

(1)

安全だより

令和7年7月22日 火曜日
公益社団法人 宜野湾市シルバー人材センター
安全・適正就業推進委員会

熱中症を防いで楽しい夏を！！

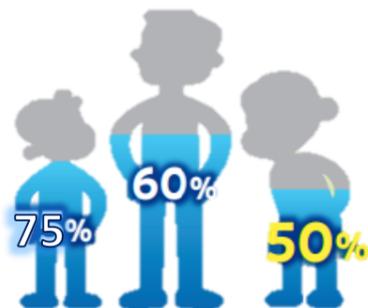
熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけではなく室内で何もしないとでも発症することがあり、予防が大切です。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

体内の水分量



2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する調整機能が低下してしています

高齢者は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。

熱中症患者の半数以上は **65**歳以上の方です！

熱中症の主な症状・応急処・予防

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な 3要素

環境

気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ

からだ

乳幼児・高齢者・体調不良、暑さに慣れていないなど

行動

激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況など

(4)

安全・適正就業推進委員会



安全・適正就業推進委員の開催

安全・適正就業に関する事項を協議、検討しその対策を推進する為、安全・適正就業委員会（5名）を4月・6月・8月・10月・12月・2月の年6回開催し、安全・適正就業対策推進計画の策定、前年度及び当年度の事故発生状況、安全・適正就業パトロールの実施について取り組み意見交換を行っています。特に事故等などの検証及び対策について会議を行ったのち理事會に報告をしています。

安全・適正就業推進委員によるパトロールの実施

週1回を目安に就業現場の安全確認や意見交換及び情報収集等を行います。安全・適正就業委員会で結果報告を行い安全・適正就業意識の向上に取り組んでいます。

5月20日(火) 連合主催 第1回安全・適正就業推進担当者会議



令和6年度の安全・適正就業推進計画の実施状況、令和7年度の安全・適正・就業推進計画、安全対策の現状（巡回指導から見てきたこと）などを会議致しました。安全就業対策の徹底、安全就業には会員自らの意欲が大切という事、「自らの安全は、自分で守る」という意識啓発が重要です。

7月3日(木) 連合主催 シルバー人材センター安全就業推進大会



西原町シルバー人材センター
安全・適正就業推進員
友利 成寿 氏

株式会社 けあんちゅ
代表 与那覇 涼 氏

全体風景

西原町シルバー人材センター 安全・適正就業推進員友利 成寿 氏より事例発表と西原町シルバー人材センターならではの安全・適正就業推進パトロールの取り組みの講話と株式会社けあんちゅ 代表 与那覇 涼 氏からは「認知症の初期症状と周りの気づきについて」の講話が行われました。

全国統一スローガン（令和5年度～令和7年度）

安全は無理せず 焦らず 油断せず

(3)

応急処置 ⚠️ 救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

① 涼しい場所へ移動しましょう。

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



涼しい室内



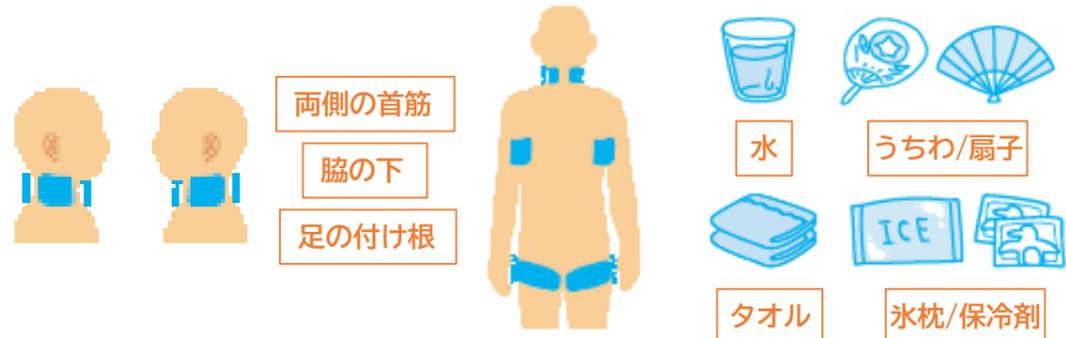
エアコンが効いた車内



風通しの良い日かげ

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



③ 塩分や水分補給しましょう。

嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。



水分補給例①
水と塩



水分補給例②
水と塩分を含むタブレット

カフェインやアルコールは控える



(2)

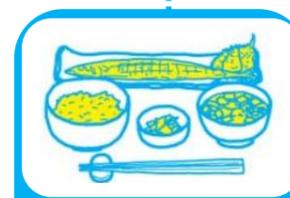
1日の中で気を付けたい、熱中症予防のポイント

起床時

外出中

帰宅後

就寝時



- ・体調を確認する
- ・朝ごはんを食べる
- ・こまめに水分補給をする
- ・食事から適度に



- ・帽子や日傘を使う
- ・日陰を選んで歩く
- ・車移動の場合も
- ・気を付ける



- ・室内を涼しくする
- ・体を冷やし、休暇を取る
- ・汗をかいた服を着替える



- ・涼しく快適な睡眠環境を作る
- ・寝る前に水分補給をする

いま自分のいる環境がどのような状態なのかを知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。自分の体調をよく知り、環境・場面に適した対策を行いましょう。

症状

⚠️ もし、熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れていきましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

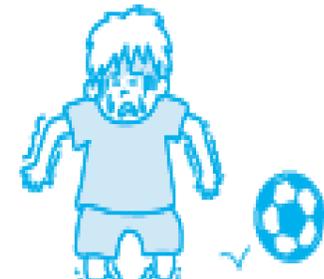
- めまいや顔のほてり
- からだのだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 腹痛や筋肉のけいれん
- 水分補給ができない
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



意識の遠のき



めまいやたちくらみ



筋肉痛や手足の痙攣



からだのだるさや吐き気