

安全ニュース

熱中症に気をつけましょう！！

暑さに慣れるため、身体を動かし汗をかき習慣を続けて暑さに対応する身体を今からつくりましょう！

熱中症はどのようにして起こるのか

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

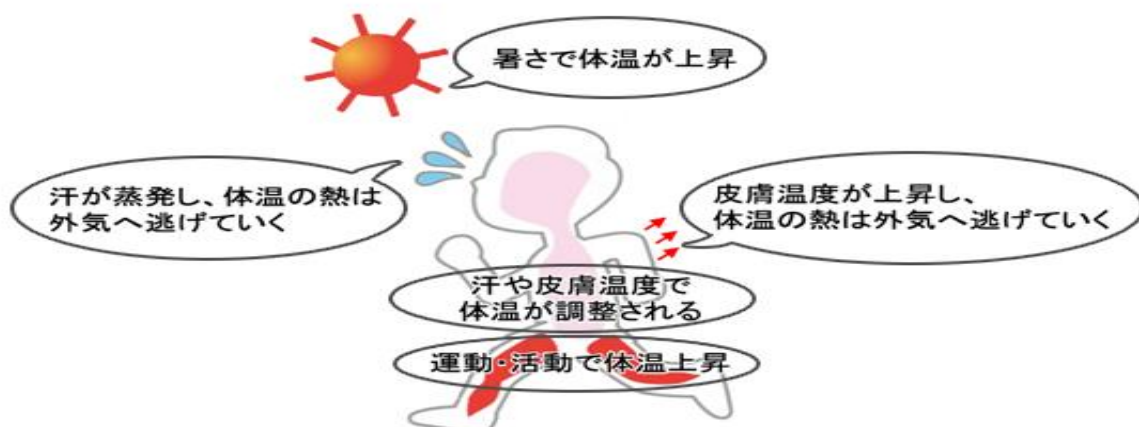
「環境」の要因は気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調整が自然に行われます。

平常時の体温調整反応



熱中症を引き起こす3つの要因

・要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

・要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

・要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

熱中症を予防するポイント！

- 日頃から睡眠を十分にとり、体調に気を配る。朝食抜きは厳禁
- 作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとる。大量に汗をかく場合は、塩分もとる。
- 就業場所の風通しに配慮する。
- 服装は、通気性や吸湿性の良いものを身につけ、高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻いたり、屋外では帽子をかぶる。
- 冷房のある施設や日陰などの涼しい場所で、休憩を十分にとる。
- 屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる。

<暑くなる前の対策>

暑さに慣れるため、からだを動かして汗をかく習慣を続けると、汗の量や皮膚の血流量が増え、暑さに適応するからだになります。本格的に暑くなる前から行い、暑さに備えましょう。

<暑くなってからの対策>

気温が高いときの、屋外や冷房のない屋内での身体活動は、体温上昇や脱水の程度が大きいので、熱中症が発生しやすくなります。高温環境での身体活動の原則は、「頻繁な休憩と水分補給」を行い、絶対に無理をしないことです。



熱中症が発生したら

一緒に働いている会員さんの気分が悪くなるなど、熱中症が発生したときは、すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与えます。

水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請し、医療機関に搬送します。



！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。

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 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

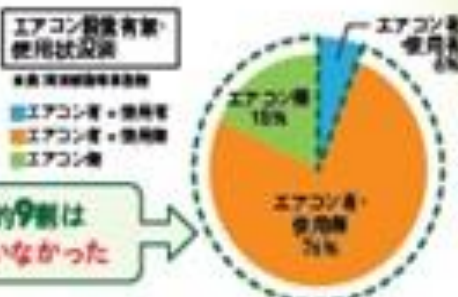
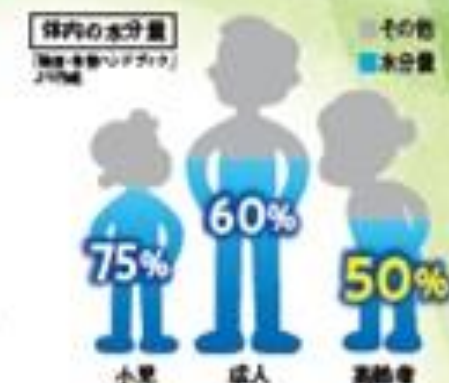
※心臓や腎臓の悪い方や薬剤を服用の方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年度)

※100人(住民数)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

約9割はエアコンを使用していなかった



■ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘・帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報もチェック! >> <https://www.wbgt.env.go.jp/>

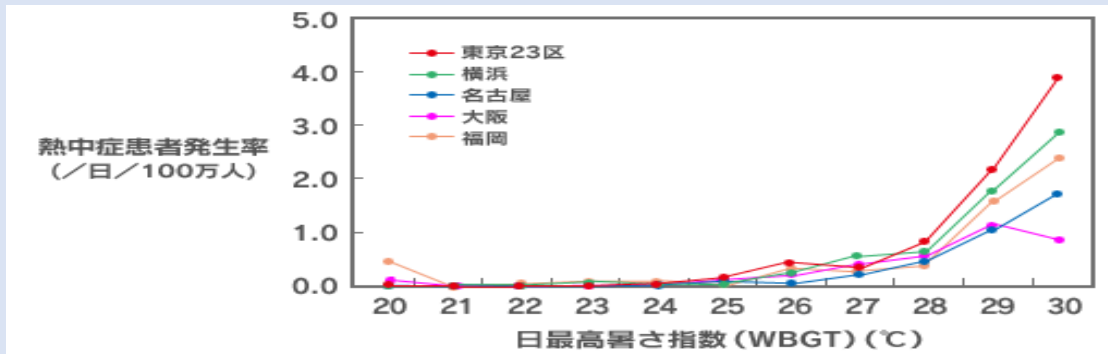
環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供も行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等もご活用ください。

【熱中症対策】は暑さ指数(WBGT)を参考にエアコンの温度設定をこまめに調整してください。



熱中症を予防する指標「暑さ指数(WBGT)」とは？

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。



上図のグラフからも暑さ指数 (WBGT) が 28°C (嚴重警戒) を超えると熱中症患者が著しく増加する様子が分かります。

日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	気温 (参考)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	35°C以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31°C※)	31~35°C		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C※)	28~31°C	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	24~28°C	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28~31°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ 28°C以上 31°C未満、25°C以上 28°C未満を示します。

**温度基準 (WBGT) が「危険」31°Cを超えたら就業を中断する勇気を！
個々の会員の皆様の健康状態に配慮した対応を！**

《 熱中症の危険度を示す指針 》

日本気象協会 (<https://tenki.jp/heatstroke/3/23/>) 長野県の熱中症情報
環境省 熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) 暑さ指数

《 早め早めにこまめな水分補給を 》

高齢者が若年者と同程度に発汗した場合、脱水状態に陥りやすく、回復しにくいことも報告されており、これは高齢者がのどの渇きを感じにくいことや、腎機能が低下していることに起因しています。

一般に脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動をとります。しかし、高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなっています。これは脳での察知能力が低下するために起こるようです。

そのため、発汗する機会が多くなる夏には、高齢者はのどの渇きが起こらなくとも、早め早めにこまめな水分補給を行いましょう。

《 高齢者の注意点 》

- 適宜マスクをはずしましょう
- のどがかわかなかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動

《 日常的な運動が大切です 》

日常的に運動して若年者と同程度の体力レベルをもつ高齢者では、若年者に劣らない暑さに対する耐性（若年者と同程度の発汗能力等）を持っていることが明らかにされています。このことは、高齢になっても日常的な運動習慣を身につければ、体温調節能力の老化を遅らせることができることを示しています。近年、運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品（例えば牛乳1～2杯）を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力を改善することが報告されています。1日1回汗をかく運動をして、体力作りすることが大切です。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

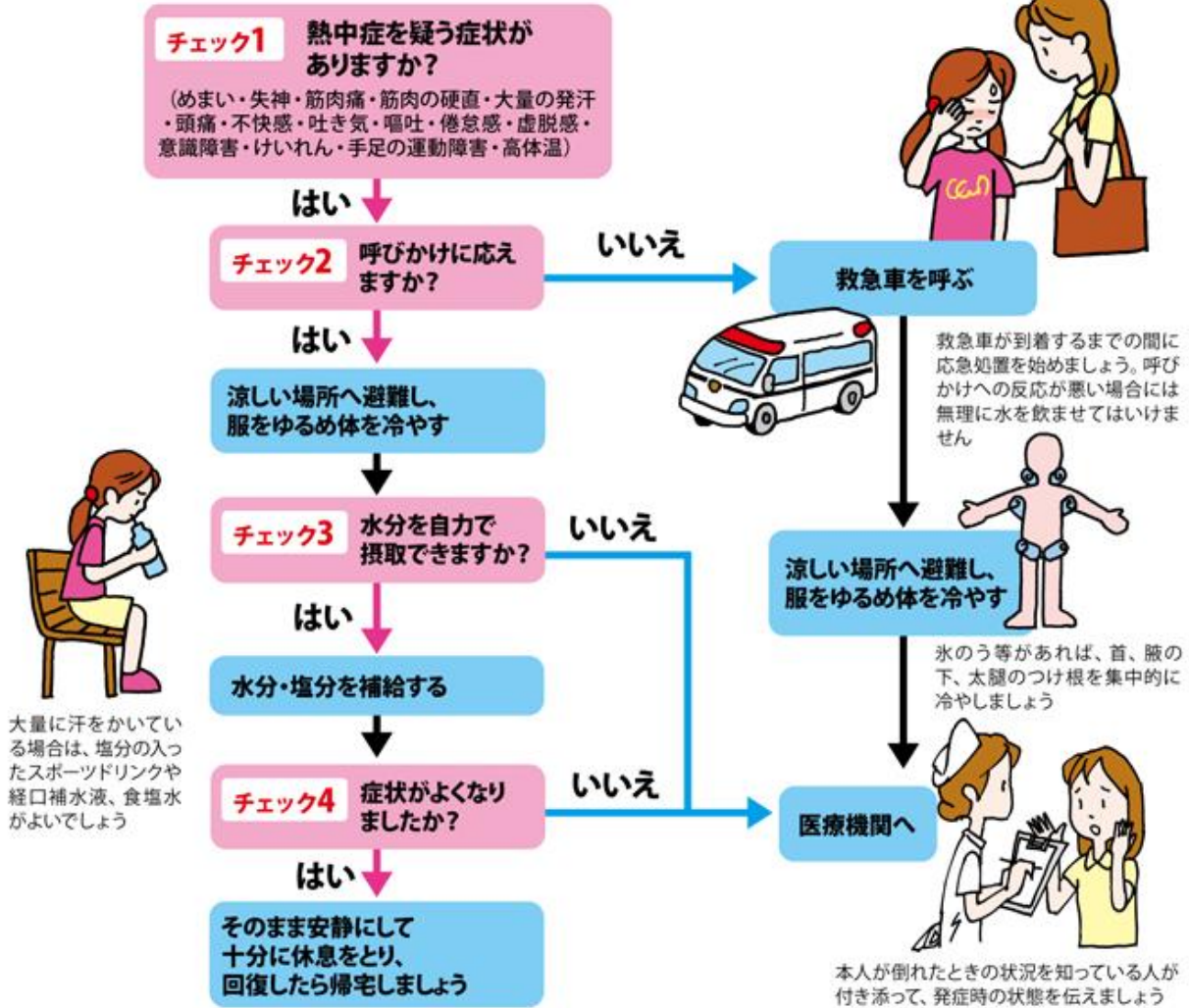


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

厚生労働省、環境省ホームページより

令和4年度

安全就業標語

最優秀賞

『声かけて すべて摘み取れ 事故のもと』

(飯山地域シルバー人材センター 徳永 保雄さん)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町 51 番地 1 柏与ビル 3 階

Tel : (026)237-4680 Fax : (026)237-5665 |