

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『熱中症予防 その1 熱中症を防ごう』

熱中症は、高温と高湿度のために水分と塩分の喪失で起こる病気です。

熱中症にならないために次のことを注意しましょう。

1. 熱中症指数に注意し、WBGT(湿球黒球温度)を計りましょう

熱中症は、高温、多湿、無風の時に起きます。天気予報の**熱中症指数**(温度と湿度を加味)の予報に注意しましょう。WBGTは、気温、湿度、輻射熱を総合的に計る温度計です。この温度計で31度以上の時は炎天下の仕事は原則禁止、28度以上の時は厳重警戒です。

2. 通気性、吸湿性の良い衣服や日陰での作業を心がけましょう

帽子や衣類の**通気性**に気を配り、少しでも日陰の**風通し**の良い場所で仕事をしましょう。

3. 初心者、初夏は特に注意

暑さに慣れてくると塩分の少ない上手な汗をかけるようになります。**暑くなり始めの時期**や**仕事の初心者**は特に気を付けましょう。

4. 長時間の運動、労働を避けましょう

炎熱環境の仕事は**休息間隔**や**交代**をしっかりと決めておきましょう。**休む場所**には、冷房の効いた部屋や涼しい木陰を準備しましょう。

5. 水分と塩分の補給をしっかりと

水の吸収は飲んでから20分かかります。仕事の前に**予防的に水分と電解質**を補給しておきましょう。塩分の吸収には、糖分も必要です。**塩分と糖分**を含む飲料を用意しましょう。多量に発汗する職場では、塩分の濃い飲料(OS-1など)が良いでしょう。1時間にコップ一杯程度を目安に飲みましょう。

6. 体調不良をさける

二日酔いは仕事を始める前から脱水です。**前日の飲み過ぎ**はやめましょう。

(令和6年5月)