

さんぽ保健師コラム

(2019年 小暑号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

先日、沖縄気象台が梅雨明けを発表しました。最近は夏空が見られるようになりましたね。

ジメジメした梅雨が明けると、心なしか気持ちも晴れるように感じます。

これから夏本番に向けて、意識していきたいのが「熱中症予防」です。

沖縄県で働く人の熱中症発生状況を見てみましょう。

平成30年度、休業4日以上の中での熱中症発生は7件でした。

その他（休業4日未満）は112件でした。

月別にみると7月と8月の真夏が全体の6割を占めています。

年齢別にみると40歳代が一番多く、次いで20歳代、30歳代となっており働き盛り世代に多いです。症状としては、手足のけいれん、ふらつき、めまい、意識不明、嘔吐などの症状が現れています。発生場所は屋外が多いですが、工場等屋内でも発生しています。

[参考資料：沖縄労働局発表 平成31年4月24日]

熱中症の起こりやすい気象に、梅雨明けしたばかりの湿度が高い環境も当てはまります。

風のない日や、重労働の作業があるとき、前日に比べて急に気温が上がった場合も要注意です。

同じ気象や環境下でも熱中症を発生する人とならない人がいます。

その理由は、普段の健康対策が熱中症予防では重要になるからです。

次からは、熱中症予防の健康対策を紹介します。

《熱中症予防の健康対策》

①早起き：朝起きたら、なるべく太陽の光を浴びて体を目覚めさせましょう。

②早寝：ゆっくり休息をとって疲れを取りましょう。寝る前の適度なストレッチは深い眠りに誘います。

③規則正しい食事：朝食を食べて水分と塩分の補給をしましょう。脳も活性化して作業効率もあがります。

④水分・塩分の補給：のどが渇いてなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。水だけではなくて、1%食塩水やスポーツドリンクで補給しましょう。

⑤健康管理：体調不良（二日酔い、睡眠不足、風邪、ケガなど）がないかをセルフチェック。熱中症症状（頭痛、吐き気、倦怠感）などに気づいたら我慢せずに水分・塩分の補給や休憩などで早めに対処しましょう。

熱中症予防は、規則正しい生活習慣にも繋がりますね。

暑い夏を楽しく過ごせるように生活習慣に「熱中症予防」を取り入れてみましょう。

(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)