

さんぽ保健師コラム

(2022 年 水無月号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

沖縄は大雨が続いていますが、時々晴れ間が見えると太陽の有難さを改めて感じますね。

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。

昨年度の沖縄県の職場での熱中症発生状況を見てみましょう。

令和3年は、4年ぶりに死亡災害が2人発生しており、休業4日以上の中熱症発生は14人と前年より2人増加しました(令和4年3月9日時点速報値)。

県内における発生時期は6月、7月、8月で全体の8割以上を占めているという特徴があります。

[沖縄労働局 平成4年4月1日]

また厚生労働省は熱中症予防の観点から屋外でマスクの必要のない場面(2m以上の距離・距離が取れなくても会話をしない)ではマスクを外すことを推奨しています。

○屋外・屋内でのマスク着用についてのリーフレットをご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000774763.pdf>

そして「睡眠不足、体調不良、前日の飲酒」は熱中症のリスクを高めるので、普段からの健康管理が熱中症予防にはとても大切です。健康管理のポイントは以下になります。

- 1 熱中症の正しい知識を持つ:熱中症の症状について理解し早く気づけるように職場単位の教育を行いましょう。
- 2 規則正しい生活習慣: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。夜はゆっくり休息をとって疲れを取りましょう。朝食を食べて水分と塩分の補給をすることも大切です。よく噛むことで脳も活性化して作業効率や仕事の生産性も向上します。
- 3 水分・塩分の補給:のどが渴いたと感じる時は身体にとってもう既に水分不足の状態です。のどが渴く前にこまめに水分・塩分を取るようにしましょう。塩アメや黒糖も水分と一緒に補給しましょう。
- 4 セルフケア:体調不良(二日酔い、睡眠不足など)に気づいたら無理せず報告して休みを取るなどの対策をしましょう。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周囲に声を掛けて休憩するなど早めに対処することを心がけたいですね。

職場での熱中症対策は、企業の好事例を集めた「わが社の熱中症対策」を取組の参考にぜひご覧下さい。

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

(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)