愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿
７月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆熱中症の状況◆◇

　熱中症は、毎年７月から８月に多く発生しています。特に梅雨明けで急に暑くなる７月は、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。熱中症予防のためにスポーツドリンクや塩飴を摂られる方もいらっしゃいますが、塩分の取り過ぎは高血圧の原因となりますので注意が必要です。

◆熱中症予防のポイント◆

（1）暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶりましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度 28 度以下、湿度 60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いで、暑さを避けましょう。

（2）服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

（3）こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどでは水分の補給はできません。

（4）急に暑くなる日に注意する

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

（5）暑さに備えた体づくりをする

日頃からウオーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

（6）個人の条件を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で気温が高い環境に行くのは避けましょう。

（7）集団活動の場ではお互いに配慮する

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、一人当たりの作業時間を短くしましょう。活動の後には、涼しい環境で安静にするなど、体温を効果的に下げるように工夫しましょう。