

## 朝礼用原稿

7月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆熱中症を予防しよう！◆◇

熱中症は気温や湿度が高いなどの環境下で、体内の水分および塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れ体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまった状態を指します。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などの症状が現れ、重症になると意識消失、けいれんなどがおこり、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけ早目の対策で暑い夏を元気に過ごしましょう！

### ◆熱中症にならないための7か条◆

#### 1. 暑さを避ける

屋外では日影を選んで歩き、日傘や帽子を着用する。屋内では扇風機やエアコンを適切に使用する。

#### 2. 服装を工夫する

吸水性に優れた素材の服や下着を着用し、えり元はなるべくゆるめ、通気を心がける。

#### 3. こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要。水に食塩とブドウ糖を溶かした経口補水液も良い。

#### 4. 急に暑くなる日に注意する

梅雨の合間に突然気温が上がった日などは、発症しやすくなるため注意が必要。

#### 5. 暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくことで、熱中症にもなりにくくなります。

#### 6. 個人の条件を考慮する

体調が大きく影響するため、前日の深酒や、朝食を抜いたり睡眠不足の状態ですぐ暑い環境に行くのは避ける。

#### 7. 集団活動の間ではお互いに配慮する

暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり一人当たりの作業時間を短くしたりする。

今年は猛暑が予想されています。屋外で作業する人だけではなく、工場などの屋内で作業する人も熱中症のリスクが高くなっています。体調が悪い、いつもと様子が違うと感じたら無理をせず涼しい場所で体を冷やし、水分・塩分の補給など応急処置を行いましょう。また意識がもうろうとするなどの症状がある場合は、救急車を呼んでください。