

# Avenir NEWS

休職は予防できる。

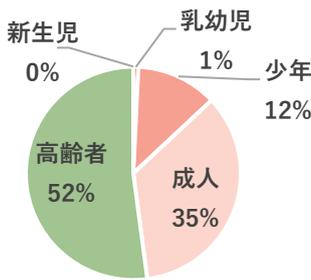
vol. 10 2020 July

## マスク着用で熱中症のリスクが高まる!? with COVID-19 「新しい生活様式」で 気をつけたいこと!

どう過ごす?  
今年の夏はマスクが必需品に!

夏場のマスク着用は、経験したことがなく、お困りの方も多いのではないのでしょうか? マスクを着用することで、のどの渇きを感じにくくなるなど、熱中症のリスクが高まります。消防庁の報告によると2019年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は7万1千317人で、その中の死亡者数はなんと126人!今年の夏はどうなるのでしょうか。この夏を安全かつ快適に過ごすために、厚生労働省が推奨している熱中症予防行動のポイントをご紹介します。

■熱中症による搬送の年代別割合



■新生児 ■乳幼児 ■少年 ■成人 ■高齢者

■2019年熱中症による救急搬送状況

	搬送人数
新生児	1
乳幼児	634
少年	8,707
成人	24,884
高齢者	37,091
合計	71,317



### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

中長期的なコロナ禍の対策として発表された、新しい生活様式。要点をおさえ、会社やご家庭でも取り組んでみましょう。

- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずす。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにする。
- こまめにエアコンの温度設定を25℃〜28℃に調節する。
- 冷房を使用する際の室温の目安は、外気との温度差は5℃以内にするのとよいとされています。

●体温測定や健康チェックを行い、体調管理をする。体調が悪い時は、無理せず静養を!

また、従来からの予防行動も徹底することが大切になります。

●暑さを避ける

・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理を。

・外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。

・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子の活用を。

・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給を。

●こまめに水分補給をする

・のどが渇く前に、こまめに水分補給を。

●一般的に、食事以外に1日当たり1.2ℓの水分の摂取が目安とされています。

・激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給する。

●暑さに備えた体を作る

・適度な運動を心掛け、暑さに慣れる。

●体調をみながら、無理のない範囲で実施してください。

熱中症は生命に関わることもあり、

次のページで、症状や応急処置方法等チェックしましょう!

ご存じですか？

# 熱中症の症状と応急処置！！！！

熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体温調節機能の乱れや体内の水分が奪われることが原因です。熱中症は生命にかかわります。危険に気付けるように症状をチェックしておきましょう！



## 注意すべき症状

以下の症状がある場合は右の応急処置を行きましょう。また、水分補給ができない時は近医を受診し、点滴を！

- ◆ めまいや顔のほてり
- ◆ 汗のかきかたがおかしい
- ◆ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ◆ 呼びかけに反応しない
- ◆ 体のだるさや吐き気
- ◆ まっすぐ歩けない
- ◆ 体温が高い、皮膚の異常
- ◆ 水分補給ができない

## 応急処置で大切な3つのポイント

- ①涼しい場所へ移動
- ②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- ③塩分や水分を補給する

意識がない場合はすぐに救急車を要請してください！



## Column

自律神経失調症

## 夏でも体はひえひえ ～冷房病に気を付けて～

### 冷房病ってホントにあるの？

冷房病は自律神経の乱れで体温が上手に調節できなくなった状態です。人の身体は季節の変わり目に伴う外気温の高低に応じて、自律神経の働きで血管や汗腺が閉じたり開いたりすることにより、37℃程度の一定になるようになっていきます。しかしこの身体の恒常性を保とうとする機能がせっかく夏モードとなって働いているときに、外気温5℃以上も差があるような冷房下に長時間いると、夏だか冬だか判らなくなりバランスが崩れてしまうのです。冷房病は俗称であり、自律神経失調症がその正体なのです。

身体が冷えると低体温になり免疫力が低下、色々な病気にかかり易くなってしまいます。さらに冷房病が慢性化すると、脳梗塞や心臓疾患の危険性が約2倍にも高まってしまっていると言われています。

### 夏バテ=冷房病？

夏バテは、暑い時に体温調節をするためにかく汗がうまく蒸発せず残ってしまい、疲労や倦怠感が蓄積することで色々な体の不調が起こる状態です。自律神経の乱れによって体温調節がさらにうまく機能しなくなるため冷房病も夏バテの原因の一つです。

### 冷房病から体を守る5つのポイント！ 今日からできる冷房病対策

#### 1. 温度差を5℃以内にキープ！

自律神経の乱れを防ぐには室内と室外の温度差を5℃以内にキープするのが大切です。クーラーの温度は25～28℃を目安に設定しましょう。

#### 2. 体の中から温めとより効果的！

暖かい飲み物や食べ物で胃腸を温めましょう。体の中から温める食品、ショウガ、ニンニク、玉ねぎ、唐辛子を意識するとより効果的です。

#### 3. 夜はしっかりと湯舟につかる！

暑いからとシャワーで済ませるのではなく夜は湯舟につかり、体を芯から温め、全身の血行を促しましょう。40度前後のぬるま湯にゆっくり浸かり、リラックスすることで副交感神経が優位に。

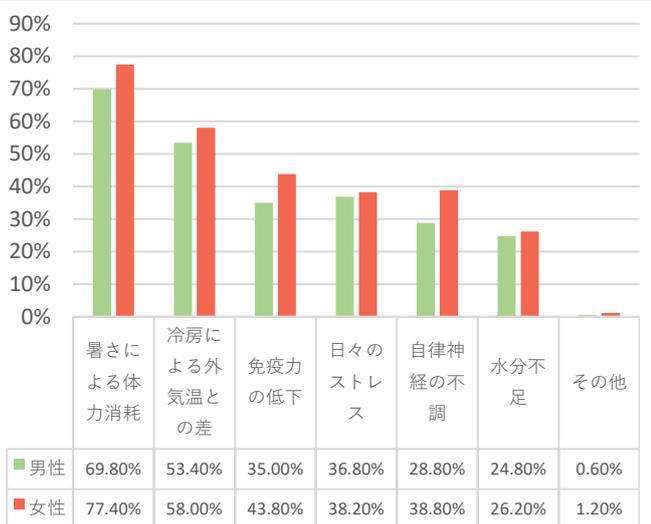
#### 4. 適度な運動で冷えない体質を！

女性は男性より筋肉量が1割少ないので冷えには敏感です。運動は筋肉を増やし、全身の血行をよくします。運動を習慣化させ、基礎代謝を上げることで冷え性を改善しましょう。

#### 5. 外出先やオフィスでは寒さ対策を！

脱ぎ着できるは織物やスカーフ、ひざ掛けで寒さから身を守ることが大切です。また、胃腸も冷えてしまうのでお腹や腰を温めることも大切です。

### ■夏の体調不良の原因



全国の20歳以上の男女1000人に調査



# 食中毒から会社と自分を守りましょう！



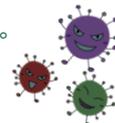
## 食中毒とは？

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のことです。食中毒の代表的な症状は、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱。症状の激しさや、食事から発症までの時間は、原因物質によって異なります。

## 食中毒になったらどうすればいい？

「食中毒かな」と思ったら、脱水症状を起こさないように水分補給をすること、吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせることが大切です。仰向けではなく横向きに寝かせるのは、吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。特に、乳幼児や高齢者の場合、吐いたものが口の中にあれば、薄いビニール手袋などをしてかきだしてあげましょう。

下痢が続いた場合、下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、自己判断で市販薬を使うのはおすすめできません。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるからです。同様に、市販の解熱鎮痛剤なども使わないほうがいいでしょう。ただし、下痢が1日10回も続く、血便がある、あるいは、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は速やかに医療機関を受診してください。



### ■食中毒予防の3原則

#### つけない

手にはさまざまな雑菌が付着している。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、料理前後は必ず手を洗うこと。

#### 増やさない

細菌の多くは10°C以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15°C以下では増殖が停止する。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要。

#### やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは食べ物の中心部を75°Cで1分以上加熱することで死滅する。調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌すること。台所用殺菌剤の使用も効果的。

## 食中毒 Q&A

### Q1

お弁当が完成したらすぐに蓋を閉めた方がいいですか？

A 1. ×温かいままお弁当の蓋をすぐに閉めてしまうと食中毒菌が増える。最近では保冷剤がセットになったお弁当箱もあるので活用しよう。

### Q2

おにぎりをラップを使って覆ってもいいですか？

A 2. ○私たちの手には普段から細菌やウイルスがたくさんついている。手の菌をつけないようにラップや使い捨て手袋を使いましょう。

### Q3

寿司飯はお弁当に入れても腐りにくいのですか？

A 3. ○ごはんを酢飯にしたり、酢を混ぜて炊くと食中毒菌の増殖を抑えることができる。

### Q4

お弁当はクーラーボックスに入れて運んだ方がいいですか？

A 4. ○食中毒菌は低い温度よりも暖かいところで増殖するため、保冷剤やクーラーボックスを使って、できるだけ低い温度で持ち運ぶようにしましょう。

### Q5

作り置きのおかずをそのままお弁当のおかずにしてもいいですか？

A 5. ×作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めましょう。

### Q6

ミニトマトはへたがついたままでお弁当に詰めてもいいですか？

A 6. ×ミニトマトのへたの周りのくぼみには、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあるので洗う前にへたを取り水分を拭き取ってから詰めよう。

### テイクアウト・デリバリーを購入する方へ



新型コロナ肺炎の予防もかねて、食事の前はうがい手洗いを徹底しましょう。長時間の持ち歩き、室内放置は禁。保冷剤やクーラーボックスを利用しましょう。味やおいしくなる前から菌の繁殖は進んでいます！食べきれない量だけを買って、調理してから2時間以内を目安に食べることが理想です。

また、食品の痛みやアレルギーの判断ができないため、留守番をしている子供だけで食べるのは避けましょう。

### テイクアウト・デリバリーを提供する方へ



テイクアウトやデリバリーでは調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は特に食中毒のリスクが高まります。こまめな手洗いや調理者の健康管理などに注意しましょう。半熟卵やレアなお肉の提供は控え、調理した食品は速やかに10°C以下まで冷ますか、65°C以上で保管するようにしましょう。また、購入した食品は速やかに食べるよう口頭で伝えたり、商品の容器にシールを張るなど工夫しましょう。

# From Avenir CS Team



Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業担当でもない私たちの活動を少しずつお届けします。

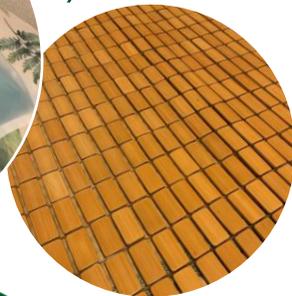
今回のテーマは、おススメ！夏のひんやりグッズ。ミニ座談会は、メンタルケアについてです。



オフィスで卓上&携帯扇風機が大活躍！涼しくて集中力もアップするね！（溝G）



寝苦しい夜の必需品はアイスノンと竹シーツ！ひんやりして気持ちいいですよ（小川）



## おススメ！夏のひんやりグッズ

毎日暑い日が続きます。暑い夏を快適に過ごす方法をご紹介します！



体がほてった日はアイスで深部体温を下げています。ちょっとだけ奮発しました(笑) (舎川)



旦那さんに日傘をプレゼントしました。「男が日傘なんて...」と言いつつ、気になって使っています(今井)



見た目にも涼しいそうめんにレジャー感をプラスして楽しんでます(前B)

今回は舎川、小川、前Bでお届けします。



### ミニ座談会

### メンタルケアできてますか？

**舎川** リモートワークがだいぶ浸透してきましたけど、皆さんどうですか？慣れましたか？

**前B** 慣れましたよ！仕事とプライベートがしっかりと区切れるように、時間を決めて仕事をするようにしてます！

**舎川** それはいい心がけですね。残業対策にもなるし、ぜひ継続してほしいです。

**小川** 会社では、情報共有と簡単な健康観察をする目的も兼ねて、毎日ZOOMで朝会が始まりましたね。

**前B** 私、リモートワークが始まったところは、孤独感があって結構つらかったんですけど、朝礼が始まってからはだいぶ変わりました。毎朝短時間だけど、みんなの顔が見れるだけで気持ちが全然変わりますね。

**舎川** 朝会は私もいいなと思ってます。お互いを気にかけるきっかけにもなりますよね。

**小川** みなさんは、休みの日は何されていますか？出かけたりされるんですか？

**舎川** 3密に注意して、感染対策もしっかりして気分転換に散歩したりしてますよ！

**前B** 私はやっぱり不安なので、家で過ごすことが多いですね。動画を見たり、手の込んだ料理を作ってみたり、のんびり過ごす時間が増えて楽しいです。

**小川** そうなんです。私はなんだかどっと疲れてしまっ...。やる気がでないんですよ。

**舎川** 小川さん、それはメンタル不調のサインかもしれませんよ！睡眠や食事が乱れたりしてませんか？

**小川** 特に問題はないと思いますけど。自分のメンタルを気にかけることって必要ですよね...

**舎川** その通りです。自分自身の心の不調に気付いて、対策していくことはとても大切です。

**小川** じゃあ舎川さん、何から始めればいいのか教えてもらえますか？

**前B** 私も知りたいです！

**舎川** そうですね！みんなで勉強しましょう！

舎川(しゃがわ)保健師/第一種衛生管理者 CSチームとしての活動と並行して、契約先企業の保健師勤務もしている。  
小川(おがわ)アシスタント/金融機関業務に約10年のキャリアを持つ  
前B(まえび)アシスタント/労働安全衛生分野で約4年のキャリアを持つ。