

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

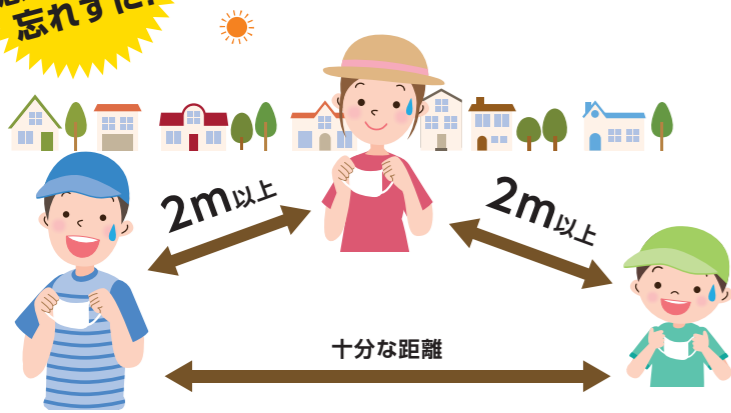
参考:熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!(環境省・厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>)を加工して作成。

「新しい生活様式」とは:新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに! 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



日本人にはなじみのある魚「カツオ」は、おいしいといわれる時期が2回ある珍しい魚です。4~5月に一度目の漁のピークを迎え、「初鯨」と呼ばれており、魚肉は赤々としていて、味はあっさりとしているのが特徴です。8~9月に三陸沖で漁獲される「戻り鯨」が二度目の「旬」となり、もっちりとした食感と、脂がたっぷりとのって「秋の味」として親しまれています。



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。

レンタルのニッケン 検索 **メルマガ配信中!**

安全ニュースのご活用についてお願い

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、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。

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>

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください

e-mail: nikken@rental.co.jp

レンタルのニッケン -Safety News- 安全ニュース

2021年
4月号
NO.
232

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
2021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
- 熱中症対策と予防
- 症状と発生状況
- 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

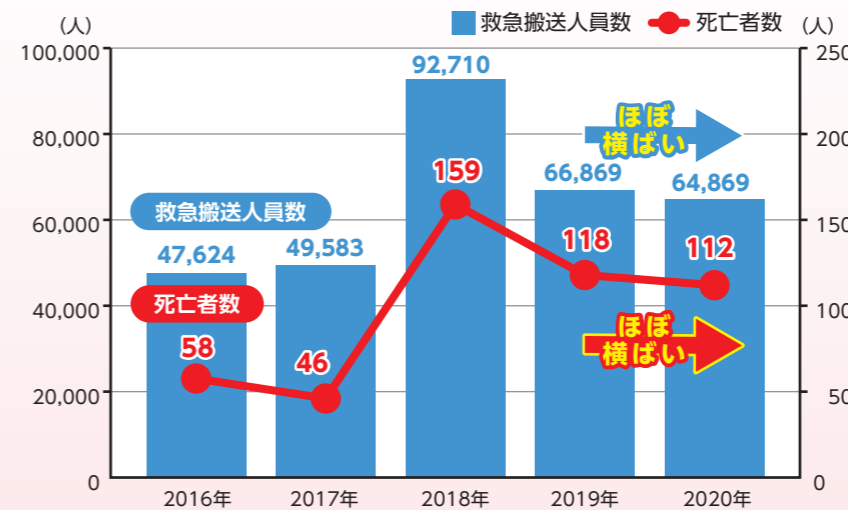
2021年
5月号の予告

三大災害
(建設機械・クレーン等災害)

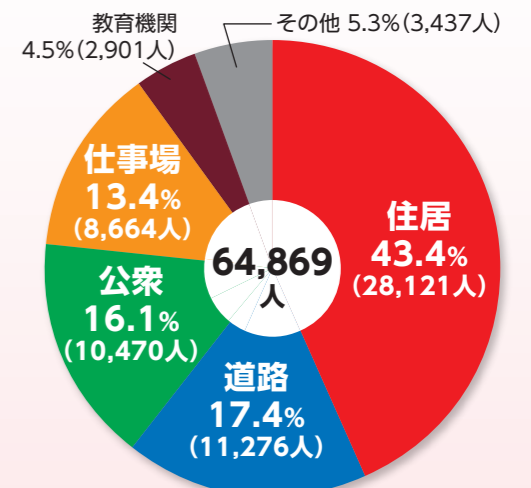
熱中症による救急搬送状況

参考:「令和2年(6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_2020.pdf)を加工して作成。

救急搬送人員数・死亡者数の年別推移(6月~9月)

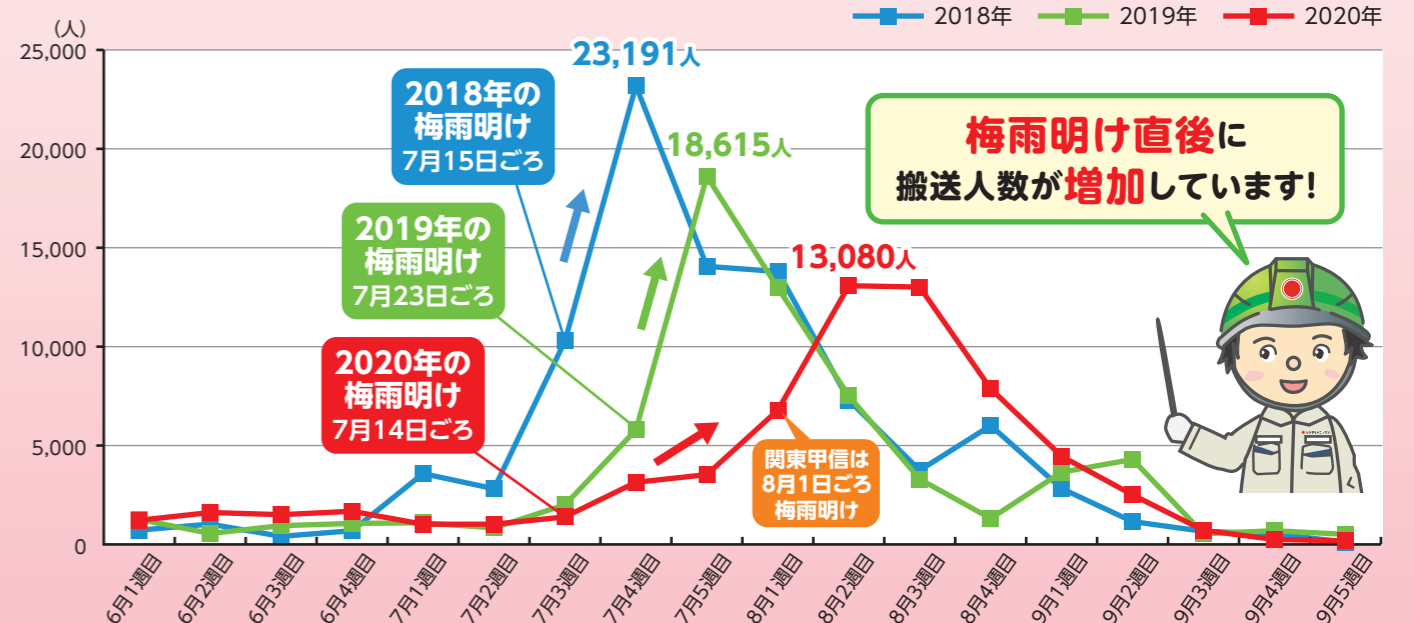


発生場所別の救急搬送人員(2020年)



※割合(%)の合計は端数処理上100%にならない場合があります。

2018年~2020年における週ごとの救急搬送人数の推移



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

症状と発生状況

参考:レンタルのニッケン社員向け教育資料

熱中症の症状とメカニズム

I度 現場での応急処置	II度 病院へ搬送 病院への搬送は救急車で	III度 入院が必要 重症度高
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 足がつる 手足がしびれた感じ 拭いても拭いても汗が出る 筋肉のこむらがり 	<ul style="list-style-type: none"> 頭が、がんがんする(頭痛) 気分の不快 吐き気、嘔吐 倦怠感 虚脱感 判断力、集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 けいれん 高体温 手足の運動障害

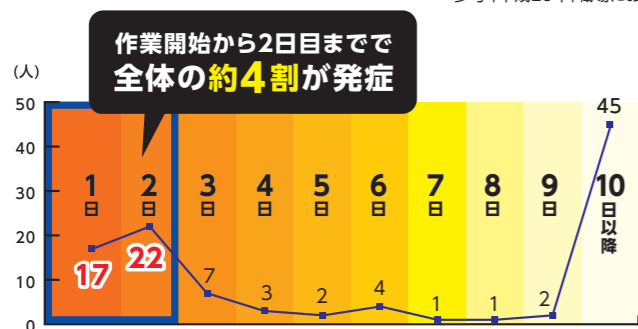
※注意:この順番に症状が出るわけではありません。人によって異なります。



どこかでこの流れを止めれば、熱中症にならない!! (または重症化しない)

熱中症死亡者の作業開始日から熱中症発症日までの作業日数別状況(2012年~2016年)

参考:「平成28年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」(確報)を公表します」(厚生労働省)を加工して作成



熱中症が原因で死亡した被災者が作業開始から何日目に熱中症を発症したかまとめると左のグラフのようになります。

作業開始した日から7日以内は特に注意しましょう。



死亡事例1 建築工事業



採用3日目の被災者は基礎型枠の解体作業で、単管等の資材の受け渡し等の作業をしていたが、体調が悪くなりうずくまった後、その場に倒れこみ病院に搬送したが、およそ3時間後に死亡した。

死亡事例2 土木工事業



道路わきの案内看板移設工事を行っていた際、体調が悪くなり日陰で休んでいたが、その後、意識混濁状態になっているところを発見され、病院に搬送したが、翌日死亡した。

- 死亡事例 熱中症の原因
- 現場ではWBGT値の測定を行っていなかった
 - 計画的な熱への順化期間が設定されていなかった
 - 水分及び塩分の準備が出来ていなかった ...など

熱中症対策と予防

熱中症対策は早めの準備を!!

服装

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

健康管理

日常の健康管理を行う

- 栄養バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 朝食は必ずとる

水分+塩分補給

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

水 500ml + 食塩 0.5~1g

塩1gは約小さじ1/5

毎日の行動計画

天気予報より1日のWBGT値を確認し、作業可能か、休憩は何回とるか、見回りは何回するかを決めることが大切です。

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!

薄	正常です
問題なし	
軽度の脱水症状	
脱水症状が認められます	
濃	危険!

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する

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。

脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要

水分補給の悪循環

発汗(水分と電解質(塩分)が失われる) → 水だけを飲む → 体液濃度が薄まる → 濃度を元に戻そうとして利尿が起きる → 水分と電解質が失われてしまう → 渇いた状態

喉が乾いてからの水分補給では遅いです

喉が渇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。

(例) 30分作業を行った場合

汗で出た量 261g > 欲する水分補給量 208g

体が一度に吸収できる水分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