

運送業界の健康支援を生きがいに

96 体調管理と熱中症

憂鬱な梅雨に入りました。今年には梅雨明け直後から猛暑が襲いかかるとの予報です。職場での熱中症対策、大丈夫ですか。

■熱中症は労災に

夏場の最も懸念される業務上災害の一つに熱中症があります。「暑さ」という、いわば自然との闘いではありますが、決して「偶発的」に起きるわけではありません。

熱中症労災が最も多い作業場は建設現場です。先日、ある大手建設会社の安全環境本部長とお話しをする機会があり、その対策のノウハウを伺いましたが、有効な対策を講じている地区とそうでない地区では歴然と差が出るおっしゃっていました。つまり、「有効な対策こそが予防」だと言います。

■健康管理と熱中症

それでは、どのような予防対

策が効果を上げるのでしょうか。職場環境が異なる中、この紙面上では語りつくすことは残念ながらできません。ここでは皆様の共通点でもある健康(体調)管理に絞って、熱中症のお話しをします。

熱中症に影響を与える病気には糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全、精神・神経関連の疾患などがあります。これらは定期健康診断の結果や、コントロール有無のチェックをすることで、ある程度予測がつかます。管理者は休憩を頻繁に入れる、無理のない業務行程を組むことなどの対応を行うことで、発症リスクを軽減してください。

次に生活習慣や体調も影響します。良質な睡眠が取れているか、前夜のアルコールが残って

いないか、朝食を抜いていないか、下痢・嘔吐はないか、風邪をひいていないかなど、業務前にチェックしてください。チェック表を作成して、個人がサインするという仕組みやルーチン化も一考かと思えます。

次に加齢もリスクの一つと言われていますが、若い人でも作業や暑さ環境に慣れていない人の場合は、かかりやすいので注意が必要です。

意外と知られていないのが肥満との関係です。「熱中症死亡事故の7割が肥満傾向」と発表されているデータもあり、肥満のリスクは生活習慣病だけではありません。これらのケースの共通点は、「免疫力や抵抗力の低下」で、しかも熱中症の誘発要因でもあるということです。

■ポスターで簡単教育

熱中症には、「これが熱中症?」という症状もありますので、正しい啓発が重要です。OCHISでは症状と予防法、水分補給や対処法を解説した「健康管理で事故防止ポスター④熱中症」を作成しています。安全衛生委員会や会議でポスターの読み合わせをされるだけでも効果がありますので、簡単な啓発ツールとしてご利用ください。



《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 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

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com

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

(次回は7月8日号に掲載)