

運送業界の健康支援を生きがいに

205 猛烈な暑さとの付き合い方

今年の梅雨明けは例年以上に早く、猛烈な暑さの到来とともに、すでに熱中症が急増しています。野外や人との接触がない場所ではまずマスクを外す、そしてしっかりと水分補給するようになさってください。

■150ミリを1日8回
水分補給のポイントといえば、「喉が渇く前に飲む」とですが、それでは、どれだけの水分をどのタイミングで飲めばよいでしょうか。水分は一度に多量に摂取しても排泄してしまうため、(熱中症対策に限らず)1回150ミリ程度、1日8回が目安です。起床時、朝食時、午前10時前後、昼食時、午後3時前後、夕食時、入浴時、就寝前のタイミングを参考になさってください。

高齢者は喉の渇きを感じにくくなりますので、水分補給の時間を決め、習慣化していただく必要があります。ドロドロ血液↓脳梗塞という最悪のシナリオを防ぐためにも、ぜひ実践してください。

業務上、個人的には休憩ができないケースも多々ありますが、熱中症対策には、短い時間でも多回数の休憩、水分補給が何より重要といわれています。管理者の方には「水分補給」を多回数入れたシフトを組んでいただき、労災事故防止のためにも、職場上の配慮をお願いします。

■気づかぬうちに寒暖差疲労
熱中症は炎天下だけでなく、気づかぬうちに寒暖差疲労(熱中症)を多回数入れたシフトを組んでいただき、労災事故防止のためにも、職場上の配慮をお願いします。

く、室内や車内でも起こりやすいため、我慢しないで冷房を使用するようにしたいものです。とはいっても、長引く夏日は、こまめな温度設定によるエアコンのお付き合いが求められますね。そしてできれば、吸水性・通気性があり、袖口や首周りのゆったりとした服装でも、体温調整を行ってください。

エアコンとの付き合い方で、さらに気を付けたいのが、急激な温度変化による寒暖差疲労です。車内から一歩出ると急激な暑さの炎天下、再び車内に戻るとエアコンの中：ジェットコースターのような温度変化に体は疲労困憊し、肩こり、頭痛、全身の倦怠感、胃腸障害、気持ちの落ち込みといったような症状を呈します。夏はまだまだこれからなのに、すでに夏バテのような状態に陥りますので、しっかりと睡眠を取り、運動で血行を促し、バランスの良い食事や入浴で冷えない身体をキープし猛暑を乗り切りましょう。



《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/>

(今回は8月8日号に掲載)