

熱中症は予防できます！

熱中症とは？

私たちの体では、運動などによって常に熱が産生されるので、暑い環境でも異常な体温上昇を抑えるための、効率的な体温調節機能が備わっています。しかし、外気温や湿度が高いなどの環境では、体内に溜まった熱を体外に逃しにくくなります。熱の産生と放射とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇し熱中症となってしまいます。

熱中症の症状

軽症では、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」、中等症では「頭痛」「吐き気」「嘔吐」「下痢」などの症状がみられます。最重症は熱射病と呼ばれ、高体温に加え意識障害と発汗停止が主な症状です。

重症度を判断するときに重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合は、病院への搬送が必要です。搬送時や応急処置の際は、必ず誰かが付き添って状態を見守ってください。

「環境省熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT値)の実況地・予測値の提供のほか、個人向けメール配信サービスや、熱中症予防啓発資料の掲載も行っています。梅雨明けの厳しい暑さが続きますが、今一度、職場の熱中症予防対策を見直してみたいかがでしょうか。

職場における熱中症の特徴

職場における熱中症が生じやすい原因は、炉や高温物体があること、周囲のペースにあわせなければならぬこと、身体を動かす時間が長いこと、体調に合わせて休憩しにくいことです。

熱中症の死亡者数は、午後2～5時に多く、建設業、交通警備業、農業、林業等で多く発生しています。また、暑い現場での作業を開始した初日が最も多くなっています。

◎暑さ指数に応じた注意事項等

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 ^(注1) | 日常生活における注意事項 ^(注1) | 熱中症予防のための運動指針 ^(注2) |
|-------------|------------------------------|---|--|
| 31℃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。 | 運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもは中止すべき。 |
| 28～31℃ | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。 |
| 25～28℃ | 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充分に休息を取り入れる。 | 警戒 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。 |
| 21～25℃ | 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。 | 注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。 |

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より
(注2) 日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)より

職場における熱中症予防対策

以下の点に注意して対策を見直しましょう！

- 暑さ指数(WBGT値)の把握
- 暑さ指数を下げるための設備の設置
- 休憩場所の設置
- 涼しい服装
- 作業時間の短縮
- 熱への順化
 - ※暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょう。
- 水分、塩分の摂取
- 健康診断結果に基づく措置
 - ※糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患、感冒、下痢等があると熱中症にかかりやすくなります。
- 日常の健康管理
- 労働者の健康状態の確認

※参考「熱中症環境保健マニュアル2018」



野菜ファーストランチリレー開幕！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70~80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始します！

初回のゲストは多治見市出身のタレント鈴木ちなみさんです。



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取り組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を予定しています。

※野菜ファーストランチリレーは、岐阜新聞「LOHAS LIFE PROJECT 2021」にも掲載されています

鈴木ちなみさん おすすめベジランチ

スープが好きなので、ミネストローネをよく食べますが、缶詰ではなくフレッシュトマトを使うようにしています。ミネストローネにはニンジンやジャガイモ、タマネギのほか、春にはキャベツ、冬には根菜など季節の野菜を入れて楽しんでます。野菜をたっぷり食べられるので、それだけでおなかいっぱいになります。結婚前はスープを鍋いっぱい作り置きして、手間を掛けずに食事を摂っていました。

Point

- ①最初にニンニクを炒めて香りを出す
- ②人参・玉ねぎを加えて、炒めてから水を入れる
- ③フレッシュトマトを使う



はじめようベジランチ！

■コンビニでベジランチ

- ①主食・主菜・副菜をそろえて選んでみよう
- ②カット生野菜を活用してみよう



■外食でベジランチ

- ①単品より定食を選ぼう
野菜の小鉢や汁物をプラスしても◎
- ②野菜の多いメニューを選ぼう
- ③付け合わせの野菜も残さず食べよう

情報提供

