

さんぽ保健師コラム

(2023年 立夏号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

5月のGWを過ぎるころ、「立夏」と呼ばれる季節を迎えます。

立夏とは夏のはじまり、夏を感じる季節を表す二十四節期の季語の一つです。

沖縄では梅雨入りの時期でもありますね。梅雨の時期は、植物にとっては豊かな恵みの雨となりますが、その一方で働く現場では熱中症のリスクが高まり始める時期です。夏本番(6~8月)を迎える前に、予防対策をしていくことが大切です。

熱中症の発生しやすい場所は、高温・多湿・風の弱いところ「工事現場、調理場、窓の閉め切った車中など」が要注意です。業種別では建設業や運送業などが多いですが、屋内でも起こるため発生場所は多岐にわたっています。

熱中症を起こしやすい人は、「脱水症状のある人(睡眠不足、欠食時、前夜の飲酒など)、基礎疾患のある人、肥満の人、運動不足、暑さに慣れていない人」など日頃からの健康管理が基本になります。

熱中症予防に水分補給は大切ですが、何を飲むかにも注意が必要です。水分であってもコーヒーやお茶は利尿作用が高いので、逆に身体から水分が失われてしまいます。水分補給は、お水かイオン飲料でこまめな回数をとるようにしましょう。そして私たちは食事からも水分をとっているのです。欠食した時は食事からの水分量が減ってしまいます。朝食をとることが基本ですが、欠食した時は水分をいつもより多めにとることも意識しましょう。

職場での熱中症対策の県内好事例もいくつかご紹介しましょうね。

- ① 「朝礼時:マイボトル(飲料水)の確認、健康状態チェック。作業中はパートナーを決めてお互いに目配り気配り思いやりで作業」
- ② 「現場の社員に対し空調服を支給。作業員休憩所にミネラル・塩分補給用品として(黒砂糖・飴・乾燥梅干しなど)を常備」
- ③ 「WBGT・暑さ指数の実況と予測値をQRコードで確認できるよう、各現場の掲示板や事務所内にパンフレットを掲示」「携帯用測定器を使用してWBGT値を測定。」「大型環境表示、警告灯(WBGT値、気温、湿度、風速等)で「見える化」の実施」など。

熱中症教育で社員が熱中症を正しく理解することで、生活習慣の改善や体調異常時の早期報告にも繋がったなどの効果もあったそうです。

企業の事例は、「STOP!熱中症「わが社の熱中症対策」より- [沖縄産業保健総合支援センター \(johas.go.jp\)](https://johas.go.jp)

自分の体調への気配り、お互いの目配り・思いやりを大切に熱中症予防に取り組んでいきたいですね。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)