

# 8 月も暑い！ 熱中症に注意！！

**熱中症警戒アラート 危険な暑さが予想されるときに発表されます**

- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えよう
- 部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使って、涼しくして過ごそう
- のどが渇く前に、こまめに水分をとろう
- 家族や身の回りの人同士で、高齢者、子ども、障害のある人、体調の悪い人など、熱中症に気をつける様に声をかけあおう
- 暑さ指数に応じて、屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう



## 腫れやむくみをチェックしよう

体調管理に努めよう

「むくみ」は、何らかの原因によって、皮膚ないし皮膚の下に水分がたまった状態です。血液中の水分が血管の外に異常に浸みだした状態です。腫れ、むくみは、日常でよく見られる症状ですが、腫れやむくみに、病気がかくれているかもしれません。

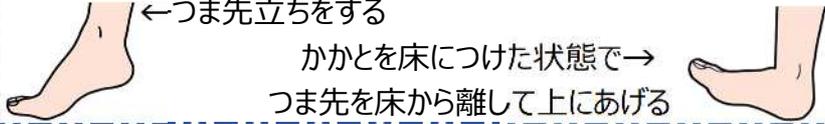
武田薬品工業ホームページ <https://www.harefukutsuu-hae.jp/knowledge/#:~:text=%E3%80%8C>

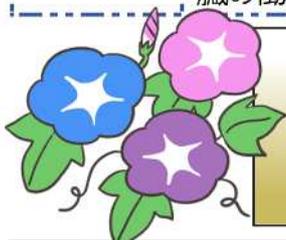
全身性	<p><b>圧痕性</b> 指で押す へこむ しばらく元に戻らな</p> 	<p>全身性のむくみを起こす代表的な病気に、心臓、肝臓や腎臓の病気があります。</p> <p><b>心臓</b>→心臓のポンプの働きが低下することで、全身へ血液を上手に送れなくなり、水分がからだに溜まる。</p> <p><b>肝臓</b>→肝臓の機能低下により血液中の水分を一定に保つことができなくなり、血液中の水分が血管の外へ出やすくなる。</p> <p><b>腎臓</b>→腎臓の機能低下によりからだの中の余分な水分を尿として排出できなくなる。</p> <p><b>ネフローゼ症候群</b>→何らかの原因で腎臓に障害が起こり、血液中のタンパク質が尿中へ漏れ出て、血液中の水分が血管の外に漏れるようになる。</p>
	<p><b>非圧痕性</b> 指で押す 跡が残らない</p>	<p>甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンの産生・分泌が低下し、寒がりになる、皮膚の乾燥、汗をかきにくくなる、便秘、むくみ、体重増加、眠たくなるなどの症状をきたす。</p> <p>粘液水腫（ねんえきすいしゅ）といわれる、指で押しても跡が残らないようなむくみが起こる。</p> 
局在性	<p><b>圧痕性</b> 指で押す へこむ しばらく元に戻らない</p>	<p>足のむくみでも、飛行機に長時間乗った後などに急に片方の足がむくんだ場合は、深部静脈血栓症、いわゆるエコノミークラス症候群の可能性がある。同じ姿勢でじっとして、水分が不足していると、血液の流れが悪くなり、静脈の中に血のかたまり（血栓）ができ、血管がふさがれてしまう。血栓がつまったほうの足だけがむくむ。</p>
	<p><b>非圧痕性</b> 指で押す 跡が残らない</p>	<p>じんま疹は、皮膚の一部が急に赤くなり、蚊に刺されたときのようなぷっくりとした境界明瞭な皮膚のふくらみ（むくみ）が急にあらわれる病気です。アレルギー性のじんま疹は、食べ物、薬、植物（天然ゴム製品を含む）、昆虫の毒素などを原因として、数分から数時間以内に起こります。</p>

# “むくみ”をとる セルフ フット マッサージ

椅子に座ってできるマッサージで体液の循環を促進させ疲れをとりましょう

大正製薬ホームページ <https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/62/>

ふくらはぎ	老廃物を含んだ静脈血の循環を良くする	←つま先立ちをする かかとを床につけた状態で→ つま先を床から離して上にあげる	
足首	全身に広がる大きな筋膜のストレッチにより疲労感や強張りをとる	くるぶしの下にある距骨をつかんでゆっくり足首を回す	
ふともも	血液の流れを促進させる	足の付け根の鼠径部をほぐす ひざ上から鼠径部まで手のひらで挟んで揉みあげる	
足の裏	体液の循環を良くして内臓の働きにも関係する	ゴルフボールを足裏で踏み転がす	



県内シルバーの中から  
優良安全就業センター  
に選ばれました



苦 情	7月6日	清掃	清掃道具の扉にカギがささったままになっている
	6月22日	機械除草	作業後の清掃をきちんとしてほしい
	6月19日	剪定	作業予定の日が雨天だったが、雨天中止の連絡がない
	6月1日	剪定	作業の連絡を携帯電話でとお願いしているのに固定電話の留守電に入っていた
	5月23日	運転	車両に傷がついていたので、運行前と運行後に車両点検してほしい
	4月19日	看板設置	道路が狭いこともあるが、無断で自宅敷地内に車両を止められ不快だ
	4月10日	駐車場案内	乱暴な言葉遣いで注意していた
	4月10日	資源回収	取り外しが難しいピンのフタについて市民と口論になった
	4月3日	運転	右足でアクセル、左足でブレーキを踏んでいるので危険だ
	4月3日	雪吊り外し	作業中にいなくなったり、作業後に確認がなかったりして不信感をもった

## 実際にあった事故の検証

事故日 平成5年6月5日

**【事故の状況】** 枝打ちした長い枝を丸のこで小さく切断しようとした際にキックバックを起こし、右大腿部を挫傷した。

**【会員の気持ち】**  
いつもの作業で、注意力が散漫になっていた。

入院期間が30日を超える大きな事故は平成25年以来10年ぶりです。

暑いと注意力散漫になりやすいので、普段以上に気をつけよう



この事故は、ほんの少しの不注意が大きな怪我に繋がってしまった事例です。

高齢で怪我をすると、以前より動きにくくなった、いつまでも痛みがとれないなど、完全に治ることが難しくなります。

作業前に必ず周囲の安全及び自身の防護対策、作業手順を確認して安全に作業をすすめてください。

**“怪我をしない”ために“緊張感”をもって就業する**  
これが最も大切です。

そのために、作業開始から終了まで気を緩めることなく安全就業を徹底しよう