

熱中症対策について

(発注者の皆様へのお願い・シルバー会員の皆様への注意喚起)

【発注者の皆様へのお願い】

千葉県シルバー人材センターをご利用いただき、ありがとうございます。

さて、暑い日が続いています。就業会員の熱中症対策として、以下のことにつきまして、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

- ・就業中はこまめな休憩と水分補給を取らせていただきます。
- ・室内でも熱中症は発生しています。エアコンがある場所ではエアコンの使用をお願いします。
- ・トイレを我慢するために水分補給をためらう会員もいます。トイレ使用の心配をなくし、必要な水分補給ができるように発注者様のトイレを使わせてください。
- ・1人作業の場合で、会員の体調に異常が見られ、熱中症の疑いがあるとき(体が熱い、しびれ等)は、救急車の要請とセンターへの連絡をお願いいたします。

【会員の皆様へ】

熱中症は、暑さや湿度の影響で体温調節機能が破綻し、体内に熱がこもることによって起こる病態の総称です。毎年熱中症で死亡する方の約 8 割を 65 歳以上の高齢者が占めます。

<高齢者の身体の特徴>

- ・体内の水分が不足しがちです。体内の水分量は、幼児75%、成人60%、高齢者50%と言われています。したがって、こまめな水分補給が必要です。
- ・暑さに対する感覚機能が低下しています。加齢により、暑さやのどのかわきに対する感覚が鈍くなります。
- ・暑さに対する体の調節機能が低下します。体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

<対策>

- ・睡眠不足や空腹時は危険です。体調維持に留意してください。
- ・熱中症対策グッズを活用しましょう(就業中に着用できるネッククーラー、冷感タオルなど)。
- ・暑さ指数が危険レベル(気温の目安:35℃以上)のときは無理をせずに、作業中止や日程変更を発注者と打合せしてください。