

## さんぽ保健師コラム

(2021年 臯月号)



はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

沖縄は5月5日のこどもの日から梅雨入りが宣言されました。じめじめとした雨の多い梅雨の始まりは少し憂うつな気分になる人も多いかもしれませんね。でも梅雨は嫌なことばかりでもありません。

雨は植物にとっては恵みの雨ですし、雨上がりの空に虹がかかる様子や、雨に濡れた月桃の花の美しさなど、雨が多い季節だからこそ出会える風景の楽しみもありますね。

さて、梅雨を迎え夏にかけては熱中症も発生しやすくなります。クールワークキャンペーンも5月1日から始まり、本格的に暑くなる前から職場での熱中症対策の取組をしていくことが大切です。

沖縄労働局の発表によると県内の過去10年間（平成23年～令和2年）の熱中症による休業4日以上の労働災害から見える特徴については以下のとおりです。

- ①建設業が全体の3割以上を占めている、②働き盛り世代の40代に多い
  - ③発生時期は6月、7月、8月の3か月間で全体の8割以上を占めている
- 働き盛り世代の40代に発生が多いとは、まったく他人事の話ではありません。

それでは職場における熱中症予防対策のポイントを確認しましょう。

①WBGT値（暑さ指数）のチェックと下げる方法の検討：休憩場所の確保・通風または冷房設備やミストシャワーの設置などの検討。休憩場所には飲料水や塩飴、黒糖などの設置もして水分・塩分が補給できるようにしましょう。通気性の良い服やクールベストの着用も検討しましょう。

②日常の健康管理：前日のお酒の飲みすぎ・寝不足・朝食を食べない人は体内の水分が少ない状態にあるため熱中症になりやすいです。また糖尿病、高血圧、心疾患などの基礎疾患がある人も熱中症にかかりやすくなります。日頃の健康状態と健康診断の結果もしっかり把握して日々の健康管理に努めましょう。

③熱中症についての教育：熱中症の症状、予防方法、緊急時の処置などをあらかじめ各自が知っておくと熱中症の予防や早急な対応につながります。詳しくは当センターの熱中症のリーフレットをご覧ください。<https://www.okinawas.johas.go.jp/flyer/file/00051.pdf>

また我慢強い人が熱中症になりやすいとも言われています。少しでも異変を感じたら、我慢しないでいったん作業を離れて申し出てください。お互いに声をかけあうコミュニケーションも大切です。

沖縄産保センターのホームページには「わが社の熱中症対策」として県内の企業の対策を紹介しています！こちらもぜひ参考にしてみてください。

<https://www.okinawas.johas.go.jp/heatstroke2020/>

【参考資料：沖縄労働局発表 令和3年4月30日（金）】

（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）