

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

今年の梅雨は記録的な短さで、東海地方は3週間ほどで梅雨明けしました。その分夏の期間が長く、例年以上に「熱中症」で体調を崩してしまう方が多くなると心配されています。毎日暑い中、通勤・業務ご苦労様です。

コロナ対策でマスク着用が浸透していますが、その影響で「熱中症」にかかる方もみえるので、政府も屋外ではマスクを外すよう勧めています(特に運動時には外すように)。

今月の衛生委員会通信も先月に引き続き「熱中症予防」について考えてみたいと思います。

熱中症を予防するには・・・

①暑さを避けましょう!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



⚠️ 『熱中症アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう!

②エアコンを上手に使いましょう!

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

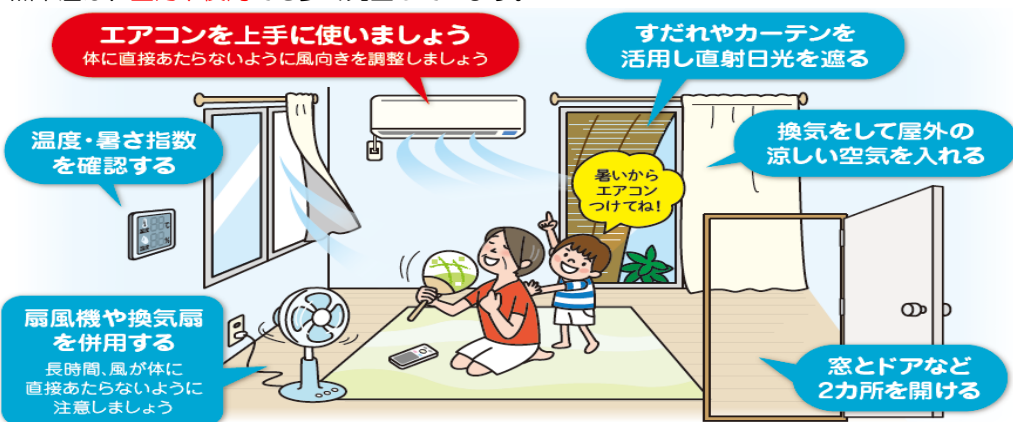
すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

窓とドアなど2カ所を開ける



さらに気をつけるべきポイント

①マスクを外しましょう(ウイルス感染対策は忘れずに!)

屋外で2m以上の十分な距離が取れているときは、マスクを外しましょう。

マスク着用時は・・・

☆ 激しい運動は避けましょう

☆ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



②のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

☆ 1時間ごとにコップ1杯

☆ 入浴前後や起床後もまず水分補給を

☆ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※ 水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

1日あたり
1.2L(2リットル)を目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

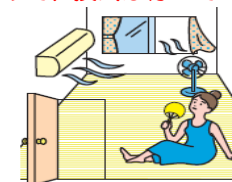
(エアコンを止める必要はありません)

注意：一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

☆ 窓とドアなど2カ所を開ける

☆ 扇風機や換気扇を併用する

☆ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



④暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

☆ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

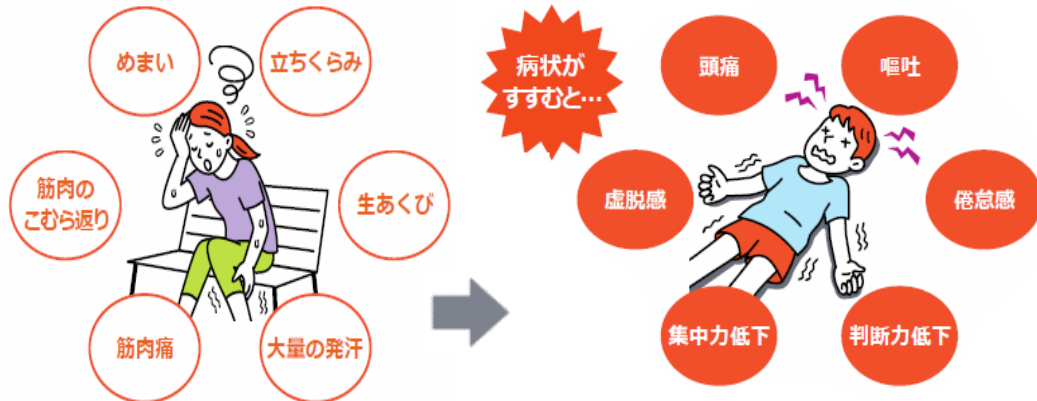
☆ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

☆ 体調が悪い時は、無理せず自宅で療養



水分補給は忘れず!

熱中症の症状とは



! 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ❄️ 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

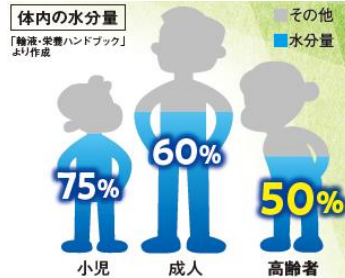


! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

高齢者は特に注意が必要です

1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。



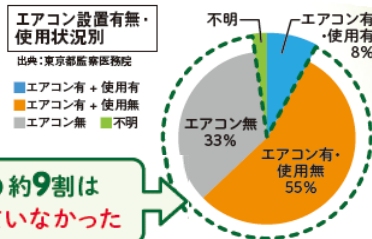
2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年層よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方はかかりつけの医師にご相談ください



東京都23区における熱中症死者数の状況(令和2年夏)

約9割は65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかった

予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温湿度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

MEMO

緊急連絡先

☎ 000 000

000-0000-0000

☎ 000 000

000-0000-0000

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

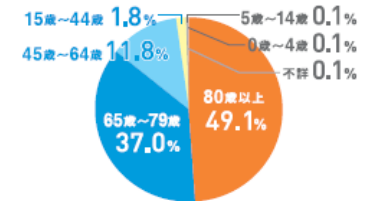
熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。
外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

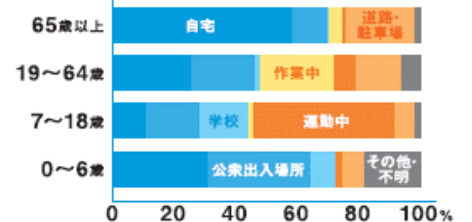
円グラフ・・・年齢別/熱中症死者の割合
出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」



高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

棒グラフ・・・年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合
出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成



「熱中症」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ったり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。自分だけは大丈夫と思わず、今回の内容を参考に熱中症による健康被害を防ぎましょう。