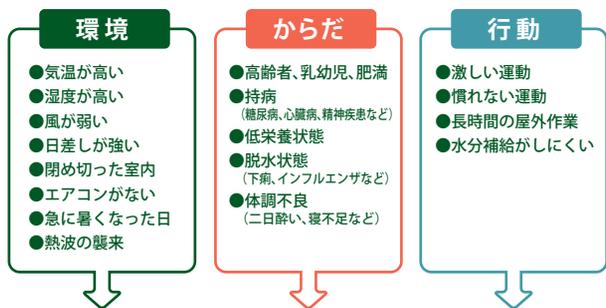


熱中症は労災！ 年々増す、熱中症のリスク



熱中症を引き起こす可能性

「昨年」の夏は記録的な猛暑になりましたが、環境省は「未来の天気予報」で驚くべき数字を発表しています。2100年夏の東京の最高気温は、なんと44度！ 今後も地球温暖化により年々暑くなっていくと考えられています。消防庁が発表(2018年5月9日)した、全国の熱中症による救急搬送人員数は9万5137人。一昨年同期間の5万2984人と比べ急増しました。更にこの内の約10%が工事現場や作業場など労働中に発生しています。企業の皆様にご認識いただきたいのが、勤務中に起こった熱中症は、労災に当たるといふことです。そのため、企業をあげての熱中症対策が不可欠になります。

労災認定!? 熱中症弱者への配慮と対策



こんな症状には要注意！
暑さでカラダはこんな悲鳴をあげる。

配慮が必要な熱中症弱者。
肥満の人は特に注意！

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や電解質(塩分など)のバランスが崩れたり、体温の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称のことを言います。症状は、眩暈や頭痛といった軽度なものから意識障害やけいれんなど、段階によって変化し、重症な場合は死に至ることもあります。そんな怖い熱中症ですが正しい知識があれば、未然に防ぐことができます。



体温調節機能が低下している高齢者や肥満の人など、暑熱環境の影響を受けやすい「熱中症弱者」と呼ばれる人達は、熱中症にかかるリスクが高いため一層の配慮が必要です。たとえば高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいいため監督者による心配りが不可欠です。また、肥満の人は皮下脂肪が厚く、体から熱を逃がしにくいいため熱中症になりやすいと言われてしますので、メタボが気になる中高年は注意が必要です。加えて糖尿病や心臓病などの持病がある人、二日酔いや寝不足で体調が悪い人も熱中症の可能性が高いハイリスク群です。

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	症状から見た診断
I度	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の発汗	熱失神 熱けいれん
II度	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感	熱疲労
III度	意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温	熱射病

熱中症対策は、もはや労働者個人の自主的な水分補給のみで解決することはできません。職場環境や社員の特性に合わせた対策が必須になります。強制的な休憩や飲水、毎日の体調チェックなど経営側の提案だけでなく、衛生委員会で見聞を聴く機会を設けるなど、実態に沿ったより具体的な熱中症対策を心がけてください。暑さに慣れていない今の時期は体温の調節が難しく、誰もが「熱中症弱者」といえます。本格的に暑くなる前に熱中症への理解を深める社員向けの勉強会を実施するなど万全の対策をしておく必要があるでしょう。

裏面では、水分補給による熱中症対策をご提案！



働くシーンにあわせた水分補給を！ ～水分＋電解質がポイント～



熱中症対策では、現場に合わせた水分補給の対策も不可欠。
大塚製薬さんにご協力いただき、各現場で導入すると効果的な商品についてご紹介します。
ぜひ導入を検討してみてください！

屋外作業が多い方へ

汗で失われる水分・電解質の補給 “ポカリスエット”

屋外でたくさん汗をかく方には、水分・電解質を速やかに補給できるポカリスエットがおすすめ！ 体液に近い成分を適切な濃度で含んでいる渇いた身体に適した飲料です。



！ポイント

作業開始前、作業中 20分を目安に 100～200ml 程度（コップ1～2杯）の水分補給を心がけましょう。

オフィスで働く方へ

日常の水分・電解質補給に “ポカリスエットイオンウォーター”

エアコンの効いた室内は乾燥しがち。自分では気づかなくても座っているだけで身体の中から500～600ml程度の水分が失われていきます。水やお茶に比べて身体の中に水分がキープされやすいポカリスエットイオンウォーターがおすすめ！



！ポイント

のどが渇いていなくても、意識的にこまめな水分補給を心掛けましょう。

過酷な暑熱環境で働く方へ

カラダを内側から冷やして熱から守る 飲む氷“ポカリスエットアイススラリー”

工場などで働く方は、汗が蒸発しにくく熱を逃がせない作業着などを着込んでいるため、汗の材料となる水分を補給しても体温上昇を防ぐことが期待出来ません。外から冷やすことが難しいのであれば、内側から体を冷やすのがいいでしょう。ポカリスエットアイススラリーは熱中症対策に必要な水分と電解質を氷の状態に補給でき、体を内側から効率よく冷やしてくれます。



！ポイント

就業前や休憩時に1袋を飲み切りクールダウンしてから作業を始めましょう。

「アイススラリー」とは

細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある水で、通常の水に比べて結晶が小さく冷却効果が高いといわれています。通常の水のように噛み砕いて飲む必要がなく、そのまま口から胃、消化管を通りながら体を内側から冷やすことが可能です。

Column

作業中の深部体温の上昇に注意！

作業中の中は汗が乾きにくい環境なので汗をかいても体温が下がりにくく、深部体温が上昇しやすくなります。このような場合、熱中症を防ぐためには、水分と電解質を補給することに加え、身体の内側を直接冷やし深部体温の上昇を抑えることが重要です。

