

OCHISがお届けする

ゆるく、やさしく 健康管理

暑熱環境下での作業は、熱中症対策で重要なことは、頻繁の休憩です。「いや、それでは仕事にならないよ」と、管理者が仮におっしゃったとしても、大切な従業員

■作業中の水分補給のポイント
作業中の熱中症対策で重要なことは、頻繁の休憩です。「いや、それでは仕事にならないよ」と、管理者が仮におっしゃったとしても、大切な従業員

員の命を失うことを考えれば、休憩を優先させるべきでしょう。「いや、それでは……」さらに休憩を固辞されるようであれば、せめてシフトの変更はいかがでしょうか。つまり、短い休憩時間の「細切れ」と水分補給の義務づけができるシフトの再作成です。

生活習慣の乱れを避ける

- 早めのチェックにポスター活用を
- 熱中症は、手遅れになると死をも招く恐ろしい病気です。仕事中の業務に起因した発病なら、当然「労働災害」になります。さらに、一旦労災と認定されれば、会社の安全対策が厳しく問われ、大きなペナルティを背負うこととなります。
- ただ、熱中症が「少し手ごわい」のは、その意識が「もうろう」とす
1. 足や筋肉が痛い
 2. 脈拍数・心拍数が増加する
 3. フラフラして立つていられない
 4. 頭が痛い、目が回る
 5. 気持ちが悪い、吐き気がする
 6. いつものように動けない
 7. 身体が疲れてやる気が出ない
 8. 体が重くて力が入らない
- OCHISでは早めの



《全日本トラック協会
SAS検査受託機関》N
PO法人ヘルスケアネッ
トワーク(OCHIS)
大阪オフィス、電話0
6(69665)3066
東京オフィス03(32
96)1671
<http://sas.ochis-net.jp>

熱中症は、体力の弱った人や、糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全など持病のある人に、付け込んでくる「怖い」ことをご存知でしょうか。そして、二日酔いや肥満の人も「大好き」です。体調管理にはくれぐれも留意ください。(筆者 副理事長 本貞子)

気がけるべきことは、睡眠不足、前日の深酒、食事抜きなどの生活習慣の乱れを極力避けることです。

この夏も猛暑が予想されます。体調管理にはくれぐれも留意ください。(筆者 副理事長 本貞子)