

# 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/10900000/000798079.pdf)を加工して作成

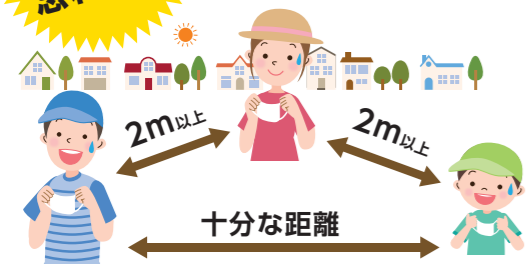
「新しい生活様式」とは:新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**、等を取り入れた日常生活のこと。

## 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、気づかない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、水分をとるなどの「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



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



・1日あたり**1.2ℓ**を目安に



・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



入浴前後や起床後もまず水分補給を

## エアコン使用中もこまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ・窓とドアの**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



日本の「花見」は奈良時代の貴族の行事が起源だといわれています。当初は中国から伝来した「梅」が鑑賞されていましたが、平安時代に嵯峨天皇が「花宴の節(花を觀賞しながら催す宴)」を開き、その際に咲いていたのが桜だと言われています。その後、貴族の間で桜を觀賞することが急速に広まり、「桜」が花見の代名詞となったようです。



## 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。

レンタルのニッケン 検索

### 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、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。

公式 Twitter はじめました!!

フォロー宜しくお願ひします!

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](mailto:nikken@rental.co.jp)

# 安全ニュース

2022年  
4月号  
NO. 244

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  
2022年4月1日



## 特集 熱中症予防・対策

- 職場における熱中症による死傷災害の発生状況
- 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!
- 熱中症対策と予防

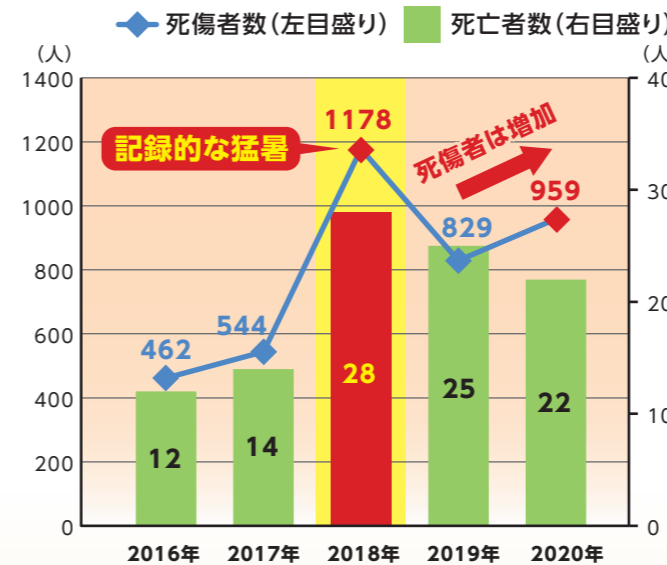
2022年  
5月号の予告

【三大災害】  
崩壊・倒壊

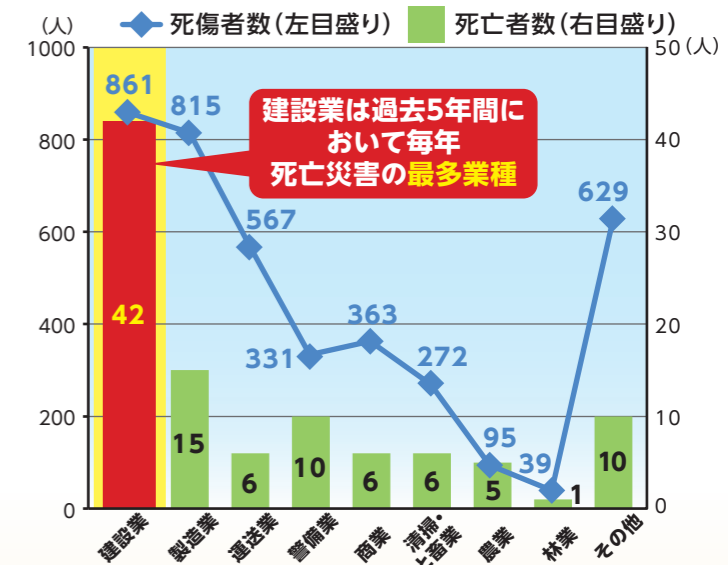
## 職場における熱中症による死傷災害の発生状況

参考:「令和2年職場における熱中症による死傷災害の発生状況(確定値)」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000774750.pdf)を加工して作成  
※以下グラフにおける死傷者とは死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者のこと

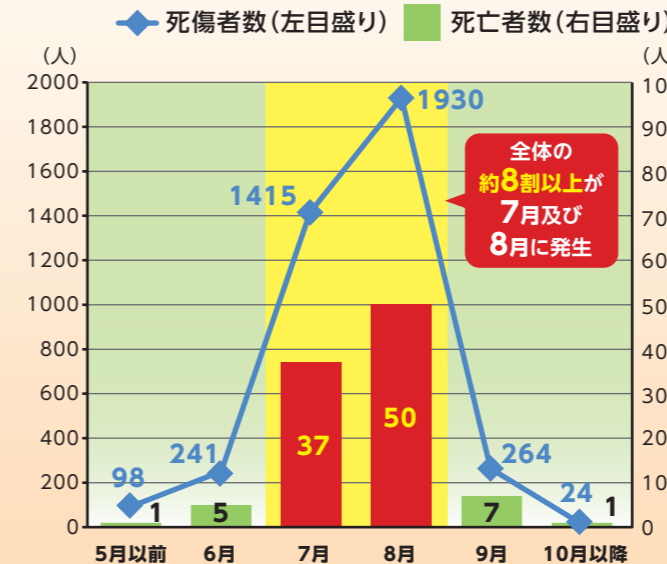
### 年別推移 (2016年～2020年)



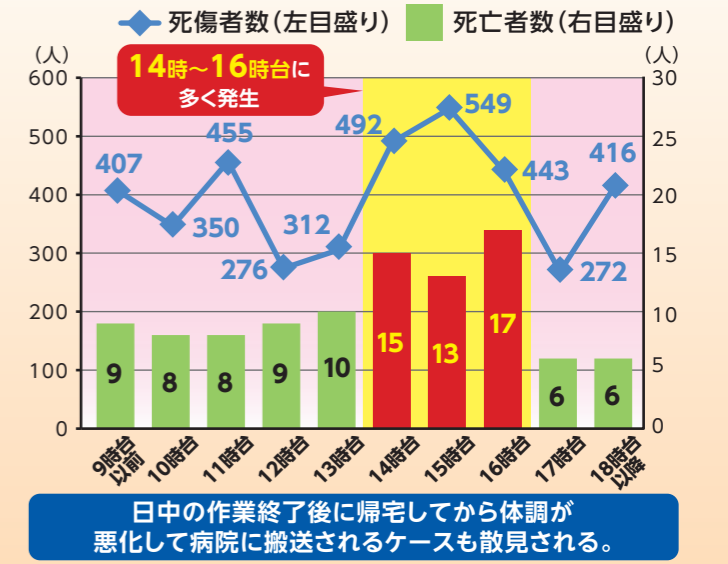
### 業種別状況 (2016年～2020年累計)



### 月別状況 (2016年～2020年累計)



### 時間帯別状況 (2016年～2020年累計)



日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化して病院に搬送されるケースも散見される。

# 熱中症対策と予防

## 熱中症対策の3つの基本

### 順化+服装

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



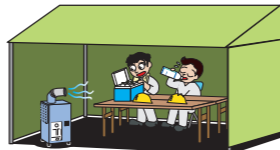
● 作業現場の朝礼では、その日の暑さ状況と注意点を伝えましょう

透湿性・通気性の良い  
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

高温多湿な場所での作業は  
休止時間をこまめにとる



### 水分+塩分補給

作業前後や作業中など、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

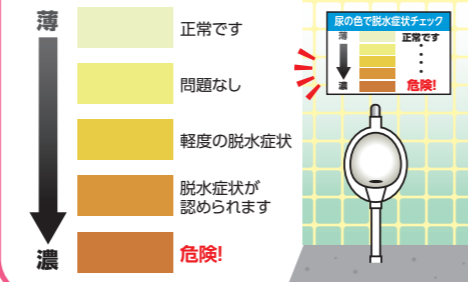
約0.1~0.2%の食塩水の目安



● 塩分補給は、塩飴やタブレット、梅干しなどでもよい

### 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!



※注意: 体温が上がり、脳細胞(自律神経)の動きが鈍くなり停止して、処置が遅れると死に至ります!!

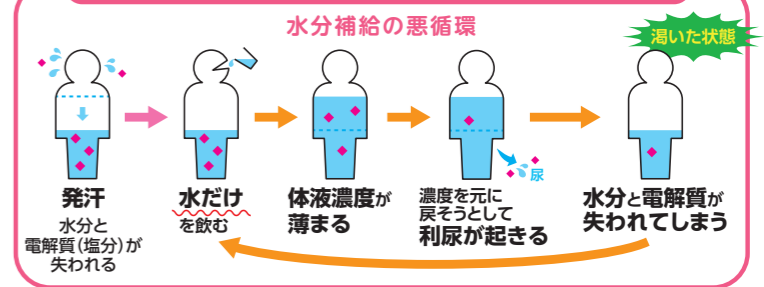
## 水分補給のポイント

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の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



のどが乾いてからの  
水分補給では遅いです



のど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

水分は小腸のヒダから吸収され血液の中にとり込まれますが、その量は「僅か」で限界があります。

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



だから「こまめな水分補給(30分毎)」が必要なのです!!

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

## 健康管理と食事での熱中症対策

### 健康管理

栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、朝食は必ずとる

- 感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などの確認
- 休憩場所に応急用のセットやグッズなどを備える

早めの準備を!!



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  
また筋肉の動きをよくする

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の動きが持続する

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

### 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でもスタミナをつけるのに効果があります。



## 効果的な飲み物

### 経口補水液

- 特に症状が出てしまった後に有効



### スポーツドリンク

- 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

- 体液と塩分濃度が近いため、汗として排出された塩分補給に最適



### 甘酒(ノンアルコール)

- 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

- 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

- 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



### 気をつけたい飲み物

#### 甘いジュースや清涼飲料水

甘いものをたくさんとっていると、空腹感がなくなり、食べる量が減ってしまい、結局は夏に体力が落ちてしまうこととなりますのでとり過ぎには気を付けましょう。

#### コーヒーやアルコール飲料

利尿作用が強いため、飲んだ量以上の水分を尿として体外へ出してしまいます。



こまめな水分補給! 定期的な水分補給を心掛けましょう!