

【第8回】 けんぽの保健師コラム～暑さに負けない過ごし方～

8回目の保健師コラムは、遠宮が担当します。

今回は「暑さに負けない過ごし方」として、終業時の熱中症対策についてお伝えします。

熱中症とは、自分の力で熱を放出できずに体内に熱がこもってしまう状態のことです。

運送業は建設業、製造業に次いで3番目に熱中症による死傷者数が多くなっており、夏の勤務中は特に気をつけたいことの一つです。

熱中症を重症度別に見ると以下ようになります。

分類	I度	II度	III度
症状	めまい・失神、筋肉痛・ 筋肉の硬直、大量の発汗	頭痛・気分の不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・虚脱感	意識障害・けいれん・ 手足の運動障害、 高体温
重症度	小	大	

熱中症になる目安として、汗の量が1リットルを超えると危険だと言われています。

感覚的には、下着を取り替えたくなるくらいの汗をかいたら危険信号です！

熱中症の予防・対応には、

- ①水分補給
- ②体温を下げる

の2つが効果的と言われています。

①水分補給

水分はかいた汗の分だけ飲むことがポイントです。

汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液など、塩分が入った飲み物を選びましょう。

(高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病など疾患がある方は主治医に相談してください。)

デスクワークで汗をあまりかかない業務の場合には、スポーツドリンクだと糖分と塩分が多すぎる場合があるため、麦茶がオススメです。

麦茶はミネラルが豊富で、体を冷やす作用があると言われています。

マスクをしていると脱水状態でも喉の渇きを感じにくいです。そのため、喉が渇いていなくても15分に1回など時間を決めて、定期的に水分を取るようしてください。

②体温を下げる

上がってしまった体温を下げることも重要です。

首の両サイド、脇の下、太ももの付け根などは大きな血管が通っているため、効率よく身体を冷やすことができます。

また、プレクーリング（予冷）といって活動前に首や手足などを冷やし、身体の体温を下げおくと体温上昇が抑えられると言われています。長時間暑い環境で仕事をする場合にはこのプレクーリングも効果的です。



熱中症は寝不足や二日酔い、体調不良の時など、いつもより調子が悪い時には特に注意が必要です。

8月は熱中症患者が1年の中で最も多い月です。

夏の暑さはまだまだ続きます。規則正しい生活を心掛け、日々気をつけてお過ごしください。

それでは次回もお楽しみに。