

温故知新



<熱中症とは>

熱中症とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。
脈は速くて弱くなります。

★特徴

めまい・一時的な失神・顔面蒼白



熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

★特徴

筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする



熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

★特徴

全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下



熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。
意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がみられたり、
ショック状態になる場合もあります。

★特徴

体温が高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい
言動が不自然・ふらつく



【今号の主な内容】

- P① 熱中症とは
- P② 現場で起こる熱中症
- P③ 効率的な水分補給
- P④ ことわざ・職長会のお知らせ



発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
花菱ビル5F
TEL : 03-3572-1866
FAX : 03-3575-0420

現場で起こる熱中症

《《《事例・・・

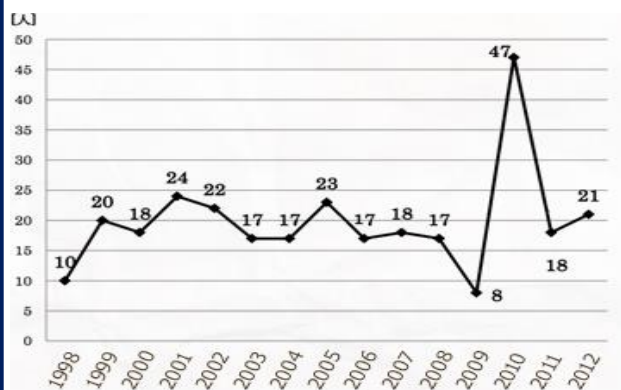
Bさんは、37歳の男性、建設会社に勤めています。朝礼時に健康管理シートで自分の体調をチェックしています。ある蒸し暑い日に、風通しが悪い場所で足場の組立作業に取りかかりました。休憩所には日除けが設置され、氷、イオン飲料、梅干しなどが備えてありましたが、身体を冷やす設備がありませんでした。朝10時頃、右足にしびれとけいれんを感じましたが、水を2杯飲み、15分程休むと回復したので、すぐ作業に戻りました。昼食時に気分が悪くなり、歩行もできなくなったため、直ちに救急車で搬送されました。健康管理をしていますが、作業中の管理が十分でなかった例です。

作業時間が長時間にわたり、十分な休息がとれていませんでした。また、休息場所が高温で風がなく、休憩中は体温を下げることはできませんでした。身体活動強度の高い作業では、汗とともに塩分(ナトリウム)が身体から失われるため、水分とともに塩分(ナトリウム)を補う必要がありますが、Bさんは水しか飲んでいませんでした。再発防止のために、事業所内での熱中症予防対策の教育が必要です。

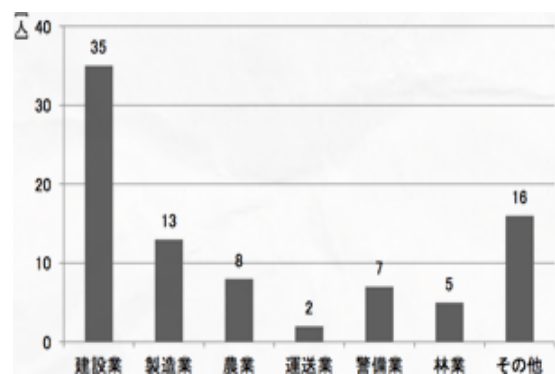
過去の熱中症死亡例について職業別に見ると、建設業が40%以上を占め、続いて製造業が約20%でした。発症時期は7月から8月の高温多湿の午後が多く、約4割が作業開始から7日以内に起きています。

今年は昨年よりも猛暑が続くみたいなのでしっかり対策をとりましょう。

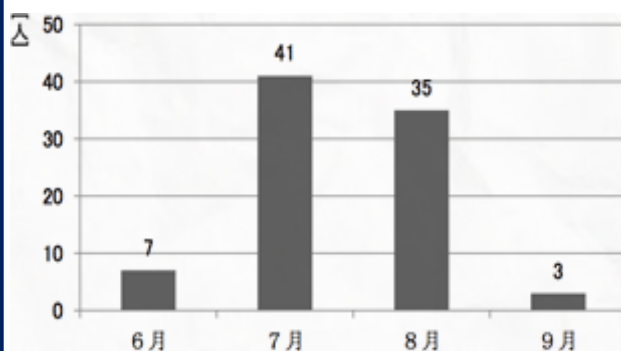
1998年～2012年
熱中症による死亡災害発生件数の推移



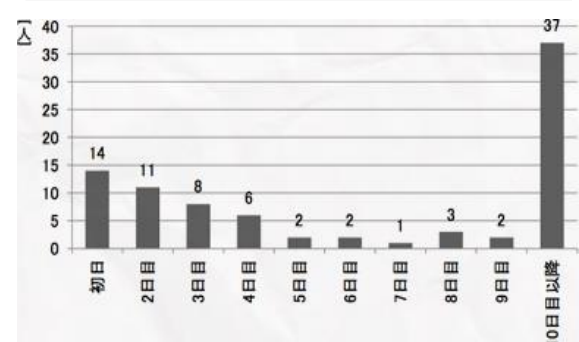
2010年～2012年
業種別の熱中症死亡事故発生状況



2010年～2012年
月別の熱中症死亡事故発生状況



2010年～2012年
作業開始からの熱中症死亡事故発生状況



効率的な水分補給



一般的に、人は1日約2.5Lを体内から失います。

不感蒸泄(呼吸や皮膚から失われる水分)

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。

飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。

水だけじゃダメ？汗をかいたら塩分(ナトリウム)も補給

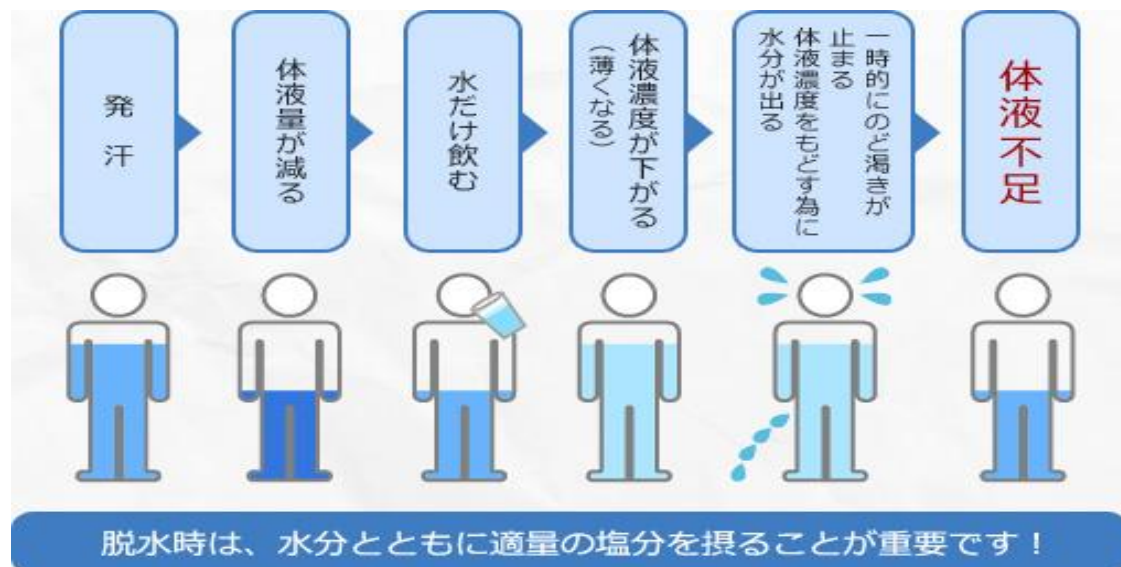
大量に汗をかいた時には、発汗量に見合った量の水を飲めないことが昔から知られており、これを「自発的脱水」と呼んでいます。この「自発的脱水」とは、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が下がり、水が飲めなくなってしまう状態であることが明らかになってきました。

私たちの身体には、ほぼ0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となるわけです。

気をつけたい「自発的脱水」

自発的脱水とは

脱水時に水だけを飲んだ際、体液のナトリウム濃度が低下し、のどの渇きが止まるために飲水行動が停止すること。このとき身体は体液の塩分濃度を戻そうとして、尿で水分を排泄させようとします(水利尿)。



ことわざ・格言になろう安全衛生訓

昨日の淵は今日の瀬

●必ず実施、作業前の点検・確認●



「昨日の淵は今日の瀬」とは、昨日までは淵（水が深くよどんでいる所）であった所が、今日は瀬（川の流れが速く浅い所）に変わっているというように、世の中のうつり変わりや人の浮き沈みの激しいことを指しています。古今集で「世の中は何か常なる飛鳥川、昨日の淵ぞ今日の瀬になる」とうたっています。

職場においても、昨日までは安全だった設備や環境が、今日は危険になっている例はよくあることです。

したがって私たちは、何か物事を行う場合、過去の状態をそのまま鵜呑みにして行動するのは危険です。

必ず現在の状態を点検してかかる必要があります。

危険・有害な作業や危険な機器等に対して作業前点検が義務づけられていたり、作業中にも点検や確認を繰り返すのは、状況の変化（悪化）を把握して安全を確保するためです。

昨日の笑顔が今日の泣き顔にならないよう、安全確認をしっかり行って慎重に行動しましょう。

＜職長会のお知らせ＞



★日時

平成28年6月20日（月）

★時間

18時00分～

★会場

銀座ユニーク 3階