



# 熱中症にご注意を！

そもそも熱中症とは・・・？

気温や湿度が高い環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまくできなくなり、体内に熱がこもって、体にさまざまな障害が起きることを指します。

屋内外の  
作業中では・・・

● 発汗状況を含め体調に異変が生じた場合には、勇気をもって、作業中断を申し出ましょう。

● 水分や塩分の摂取になにを飲む？

経口補水液や電解質を含むスポーツドリンクがおすすめです。

いずれも水よりも体への吸収効率が高く、トイレに行く回数が抑えられるという効果があります！

ただし、中程度以上の熱中症になってしまった場合には、すでに発汗により、ナトリウムなどの電解質が体外に排出され、軽度の熱中症には有効であったスポーツドリンクでは症状が改善しない危険性が高く、この場合には電解質を多く含んだ経口補水液が有効です。

なお、水と塩飴などを準備された場合は必ず両方を補給しましょう。

● 休憩時間と場所の確保

作業の合間にしっかりと休憩時間、休憩場所を確保することは重要です。特に、1Fでは屋外での水分補給や喫煙が禁止されていますので、熱中症にも配慮した作業計画により、屋内の空調環境が整った場所で休憩し、経口補水液やスポーツドリンクなどを確実に摂りましょう。

● 持病がある方はさらに注意を！

特に糖尿病、高血圧、心臓病、腎臓病の持病がある方、熱中症になった場合のリスクが高まるので注意が必要です。主治医に相談してみてください。

落語家の桂ざこばさん(69)が2017年5月下旬、脳梗塞を発症していることがわかり緊急入院しました。

脳こうそくは、ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる、手足に力が入らないなどの異常を感じてから早く治療にたどり着くことが肝心です。

治療が遅れると、障害が残ったり、死に至る危険性のある病気です。

また、一般の健康診断で発見はできないため、脳ドックなどを定期的に受検するなど積極的に対応してください。

脳こうそくの原因は、動脈硬化、つまり血管の老化です(心筋梗塞も血管の老化が原因)。

年齢と共に血管が老化することは避けられないことですが、**五大危険因子「高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、喫煙」**を改善することにより、血管の老化をスピードダウンさせることが可能です。

生活習慣を変えることは努力を要しますが、いくつになっても遅すぎるということはありません。一番わかっているのはあなたではないでしょうか。

今日の  
トピックス！



福島産業保健総合支援センター

(フリーダイヤル 0120 - 631 - 637 FAX 0246 - 38 - 3209)