

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。6月25日に沖縄地方の梅雨明けが発表され、今年は7月中旬までに西日本から東海地方や関東甲信地方で梅雨明けするところが多く、平年と同様に暑い時期が始まりそうです。気象情報のウェザーニュースが6月20日に発表した今年の夏の暑さの見通しでは、今年の夏(7月～9月)の気温は、全国的に平年より高く、暑い夏になりそうです。7月下旬から8月初旬にかけて暑さのピークを迎え、中旬以降で暑さの和らぐ時期がありそうですが、西日本や沖縄を中心に平年より高く、残暑が厳しくなりそうです。そこで今月の衛生委員会通信は「熱中症」について考えたいと思います。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れる事(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

「暑熱順化」とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、身体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など
- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。

自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

※右記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p><b>ウォーキング・ジョギング</b> (毎週時に一分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p><b>サイクリング</b></p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p><b>適度な運動</b> (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p><b>入浴</b> (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。まだ、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して




- 7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!
- 4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切!
- 3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
- 1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!
- 0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!

合計点数

## 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

### 熱中症を引き起こす主な③要素

 <b>環境</b>	気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
 <b>からだ</b>	乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていない など
 <b>行動</b>	激しい運動・慣れない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

## 症状

もし熱中症かなと思うサインがあった時は、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れていきましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。

口めまいや顔のほてり □体のだるさや吐き気 □汗のかきかたがおかしい  
口体温が高い、皮膚の異常 □呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない □水分補給ができない  
口筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください）



## 応急処置

救急車を待っている間にも、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。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

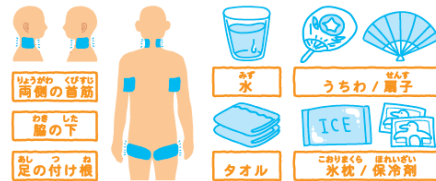
### ①涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日陰に移動し安静にしましょう。



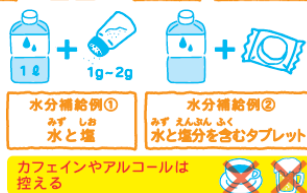
### ②衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子であおぐことでも体を冷やすことができます。



### ③塩分や水分を補給しましょう

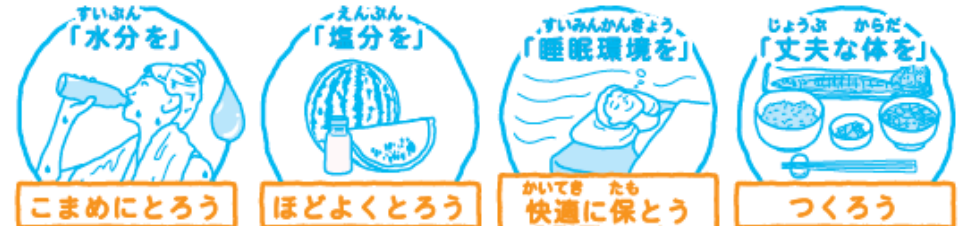
おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。



## 熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

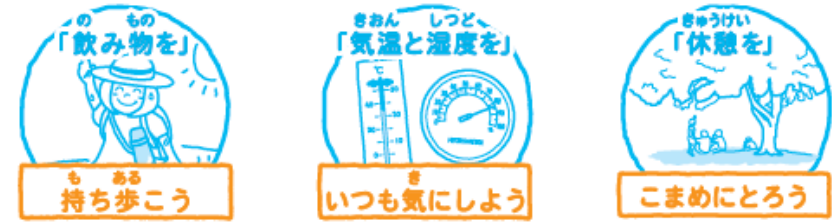
### ①シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### ②特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

### ③日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。

自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

「暑熱順化」のチェックリスト、「熱中症の症状・応急処置」を参考に、暑さに強い体づくりと熱中症予防で暑い夏を乗り切ってください。