

新型コロナウイルス感染防止の対策が続く中で迎える今年の熱中症シーズン。マスクの着用や外出自粛で家で過ごすことも多いかもしれませんが、急な暑さに体が慣れていないことから室内で過ごす場合でも熱中症対策を心がけるなど体調管理に注意しましょう。

# 健康いきいき

## ～熱中症の基礎知識について～

### 熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

▼3つの要因「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

- 要因その1**
- ・気温が高い
  - ・湿度が高い
  - ・風が弱い
  - ・日差しが強い
  - ・締め切った屋内
  - ・エアコンの無い部屋
  - ・急に暑くなった日
  - ・熱波の襲来

- 要因その2**
- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
  - ・糖尿病や精神疾患といった持病
  - ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
  - ・二日酔いや寝不足といった体調不良
  - ・低栄養状態

- 要因その3**
- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
  - ・水分補給できない状況
  - ・長時間の屋外作業

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

▼熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- ・無理をせず徐々に身体を慣らしましょう
  - ・室内でも温度を測りましょう
  - ・体調の悪いときは特に注意しましょう
- 【出典：環境省】



●参考 暑さ指数(WBGT)の実況と予測を活用しましょう！ [環境省熱中症予防情報サイト](https://www.wbgt.env.go.jp/)  ●PC・スマホ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

## 6月は安全衛生準備月間

### 梅雨時の安全衛生について考えよう

From 安全品質室

今年に入り流行り出した新型コロナウイルス。時間がたつうちにだんだんと感染者が増え、死者をも出す大変恐ろしいウイルスです。一日も早く収束に向かって、安心して生活ができるようになってほしいものです。

今回は梅雨の時期を迎えるにあたり、注意してほしい安全衛生面のポイントを紹介します。

#### 高温多湿で安全・健康へのリスクが増大！

##### (1)食中毒に注意！

梅雨時は細菌の繁殖が活発化(腸炎ビブリオ、O-157、黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌など)

- 【予防】**
- ① 菌を付けない(清潔)
  - ② 菌を増やさない(冷蔵)
  - ③ 菌をやっつける(加熱・消毒)

##### (2)感電事故に注意！

じめじめした環境で汗をかきやすくなると思われれます。汗をかくと体の電気抵抗が少なくなり、感電の原因に。

##### (3)濡れた床や足場に注意！

室内でも結露などにより通路や階段が濡れていることが多くなります。スリッパ事故に注意！



##### (4)保護具や衣類の不良・不具合に注意！

湿気で保護具の機能低下や作業着が

不衛生になりがちなので、メンテナンスをしっかり行いましょう。

##### (5)作業行動の省略や手抜きに注意！

降雨等による省略行為やルール違反を行いがち。

##### (6)車の運転に注意！

降雨時は視界が悪く、特に夕方は事故を起こしやすいです。



##### (7)紫外線に注意！

5月頃から夏にかけて紫外線は特に強く、曇りの日でも多くなります。

##### (8)健康管理に注意！

高温多湿な環境は、高血圧や心臓病などの生活習慣病の悪化を招きやすくなります。規則正しい生活と十分な睡眠を心がけましょう！

