

運送業界の健康支援を生きがいに

72 猛暑・節電で熱中症が急増？ 予防対策 お早めに

今年も猛暑の夏が、すぐそこまでやってきています。気温の急上昇に身体が慣れていない梅雨明けは、熱中症の危険シーズン、そして熱中症対策をスタートさせるタイミングです。

昨年の熱中症による死亡者は統計上、最多の1718人(厚生労働省調査)で、今年は震災による節電対策などの影響により、さらに増加することが懸念されています。また、デスクワークの人も注意が必要になるとい

うのが、今年の大きな特徴です。

●早期の気づきと対応を

熱中症の症状の代表的なものには、①足や筋肉のしびれ、けいれん②脈拍数・心拍数が増加する③フラフラして立てない④

頭が痛い、目が回る、意識がもうろうとする⑤気分が悪い、吐きそう⑥いつものように動けない⑦身体が疲れてやる気がでない

⑧身体が重くて力が入らない⑨などの症状があります。

手遅れになると、現在の最先端医療でも治療が不可能といわれていますので、職場から「労死死亡者」を出してしまつてもなにかねません。それには、何よりも

予防、そして早期の対応を職場全体で把握し、さらに対策を講じる必要があります。

一般的には、「食塩水やスポーツドリンクの補給や常備」「身体を冷やす」「風通しを良くする」

などが職場における代表的な予防策ですが、残念ながら、現実にはこれらの対策をしつかり講じていても、熱中症にかかってしまうケースは意外にも多いのです。

●職場環境にも工夫を

そこで、対策にはもう一歩踏み込んだ工夫や運用が必要になりま

す。作業員の中には、「もう少し、ここまで」と、切りの良いタイミングまで作業を続けたり、気ががすべりなくても言い出せずに頑張ってしまう人も多いようです。これらによる発症を防止するためには、①通常の連続作業時間と休憩時間のサイクルを短縮する②水分・塩分補給は本人任せにしないで、定期的(強制的)に補給させる③相互にチェックし合う④などを職場の体制として整備し、さらに実践する必要があります。

●健康管理は十分に

熱中症の原因の中には、「昼食を取っていない」「深夜まで酒を飲んでいたら」「十分な睡眠が取れていなかった」などの生活リズムの乱れや、糖尿病、高血圧、心不全、腎不全などの病気によるものがあります。最近では肥満者も発症リスクが高いといわれていますので、生活習慣のコントロールや健康管理は特に重要です。

当法人では、これらの内容を分かりやすく説明した、「イキイキ健康管理で事故防止ポスター」熱中症対策を販売しています。啓発や社内教育用ツールとしてご利用下さい。詳しくはHPをご覧ください。(次回は7月11日号に掲載)



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会 SAS検査受託機関》
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク 普及推進機構(OCHIS)

理事 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP http://sas.ochis-net.jp/