健康だより
令和６年７月

# 夏の作業に注意！
# 熱中症、蜂、マダニ

## 熱中症の予防

▶熱中症警戒アラート※が発令された時は、屋外作業をできるだけしない
▶暑さを避ける、湿度が高い時も要注意
- 暑い時間帯を避けて活動する
- 帽子・日傘、日陰を利用する
- エアコンを活用する

▶日ごろの健康管理が熱中症予防の第一歩
- 睡眠不足や前日の深酒をさける
- 体温や血圧を測定、体調を確認する
- 朝ごはんを食べる

▶体調が悪い時は活動を控える
▶作業中はこまめに休憩をとる
▶こまめに水分補給する
- のどが渇く前から、こまめに水分補給（スポーツドリンクなど）する
- 30 分ごとにコップ 1～2 杯程度を飲み、汗をかいた時は塩分も補給する

▶通気性の良い服装、保冷剤・氷などで冷却する
▶作業中は、お互いの健康状態に留意し声を掛け合う

※気温・湿度・輻射熱から算出される熱中症の危険度を示す暑さ指数 33℃以上が予想される時に発表（前日夕方と当日朝）

## 熱中症の症状と対処法

| 症状 | 主な症状 | 対処法 |
| --- | --- | --- |
| 軽　症 | めまい<br>立ちくらみ<br>汗が止まらない<br>筋肉のけいれん | ●水分・塩分・糖分補給<br>●涼しい場所へ移動、安静<br>●からだを冷やす。衣服をゆるめる。（首回り、わきの下、足の付け根）<br>※上記の処置をしても改善しない時は<br>●医療機関を受診　または救急車を呼ぶ！<br>病院に運ぶまでは一人にしない！ |
| 中等度 | 頭痛<br>体がだるい<br>吐き気 | （同上） |
| 重　症 | 言動がおかしい<br>自力で水が飲めない<br>体温が高い<br>意識がない | すぐに救急車を呼ぶ！ |

参考：厚生労働省　熱中症予防のための情報・資料サイト

裏面に、「蜂・マダニ」について掲載しています。

# 蜂

## 刺されないために

万が一に備えて
殺虫剤携行！

▶蜂が飛んでいないか**確認する**
▶巣がある所に**近づかない、刺激しない**
- 大声で騒がない、蜂をふり払わない
- 急に走らない、頭を低くして静かに逃げる
- 香水やヘアトニックは使わない

▶**黒い物を着用しない、肌の露出を避ける**
- 長袖、長ズボン、手袋、防蜂網などを着用
- 髪は帽子で隠し、白っぽい服を着る

▶蜂がいる場所で**果物やジュースを飲まない**

## 刺されたら

▶速やかに**逃げる**
▶毒の周りを防ぐため**動かない**
▶針が残っている場合は**針を抜く**
▶傷口を**洗い流す**
▶毒液を**絞りだす**
▶患部を**冷やす**、**安静**にする
▶**虫刺されの薬**を塗る
▶全身の痒み、息苦しさなどがある時は、
**すぐに救急車を呼びましょう！**

参考：林野庁　蜂に注意

～過去に蜂に刺された方やアレルギー反応が心配な方へ～
血液検査で蜂に対する「抗体検査」をすることができます。
陽性の場合は蜂刺されの危険性のある作業は避けましょう！
検査については、かかりつけ医や皮膚科にご相談ください。

# マダニ

裏山や畑などに生息して、イノシシや猫、散歩中の犬に付着・吸血することがあります！
マダニの中には病原性ウイルスを持つものがあり、咬まれて2週間の間に**発熱**や**発疹**、**下痢などの症状が出て、命にかかわる**こともあります

## 咬まれないために

▶野外では腕・足・首など**肌の露出を少なく**する
▶マダニを目視で確認しやすくするため、**明るい色の服を着る**
▶**虫よけ剤**（市販名：ディート、イカリジン）を使用してマダニを付着させない（過信せず補助的手段）
▶**作業着**は室内に持ち込まない
▶脱いだ**作業着はすぐに洗濯**する
▶屋外作業後はダニが付着していないか**シャワー**や**入浴で確認する**
▶ペットを介してマダニの持つウイルスに感染することがあるので、ペットを飼っている場合は、ダニに咬まれていないか確認する

## 咬まれたら

※**マダニはつぶさない！**
**無理に引き抜こうとしない！**

咬まれても痒みや痛みがほとんどないので気づきにくい

▶マダニの口器が残っている場合は、無理に取らず**皮膚科**や**外科を受診**し、除去してもらう
▶数週間程度は**体調の変化に注意**し、発熱等の症状がある時は**医療機関を受診**する

参考：国立感染症研究所　「ダニ対策、今できること」
厚生労働省　「ダニ」にご注意ください