

職場における熱中症を予防しよう

熱中症とは？

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、**体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛**などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

(1) 業務中、熱中症が 起こりやすい場所とは？



① 室温30度以上、湿度60%を超える場所

- * オフィス内は人の行き来が多く、湿度が上がりやすい
- * エアコンが28℃設定でも、室温は28℃とは限らない

② 日差しが入るなど、室温が高い場所

③ パソコンやプリンターなど機器が集中している場所

- * OA機器は熱を発するので周りは暑くなります

(2) 通勤電車の中で 熱中症になることも

① 朝、夜の通勤帰宅ラッシュ時は特に注意が必要です

- * 密集状態で湿度が高くなる
- * 体力の消耗も激しくなる

② めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、こむら返り 等があれば、軽度の熱中症の可能性が あります



(3) 暑さと湿度に気を配ろう



▲スマートフォン用QRコード
(環境省熱中症予防
情報サイトリンク)

① 室内の温度と湿度を、こまめに確認しましょう！ 「暑さ指数」(WGBT)の確認も有効です

② 「環境省熱中症予防情報サイト」ホームページに、 各地の実況値、予測値が掲載されています



新型コロナウイルス感染症対策のため、
マスクの着用、外出自粛が求められている今年は…

- マスクをすると、マスク内の湿度が高くなることで、喉の渇きを感じにくい→水分補給がおろそかになる
- 外出自粛により、活動量が減少し、体力が低下

より一層、**熱中症に
要注意！**

熱中症を予防するために**3つのポイント**を心掛けましょう！

(1) 暑さに備えた体づくり

体が暑さに慣れる(暑熱順化)には、**数日から1週間**かかります。
順化するまでは、熱中症に気を付けましょう！
※久しぶりに外に出る際は、無理をしないよう注意！



ウォーキングや半身浴で汗をかく習慣をつけて、
暑熱順化していれば、**熱中症予防**になります。

(2) 服装の工夫



- ・ ゆったりとした服装にし、襟元を緩めることで、**風通しが良くなります。**
- ・ 麻や綿などの**通気性の良い衣類**や、**吸水、速乾性にすぐれた肌着、下着**がおすすめです。
- ・ 炎天下では、**黒色の衣服を避け**、日傘や帽子の使用が有効です。

通気性や透湿性の悪い衣服や、保護具の着用がある場合は、**連続作業を減らす、休憩の頻度を増やす**等、実施可能な対策をとりましょう！

(3) 水分補給

- ・ 1日に**1~2Lの水分**を、**数回**に分けて飲みましょう！
- ・ 汗がたくさん出たときは、**スポーツドリンク**や**経口補水液**がおすすめです。



適度な水分と塩分の補給ができる、**一汁三菜の朝食**がおすすめです！**みそ汁等の汁物、水分を多く含む野菜・果物**を、普段の食事に取り入れてみましょう。



汗で失った水分をお酒で補給することは、**熱中症のリスクを高め**ます。お酒は適量とし、水やお茶で水分補給をしましょう

