

季節の予防 ～夏編～

(夏バテ・熱中症予防)

夏バテとは

「夏バテ」とは、日本特有の高温・多湿の夏の気候に負けて体力を消耗し、体がだるいなどの疲労・倦怠感、食欲不振、不調、体力低下などが現れる状態をいいます。

高温・多湿

原因

体力消耗



疲労・倦怠感

症状

食欲不振

不調

体力低下

夏バテ回復の3原則

夏は疲れがたまりやすい季節ですが、暑いからと必要以上に冷房を効かせすぎたり、冷たいものを多く摂ってしまったりなどといった乱れた生活習慣が夏バテを悪化させていることもあります。

回復のための3原則で生活習慣を整えていきましょう。



十分な休養

就寝時、温度設定は28℃程度にし、直接冷風が当たらないよう注意をしましょう。



適度な運動

日中の暑い時間帯を避けての散歩など、軽い運動は身体能力をUPさせます。



規則正しい食事

1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。

食事からできる夏バテ予防

気軽に取り入れられる夏バテ予防もあります、ぜひ試してみてください。

豚肉や精製していない穀物、枝豆など、たんぱく質やビタミンB、ミネラルを豊富に含む食べ物を積極的に摂りましょう。

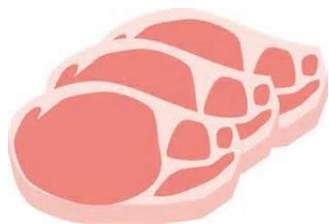
たんぱく質



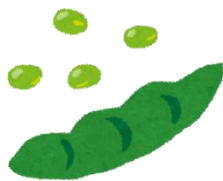
ビタミン
(特にB1)



ミネラル



豚肉



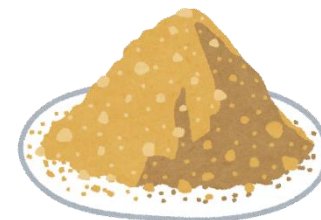
枝豆



うなぎ



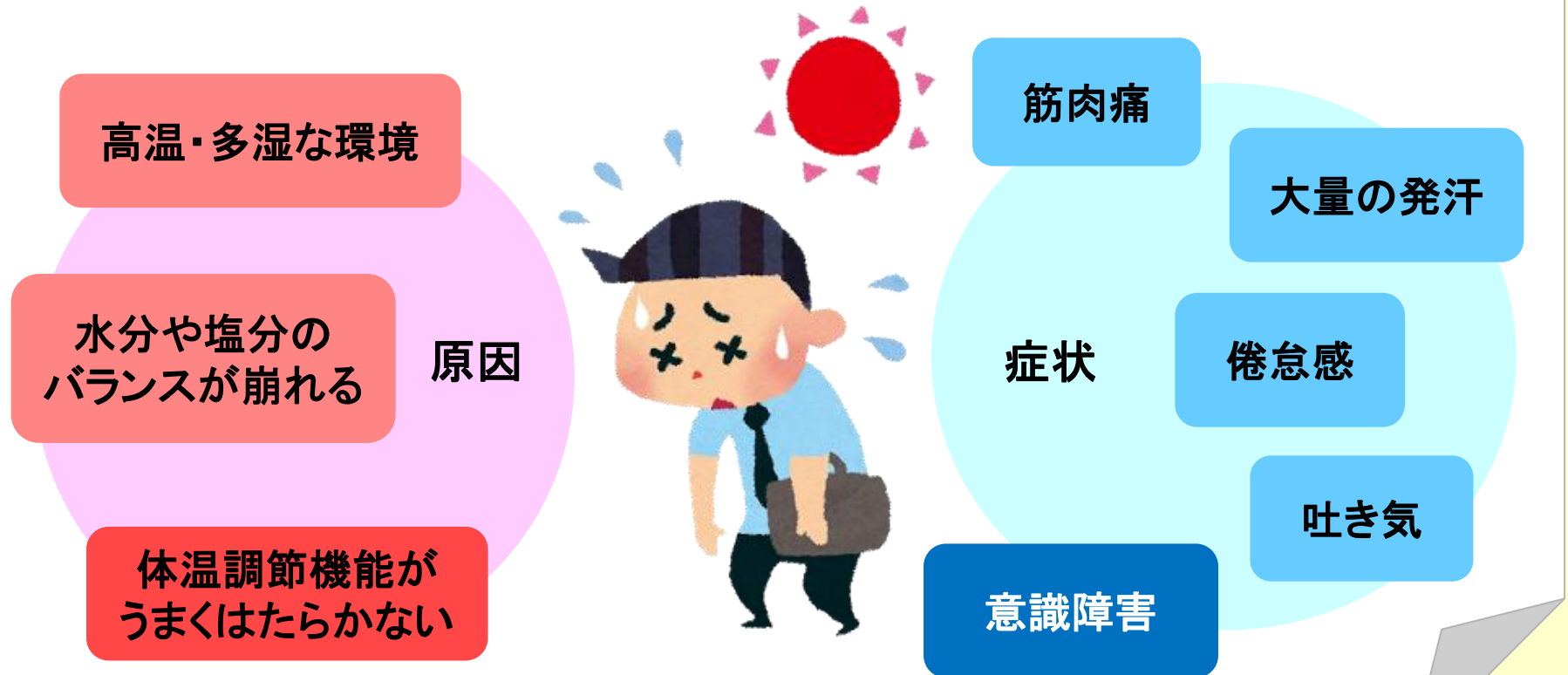
雑穀米



きなこ

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまくはたらかないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害を起こすこともあります。



熱中症の発生率が高まる要因

①環境要因、②作業要因、③衣服・装備要因、④作業者要因という4つの要因に分類されます。

特に、急に暑くなった日は体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

①環境要因



暑く・湿度の高い環境

②作業要因



汗をかく位、激しく動き回るような作業など

③衣服・装備要因



通気性の悪い服装

④作業者要因



体調不良
暑さに慣れない
水分・塩分不足

熱中症予防

熱中症予防・対応のできる社内環境になっているかチェック

- 適切な温度環境になっていますか（温度28℃以下もしくは湿度60%以下）。
- 湿度が高くなりやすい場所はありませんか。
- 涼しい場所を確保できていますか。
- 屋外作業の場合、こまめに日陰・風通しの良い場所で休憩を取れていますか。
- 作業の合間に水分・塩分の補給は行っていますか。
- 作業服は、通気性の良い素材となっていますか。
- 体調が優れていないのに無理に仕事をしている人はいませんか。
- 持病のある人を把握できていますか。
- 体を冷やす道具などの用意はできていますか。



熱中症のリスクアセスメント

環境省より、熱中症が起こりやすいかどうかを判断する基準として「WBGT※」が熱中症シーズンに毎日発表されています。

リスクアセスメントの一つとして、ぜひご活用ください。

「熱中症予防情報サイト」(環境省): <http://www.wbgt.env.go.jp/>

温度基準 WBGT	危険度	注意すべき生活 基準の目安	注意事項
31°C以上	危険	すべて	高齢者は安静状態でも高リスク。 外出は避け、涼しい室内にて作業を。
28°C以上	嚴重 警戒		外出時は炎天下を避け、 室内では気温の上昇に注意。
25°C以上	警戒	中等度以上	運動や激しい作業をする際は 定期的に十分に休息を
21°C以上	注意	強	一般的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 危険性あり。

参考:「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(公益社団法人日本生気象学会)

※ 暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)

熱中症予防の様々な取り組み（1）

熱中症予防に取り組んでいる企業の事例をご紹介します。

・A社 業務前の体調確認

工場の朝礼時、次の4項目を従業員に確認しています。



体調不良は
ないか？
(風邪気味・下
痢・嘔吐、など)



前日の飲酒
量は多くな
かったか？



朝食を抜い
ていない
か？



寝不足では
ないか？

参考：「熱中症予防対策のためのリスクアセスメントマニュアル(製造業向け)」(中央労働災害防止協会)より

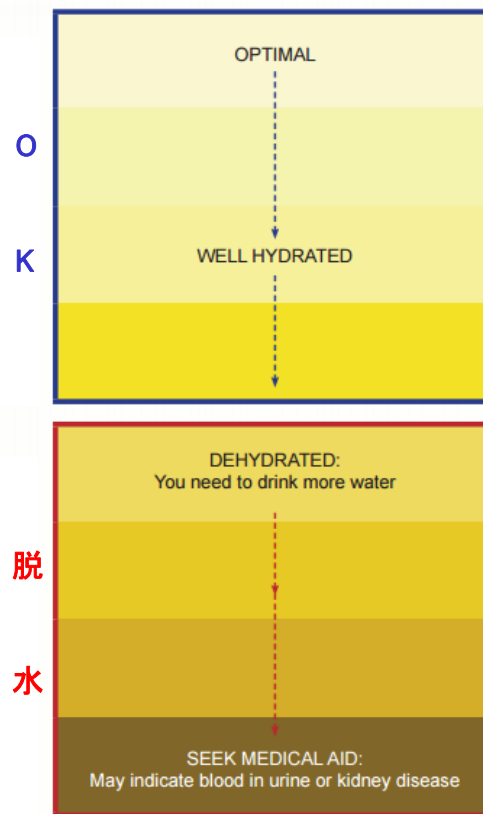
熱中症予防の様々な取り組み（2）

・ B社 尿の色で脱水状況を確認

トイレの便器の近くに右のような掲示をすることで、脱水傾向にあることを気づかせたり、医療職への相談につなげるきっかけとしています。

- ・ こちらのHPではオフィスでの熱中症予防の取り組み例などもありますので、ご覧ください。
「熱中症予防 声掛けプロジェクト」
(環境省) : <http://www.hitosuzumi.jp/>

尿の色で脱水チェック



*This color chart is not for clinical use.

参考: アメリカ内務省・国家合同火災対策局ポスター:

https://gacc.nifc.gov/nwcc/content/pdfs/safety/DOD_Urine%20Color%20Test_Poster.pdf

熱中症かなと 思ったら即時対応を

熱中症が疑われる症状があるときは、そのままにせず、右のフローチャートに照らし合わせて対応をしましょう。



CHECK1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

CHECK2
意識がありますか？

NO



救急車を呼ぶ



YES

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

CHECK3
水分を自力で摂取
できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



YES

水分・塩分を補給する

CHECK4
症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



YES

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう