

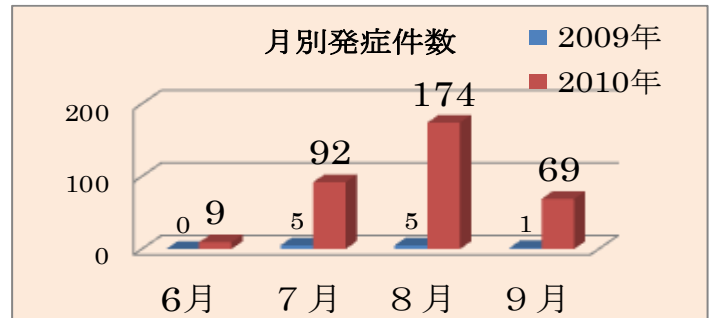
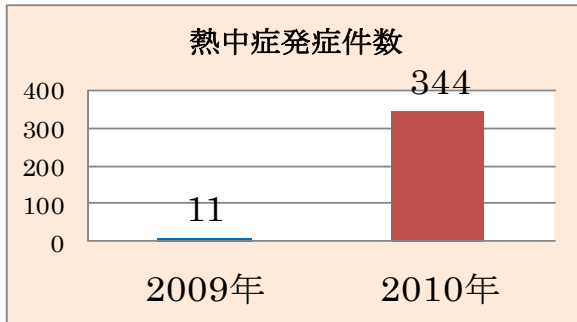
保健師だより



保土ヶ谷支部用
神奈川県建設連合国保組合
市川・藤田(ゆ)

これから、暑い日が続きます。熱中症に気をつけなければならない季節となりました。屋外での仕事や活動には注意が必要です。

★2010年は猛暑の影響から、熱中症が 344 件も！★



このうち、受診情報が把握できた 63 件を確認したところ、入院は 23 件でした。年代では 30 歳、60 歳代の発症が多く、既往歴をみると、発症者の既往歴は高血圧が最も多くなっていました。熱中症の発症や重症化を予防する為にも、生活習慣病予防対策が必要になっています。なお、建設国保で把握できた、2010年度の熱中症による労災の申請件数は3件でした。

熱中症予防の為の水分のとり方のポイント

- 作業の始まる前までに水分(250ml~500ml)をとみましょう。
- のどが渇く前に、水分をとみましょう。(1時間毎に)
- 1回に多量に飲むと胃液が薄まり、食欲低下の原因になります。(1回量は150~200ml位としましょう)
- 水分補給には水だけでなく、ミネラル(塩分)が必要です。(水1リットルに2gの塩を入れ、食塩水を作ります)
- スポーツ飲料の場合は糖分が多いものがあるので、薄めてのみましょう(目安としては、スポーツ飲料と水で半々にする)
- 作業服は吸湿性、通気性の良いもの、帽子も通気性の良いものを着用しましょう。



もし、熱中症になってしまったら

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ



[室内に移動できる場合]



日頃からの健康管理が大切です

- 健康診断で健康管理を行い、バランスの良い食事と、十分な睡眠をとるようこころがけましょう。
- ビールは利尿作用があり、尿の量が増える為、水分補給となりません。水分をしっかりとりましょう。

注意

重症で、水分がとれない場合や意識がはっきりしない時は救急車を呼びましょう！