



熱中症を 予防しよう



～新型コロナ禍でむかえる初めての夏～

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしていますが、現在も新型コロナウイルス感染拡大抑制のため講演会を中止しております。ということで、今月は、ますます暑くなる沖縄の新型コロナ予防に伴う熱中症対策についてご紹介します。

この夏は、新型コロナ感染拡大予防を念頭においた

1. ソーシャルディスタンス
2. マスク着用
3. 3密(密閉・密集・密接)を避ける

などの「新しい生活様式」で過ごすことになりそうです。ますます暑くなるこれから、特に気を付けなくてはならないと言われているのが「熱中症」です。

1. マスク着用は熱中症になりやすい？

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と人との距離(2m以上)を十分確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。またマスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給を心がけましょう。マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。マスク着用下の肌荒れ予防にも適宜マスクをはずし、汗を拭いて清潔を保ち、マスク跡がつかない様日焼け止めの使用が推奨されているようです。



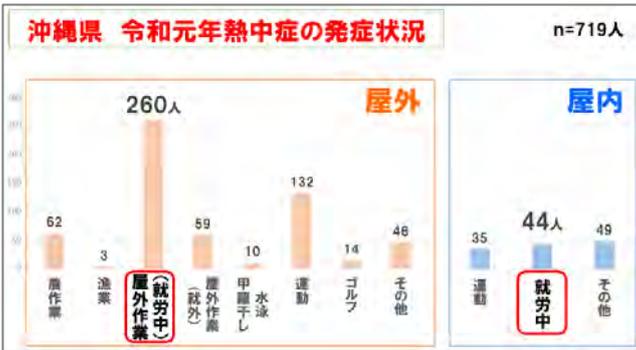
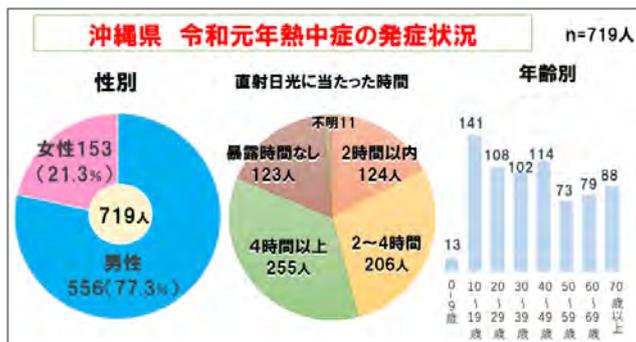
暑い日のマスクで熱中症のリスク



2. 沖縄の熱中症の現状？

沖縄では梅雨明けと同時に一気に夏本番へ突入です。湿度も高いので熱中症になりやすくなります。

令和元年の熱中症発症状況をみると男性が77.3%を占めています。また、要因でみると、屋外の就労中の発症者がダントツに1番多く、屋内外合わせた就労中の発症は42.3%(304人)を占めています。仕事の合間にも小休止をいれて水分補給がお勧めです。



4. 熱中症の症状について



I度: 熱けいれん

涼しい場所へ移動、安静、水分と塩分の補給
→症状が改善したら受診の必要はない。

II度: 熱疲労

涼しい場所へ移動、安静、水分と塩分の補給、他者の見守り
→自分で水が飲めない、症状が改善しない・悪化するとき
は受診が必要です。

III度: 熱射病

涼しい場所へ移動、水をかけて扇ぐ、保冷剤等を使って身体
を冷やす、救急車を要請する
→迷わず救急車を要請しましょう！

熱中症をⅠ～Ⅲに分類しています。現場で確認すべきことは、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、Ⅱ度以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てⅢ度
に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かがついて、状態の変化を見守る必要があります。
応急処置にもかかわらず悪化が見られる場合には病院へ搬送してください。

5. 熱中症は予防することが何より大切です

1) 熱中症を引き起こす3つの要因

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし左記の3つの要因が重なると、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、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。右図の②からだは個人要因、③行動も含め普段から体調を整え、無理しないことが大切です。

熱中症発症の3要因

①環境

暑さがベース

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

②からだ

個人要因・コンディション

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患など)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザなど)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)
- ・暑さへの慣れ(暑熱馴化)

③行動

- ・激しい運動、継続時間
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給
- ・休憩の取り方

水分補給のポイント

- ①こまめに水分補給
- ②喉が渇く前に
- ③発汗量にあった水分補給
- ④起床時・入浴前後に水分補給
- ⑤大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

職場の対策チェックシート

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ① WBGT値(暑さ指数)を把握していますか |
| <input type="checkbox"/> | ② 休憩場所は整備していますか |
| <input type="checkbox"/> | ③ 緊急時に搬送を行う病院を把握していますか |
| <input type="checkbox"/> | ④ 熱に慣れ、環境に適応するための「順化」期間を設けていますか |
| <input type="checkbox"/> | ⑤ 自覚症状の有無にかかわらず、労働者に水分・塩分を摂取させていますか |
| <input type="checkbox"/> | ⑥ 労働者に、透湿性・通気性のよい服や帽子を着用させていますか |
| <input type="checkbox"/> | ⑦ 睡眠不足・体調不良など労働者の健康状態に配慮していますか |
| <input type="checkbox"/> | ⑧ 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか |

資料：中央労働災害防止協会

熱中症にかかりやすい人

- 寝不足である
- 朝食をとらなかった
- 二日酔いである
- 下痢をしている
- 風邪をひいて熱がある
- 太っている
- 高血圧である
- これまでに熱中症になったことがある
- 心疾患、狭心症などにかかったことがある。
- 高齢者である

2) 汗をかいたら水分補給

上がった体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。なお、アルコールでは水分補給はできません。いったん吸収した水分も、アルコール代謝時にそれ以上の水分と一緒に尿で失われてしまいます。

3) チェックシートの活用

職場の熱中症予防対策は万全か、自分自身の熱中症リスクはどうかチェックシートなどを利用し、熱中症予防に役立てましょう。

他) 病気の予防・治療で「減塩」が必要と言われているけど...

日本高血圧学会では食塩摂取量 1日 6g 未満の目標を掲げていますが、日本人の平均摂取量は 10.7g/日ですので、通常の食事を摂っている方は意識的に塩分摂取を増やす必要はないと言われています。大量の発汗がある場合は水分とともにスポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料で補給の際には糖分の摂り過ぎに注意が必要となる場合があります。その時以外は水や麦茶などを飲みましょう。

汗の成分
水以外の成分 0.5%
塩化ナトリウム
塩化カリウム
カルシウム
マグネシウム
亜鉛 銅 鉄
アンモニア
乳酸塩 尿素

水
99.5%



首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

新型コロナウイルス 感染症拡大予防のため中止と致します

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師 衛生管理者
糖尿病療養指導士
新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！