

熱中症対策

今回のトピックス

梅雨が明け、夏本番になりました。

東京オリンピックも連日の猛暑の中、開催されているところですが、みなさんの職場の熱中症対策は万全でしょうか。職場によっては、屋外の炎天下での作業が続く場合がありますので、環境省の「熱中症警戒アラート」などを参考に日頃から熱中症の予防対策の励行をお願いします。

① 熱中症による救急搬送事例

2021年7月21日（東京都最高気温33.6℃、晴れ）、清掃スタッフがマンション外廊下を清掃していましたが、差し込む日差しが強く、かなり暑さを感じていました。10時の休憩前にゴミ置き場の水栓で作業道具を洗浄していたところ体調の異変を感じたと同時に急に意識を失って転倒し額を床に打ち付けてしまいました。その後、吐き気を感じて嘔吐。同僚の助けにより救急車を要請及び居住者の助けにより保冷材を脇の下にあてて応急処置を行いました。病院搬送後、熱中症の診断を受け点滴治療を受けたところ体調は回復しました。適切な応急処置などもあり幸いにも大事には至りませんでした。

熱中症とは、高温・多湿の環境下でおこる脱水と体温上昇により生じる身体的障害のことで、症状としては、めまい・失神・頭痛・吐き気・異常な発汗・体温上昇などがあります。時に重症化し脳機能障害や腎機能障害などの後遺症が生じたり、場合によっては死に至ったりすることがある怖い症状です。

② 熱中症の原因と予防対策

熱中症の誘因は大きく分けて以下の3つが挙げられます。

- **体** : 基礎疾患 や 体調 など

社内報8月号の「熱中症のセルフチェック」を参考にして「隠れ脱水症」になっていないか確認しましょう

- **環境** : 湿度、温度、風の状態 など

- **行動** : 激しい運動、適切でない水分補給

注意：コーヒーやお茶などのカフェイン含有飲料は、脱水を悪化させる危険性がありますので避けてください
熱中症予防には、経口補水液やスポーツドリンクなどが適切です

予防対策：

こまめに水分・塩分と休憩をとりましょう。

高温環境での作業が長時間になる場合はマネージャーと作業順序の見直しなどを適時行いましょう。

『熱中症のセルフチェック、爪を押すだけで簡単にできる』

夏が近づく中、注意を払わなければならないのが、**熱中症**です。

厚生労働省は、「熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方」として、簡単にセルフチェックする

2 ◆爪を押してセルフチェック



①手の親指の爪を逆の指でつまみます。

資料：厚生労働所WEBサイトより



②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、

脱水症をおこしている可能性があります。

◆尿の色を確認してセルフチェック

厚生労働省が公開しているチャートには、色とあわせて具体的な対策方法も記載されています。



②～⑤：水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。

⑤より濃い場合には、すぐに病院にいきましょう。