

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

「熱中症警戒アラート」

→ 暑さ指数 **33℃以上**

気温 ℃	湿度 %	ひくしゃねつ 輻射熱

※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

軽症

めまい
立ちくらみ
汗が止まらない
筋肉のけいれん

中等度

頭痛
体がだるい
吐き気

重症

言動がおかしい
自力で水が飲めない
体温が高い
意識がない

- 水分・塩分・糖分補給
 - 涼しい場所へ移動、安静
 - 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）
- ※上記の処置をしても改善しない時は
- 医療機関を受診
または救急車を呼ぶ！
病院に運ぶまでは一人にしない！



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**

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。
陽性の場合に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。



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！**

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



帽子

首にタオル

長袖

袖口を手袋の中に

長ズボン

ズボンを靴下の中に

靴

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