

運送業界の健康支援を生きがいに

191 マスクを外してもいいですか？

新型コロナウイルスの感染拡大から2年目の初夏を迎え、再び熱中症の季節がやってきました。変異コロナウイルスの真只中ではありますが、熱中症のリスクも、さらに増大しつつあります。

感染症の予防対策としてマスク着用は必須ですが、「熱中症リスク」との兼ね合いの中では、どのシチュエーションではマスクを外すことが可能なか…、熱中症対策も視野に入れて考えてみたいと思います。

●ガイドラインでは
昨年6月に発出された「トラックにおける新型コロナウイルス感染症予防対策ガイドライン」では、

・気温、湿度の高い中で
の荷役において、人と十分な距離(通常2倍)を確保できる場合はマスクをはずして休憩をとる

・マスクをしている時は
負荷のかかる作業を避け、周囲の人との距離を十分に取った上で、適宜マスクをはずして休憩をとることもに、こまめに水分補給をする——と示しています。

また、マスクを外しても良いように、なるべく作業は1人で行うことを勧めています。

●作業現場への理解を

コロナ禍とはいえ、「何が何でもマスクありき」ではなく、作業状況により「マスクを外す必要性」を、関係者も含めてもっと認識してほしいと思います。さらに現場で働く人たちが、後ろめたさを感じることのないよう、荷主の方々にもぜひ、働きかけてください。

そして熱中症対策としては、短時間シフトをお勧めします。例えば、60分で1回の休憩を30分で短い休憩を2回にし、喉が渇く前の水分補給を徹底するなど、可能であればトライしてみてください。

睡眠不足や肥満、高血圧等の生活習慣病が免疫力を大きくダウンさせることは、すでにご存じかと思いますが、免疫力の重要性はコロナや熱中症にもいえることです。特に暑さに慣れていない5・6月の身体に、熱中症は襲い掛かります。体調管理とともに必要に応じてマスクを外し、熱中症を乗り越えてください。

(今回は6月14日号に掲載)



《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
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

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/>