

## 【第 42 回保健師コラム】～熱中症を予防するために必要な○○～

みなさま、こんにちは。健保・保健師の肥後です。

なんと 6 月から蒸し暑いのでしょうか。特に現場のみなさまにおかれましては、毎日大変な思いをされていることと思います。大変お疲れ様です。命を守るためにも、熱中症予防策が必須ですね。

昨年熱中症を発症したヤマトグループ社員の健康診断結果を分析したところ、ある傾向が出ました。

それは、「寝不足」「朝食抜き」「毎日かつ多めの飲酒」でした！

実は生活習慣と熱中症には深い関係があります。

この結果を受けて、特に夏場はどんなところに注意をしたらよいでしょう。

### ■平均して 6～8 時間は睡眠を

寝不足は体温調節機能の低下を招き、熱中症を起こしやすくします。毎日は難しくとも、勤務前日はできるだけ、7 時間はしっかりと眠るようにしましょう。温度を下げて冷やし過ぎると、朝方の覚醒を難しくします。そのため、扇風機を併用する、28℃で長く冷やしておくなど、工夫をすると快適な睡眠環境が整います。

### ■朝ごはんを食べよう

エネルギーが不足することでも、熱中症は起こります。猛暑に対応するためには、3 食きちんと食べることが重要です。ヤマトの社員は習慣的に朝ごはんを食べない人が多いです。はじめは食べつけない場合は野菜ジュースやヨーグルトから始め、バナナなど徐々に固形の物に移行するとよいです。卵かけごはん、ハムサンドなどはお手軽で、エネルギー確保に必要な炭水化物とたんぱく質が補給できます。

### ■飲酒はほどほどに

お酒を飲むと、分解する過程で水分を使います。そのため、自覚は伴わなくとも脱水になりやすくなります。お酒を飲みながら同量の水を飲む、勤務前日は 350ml 缶一本程度にするなど工夫をすると、業務の安全も確保できます。また、肝臓疾患やがんを防ぐためにも休肝日を週 2 日程度設けることが推奨されています。

猛暑によってこれまで以上にエネルギーを消耗する時代になりました。この変化を受け止め、事故なく日常を安全に過ごすためには、意識して生活習慣を整えることが肝要です。

ご自身や周囲の方の体調の変化に気をつけながら、熱中症対策を万全に行って暑い夏を乗り越えましょう！

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。