

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。

◇◆熱中症対策をしよう！◆◇

7月に入り、いよいよ本格的な夏が到来します。海水浴やキャンプなどの屋外レジャーを楽しまれる方が多くいらっしゃるかと思いますが、この時ご注意くださいなのが熱中症です。気象庁の見通しでは今年の夏の気温は平年を上回りますので、より一層ご注意ください。

◆熱中症ってなに？◆

熱中症という言葉は頻繁に聞く機会があると思いますが、熱中症はどのような原因でなるのか、また、どういった症状が出るのかを改めて確認してみましょう。

・熱中症の原因

人間のからだは、体温が上がると汗や皮膚温度の上昇によって熱が体外へ放出され、体温調節が自然に行われるようになっていきます。気温や湿度が高い環境下にいることで、体温調節機能がうまく働かなくなることがあるため、体内に熱がこもったり、体内の水分および塩分のバランスが崩れることで熱中症を発症します。

・熱中症の症状

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。

◆熱中症にならないために◆

熱中症を引き起こす要因は「環境」「身体」「行動」の三つに大別できます。対策を要因ごとに挙げると以下ようになります。

環境

- 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。

身体

- 二日酔いや寝不足など、体調不良の時は外出せず、安静にする。
- 日頃から適度に運動し、基礎体力を上げて暑さに備えたからだづくりをする。

行動

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- 体力を激しく消耗する運動や慣れない運動はしない。
- 屋外での長時間作業はしない。

屋外での活動はもちろんのことですが、屋内にいても熱中症になることは少なくありません。工場内で作業される場合でも、適切な水分補給、塩分補給を怠らずに適度に休憩を取って安全第一に働きましょう！！