぶ



ためらわずに119番通報 ☎

はい

- ・涼しい場所へ避難し、服をゆるめる
- ・保冷剤や氷枕をあてて冷やしましょう

冷やすと効果的 🏆
首・わきの下・足のつけ根



CHECK3 自力で水を飲めますか？

はい

水分・塩分を補給する



CHECK4 症状はよくなりましたか？

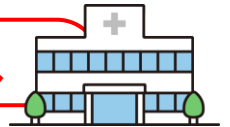
はい

そのまま安静に、よく休みましょう

⚠ 「大丈夫そうだったので1人で休ませた」は危険！
必ず誰かが付き添いましょう

いいえ

すぐに病院へ



救急車を待っている間に、
「水かけ」で全身を急速冷却



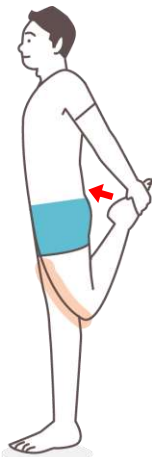
驚かれるかもしれませんが、
アスリートの世界では一般的な手当です。
熱中症から命を救えるかどうかは、いかに
体温を下げられるかにかかっています。

健康ストレッチ

膝痛予防・足の疲労解消に効果的！
もも前ストレッチ

- ①片方の膝を曲げて、足先をつかむ
- ②ひざを真下に向け、かかと
おしりが近づくように手で寄せる
(10～20秒程度のばす)
- ③反対側も同様におこないましょう

※足先をつかめない場合は、
膝を曲げるだけでも大丈夫！
腰は反らないようにしましょう！



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ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

私が大好きな潮干狩りの季節がやってきました！
いつも童心に帰って楽しんでしまいます 😊
「大人になってもこんなに夢中になれるなんて
潮干狩りって最高～幸せだな～」と思いながら、
ゲットしたお宝たちの砂抜きをします 😊