

こまめな水分補給と、熱中症警戒レベル表

参考:レンタルのニッケン社員向け教育資料

なぜ、「こまめな水分補給」が必要なのか

脳は「水分」より「塩分」が薄まることを止めようとします

大量の汗をかいた時に「水」だけを補給すると血液中の塩分が薄まっていきます。塩分濃度を維持するために、脳から「これ以上水を摂取するな」という指令が送られ、「水」を欲しがらなくなります。



喉が乾いてからの水分補給では遅いです

喉が渴いてから水分補給しても、汗として排出された水分量の約8割程度の補給で脳は「満足」と判断します。



体が一度に吸収できる水分量には限界があります

水分は小腸のヒダから吸収され血液中に取り込まれますが、その量には限界があります。

一度に吸収できる水分量は **130cc** 程度
乳酸菌飲料の容器 **2本** 程度です



熱中症警戒レベル表(運動時)

参考:「暑さ指数とは?」(環境省) (https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php) を加工して作成。

WBGT	21℃~25℃	25℃~28℃	28℃~31℃	31℃~
熱中症警戒レベル	 注意!	 警戒!	 嚴重警戒!	 危険!
熱中症予防運動指針	積極的に水分補給 熱中症の兆候に注意する	積極的に休息 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる	激しい運動は中止 運動する場合には、10~20分おきに休息をとり水分・塩分の補給を行う	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する

しっかり「休息」、「水分・塩分補給」をすることが大切です!



日本でもテーマパークなどでイベントが開催され広まってきた「イースター」は、処刑されたイエス・キリストが3日後に復活したことを祝うお祭りで、キリスト教における最も重要な行事です。生命のシンボルである「卵」と、豊穡や繁栄の象徴である「うさぎ」をシンボルとしています。ちなみに、2020年のイースターは4月12日(日)です。



レンタルのニッケン
ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

安全ニュースのご活用についてのお願い
弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。
●安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
●弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
●本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。 K

安全運転アドバイス掲載中!
関係会社 エヌエスサービス株式会社では安全運転に関する情報をホームページにて掲載中。安全運転の推進活動などにお役立てください!

毎月更新
携帯ではこちらから!

http://www.nss-corp.co.jp/drive.html

レンタルのニッケン -Safety News- 安全ニュース

2020年
4月号
NO. 220

株式会社レンタルのニッケン
編集・発行
安全技術部 / 営業企画部
お問い合わせ
TEL.03-5512-7411
発行日
2020年4月1日



特集 熱中症予防・対策

- 熱中症による救急搬送状況と暑さ指数
- 予防に効果的な食べ物・飲み物
- 症状と対策
- こまめな水分補給と、熱中症警戒レベル表

2020年
5月号の予告

水防月間

熱中症による救急搬送状況と暑さ指数

参考:「2019年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況(総務省消防庁) (https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/heatstroke_geppou_2019.pdf) を加工して作成。

救急搬送人員数・死亡者数の年別推移(5月~9月)



参考:「過去の傾向から見る熱中症リスクカレンダー」(環境省) (https://www.wbgt.env.go.jp/doc_trendcal.php?tab=0#daily_max) を加工して作成。

2014~2018年における昼間の日最高暑さ指数(WBGT) ※7日間での平均値



高所作業車には各種の安全装置がありますので、作動確認を行うときは、下部操作盤にて作動規制装置が正確に作動するかを確認してから上部操作で再度確認を行ってください。

今月のべからず 安全装置を無視するべからず(高所作業車編)
高所作業車には各種の安全装置が取り付けられていますので、作業前点検時や点検整備時には必ず作動確認を行ってください。

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

症状と対策

熱中症の症状

参考:レンタルのニッケン社員向け教育資料

分類	症状
重症度Ⅰ度 	<ul style="list-style-type: none"> ◆めまい、たちくらみ ◆足がつる、手足がしびれた感じ ◆汗をふいてもふいても出てくる <p>熱けいれん 熱失神(熱虚脱)</p>
重症度Ⅱ度 	<ul style="list-style-type: none"> ◆頭痛 ◆吐き気、嘔吐 ◆身体がだるい ◆意識がなんとなくおかしい <p>熱疲労(熱痲はい)</p>
重症度Ⅲ度 	<ul style="list-style-type: none"> ◆けいれん ◆まっすぐ歩けない ◆高体温 ◆意識障害 <p>熱射病</p>

※注意:この順番に症状が出るわけではありません。人によって異なります。

体温42℃くらいで脳細胞のタンパク質が固まり、処置が遅れると**死**に至ります!!

ゆで卵を**生卵に戻せない**のと同じです。



熱中症対策の3つの基本

順化+服装

計画的に暑さへの順化期間を設ける

- 暑さに慣れるには暑い所での作業開始から**7日以上必要**



透湿性・通気性の良い服装や帽子の着用

- クールジャケット・クールヘルメット等の着用



適度な休憩

高温多湿な作業場所等での連続作業時間の短縮

- 作業の**休止時間**をこまめにとる
- 身体作業強度が**高い作業**を避ける



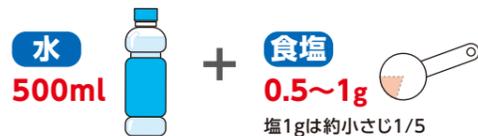
水分+塩分

作業前後や作業中の定期的な水分・塩分補給

- 約20~30分おきに約0.1~0.2%の食塩水を**コップ1~2杯**摂取する

- 水分と塩分(塩飴など)でもよい

約0.1~0.2%の食塩水の目安



尿の色で脱水症状のチェック!

- トイレにポスターを掲示している事業所もあるようです!



予防に効果的な食べ物・飲み物

食べ物(栄養素)

代表的には下記の3種類の栄養素を含むものが特によいとされています。

カリウム 脱水症状を防ぐ また筋肉の働きをよくする 代表的な食べ物 スイカ ●90%水分でカリウムが豊富 ●塩をかけて食べる事で塩分摂取 その他 ホウレンソウ、ひじき、ニラ、ごま、枝豆、小豆、インゲン豆、海苔、さといも、じゃがいも、バナナ、落花生 など	ビタミンB1 糖質を代謝してエネルギーを生み出し、食欲不振・倦怠感・むくみ予防に効果あり 代表的な食べ物 豚肉 ●ネギやニンニクと一緒に摂取するとビタミンB1の働きが持続する その他 大豆、ウナギ など	クエン酸 乳酸等の疲労物質を分解して、疲労回復に効果あり 代表的な食べ物 梅干し ●塩分とクエン酸が摂取できる ●食べ過ぎには注意 その他 レモン、オレンジ、グレープフルーツ、食酢、黒酢 など 黒酢は、オレジンジューズや飲みやすく!
--	---	--

参考:[STOP!熱中症クールワークキャンペーン](神奈川県) (https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/var/rev/0120/4076/20176994932.pdf) を加工して作成。

飲み物

おすすめ 経口補水液	<input checked="" type="radio"/> ●特に症状が出てしまった後に有効	
おすすめ スポーツドリンク	<input checked="" type="radio"/> ●予防に最適 ※熱中症発症後の場合は経口補水液が適している	
味噌汁	<input type="radio"/> ●体液と塩分濃度が近いので、汗として排出された塩分補給に最適	夏場は冷やして
甘酒(ノンアルコール)	<input type="radio"/> ●水分と塩分と糖分のバランスが良い ●栄養価も高く、消化に良い	
牛乳	<input type="radio"/> ●即効性はありませんが、予防に効果が期待できる ●体温調節がしやすくなる	
水・冷水・麦茶 ミネラルウォーター	<input type="radio"/> ●水だけの水分補給では体液中のイオンバランスが保てない ●塩分を同時にとりましょう	
お酒 (ビール・サワー・冷酒・水割り等)	<input checked="" type="radio"/> ●アルコールは利尿作用があり、脱水状態に陥りやすくなる	

こまめな水分補給!定期的な水分補給を心掛けましょう!

スタミナをつけましょう!

熱中症予防には夏の暑さに負けない体づくりも大切です。

ニンニク・レバー・豚肉・オクラや納豆などのネバネバ食材を使った食事もスタミナをつけるのに効果があります。

