

安全ニュース

傷害事故報告

安全+第一

4月に1件の事故が発生しています。

| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 計 |
|-------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|
| 令和7年度 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 令和8年度 | 1 | 0 | | | | | | | | | | | 1 |

| 発生日 | 時間 | 性別 | 年齢 | 場所 | 起因物 | 事故状況 | 被災状況 |
|------|------|----|----|---------------|-------|--|----------------|
| 4/24 | 1:20 | 男 | 77 | 志木駅南口地下自転車駐車場 | 誤った動作 | 駐車場内にある電動自転車を所定の位置に運んでいたところ、背中の左側を痛めてしまった。 | 病院にて診察、1週間の安静。 |

重いものを運ぶ場合は無理せず2人以上で運ぶようお願いいたします。その際、声かけをし、連携して同時に動くこと。また通路の障害物や段差を事前にチェックするなど経路確認をお願いします。

やむを得ず一人で行う場合は荷物に体を近づけ、重心を低くする。膝を曲げ、腰を落としてから、膝を伸ばして立ち上がる(腰をひねらない)。呼吸を整え、腹圧をかけて持ち上げる、など慎重をお願いします。



熱中症を防ぎましょう

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもる病気です。めまい、頭痛、吐き気、大量の汗が初期症状です。年齢が高くなると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。また、加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなるうえ、暑さに対する体の調節機能が低下します。

熱中症
予防

【熱中症対策】

- ・ エアコンをためらわず使う：暑さを感じにくいいため、室内でも室温計で温度・湿度を確認し、冷房を積極的に活用する。
- ・ 喉が渇く前に水分補給：水分補給は喉が渇く前に定期的に行う。入浴前後や就寝前後の水分補給も有効。
- ・ 適切な食事：水分を多く含む食材(キュウリ、ナスなど)を摂る。
- ・ 周囲の声かけ：家族や近所の人が、こまめに体調を確認する。
- ・ 塩分補給：汗をかいたときは塩分も補給する。高血圧等がある場合は医師に相談する。
- ・ 通気性が良く、吸水・速乾性のある衣服を選ぶ。行動：日傘や帽子を利用し、直射日光を避ける。激しい運動は控える。
- ・ 睡眠不足や朝食抜きを避け、暑さに備えた体作りをする。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



【熱中症の症状とレベル】

軽症(I度)：めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉の硬直・痛み)、大量の汗。

中等症(II度)：頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感。

重症(III度)：意識障害、痙攣、まっすぐ歩けない、高体温、呼びかけに反応しない。

【見逃してはいけない初期のサイン】

- ・ めまい・立ちくらみ・一過性の失神：脳への血液が一時的に不足して起こる。
- ・ 筋肉のけいれん・足がつる：大量の汗により水分と塩分が失われたサイン。
- ・ 大量の汗、又は汗が出ない：体温調節機能が働きすぎている、又は異変の兆し。
- ・ 顔のほてり・皮膚の異常：肌が赤くなっている、不快感がある。身体の倦怠感・虚脱感：体のだるさ、力が抜ける感覚。

※「疲れているだけ」「少し暑いだけ」と見過ごしがちですが、生あくびや食欲不振、胃の不快感、軽い頭痛・吐き気の症状も初期のサインです。

【すぐに受診・救急車を呼ぶべき症状】

以下は重症のサインです。

- ・ 意識がぼんやりしている、反応が鈍い
- ・ 吐き気・嘔吐がある
- ・ 高体温(体温が高い)
- ・ 水分が自分で摂れない

家庭や職場でこのような症状がみられた場合はすぐに救急車を呼ぶか医療機関を受診してください。

