

# 労務協会からのお知らせ

屋外作業や空調設備のない場所での作業で、気をつける必要のある「熱中症」についてとりあげます。

## 怖い「熱中症」について

平成11～20年の10年間に200人近くが熱中症で死亡しています。厚生労働省では平成21年6月19日に、熱中症の予防について新たな対策を発表しています（基発第0619001号）。

### 1. 熱中症とは？

熱中症は、高温多湿な環境下において体内の水分および塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして、発症する障害の総称です。下の表のような症状が現れます。

分類	症 状
I度（軽症）	めまい・失神（立ちくらみ）、筋肉痛・筋肉の硬直（「こむら返り」、大量の発汗
II度（中症）	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（「熱疲労」）
III度（重症）	意識障害・痙攣・手足の運動障害（力が入らない、真っすぐ歩けない）、高体温

### 2. 「WBGT値（暑さ指数）」の活用

「WBGT値」とはなじみのない言葉ですが、気温や湿度でどの程度の熱ストレスがあるかを示す「暑さ指数」です。

WBGT値は環境省の「熱中症予防情報サイト」で都道府県別に3時間ごとに予想値が出ていますので、是非参考にしてください。

環境省熱中症予防サイト：<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>（携帯サイトあり）

WBGT値が21度以上の場合は熱中症の危険がありますので、予防対策をお願いします。また、同じWBGT値であっても、作業強度や暑いのに慣れているかどうか、衣類の組み合わせなどによっても熱ストレスが違ってきます。

### 3. 熱中症の救急処置

熱中症が疑われ、意識のある場合は速やかに、①涼しい環境への避難 ②脱衣と冷却 ③水分・塩分の摂取 などの処置を行ってください。

それでも回復しない場合、意識のない場合は救急車を呼ぶか病院への搬送を行ってください。

### 4. 熱中症の予防対策

とくに作業管理の観点では

- (1) 作業時間の短縮・・・休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の作業を連続して行う時間の短縮。
- (2) 熱への順化・・・計画的に熱への順化期間を設ける。
- (3) 水分および塩分の摂取・・・スポーツドリンクなどによる補給を20～30分ごとにカップ1～2杯程度する。熱中症対策用の飴も発売されています（ミドリ安全「塩熱飴」など）。
- (4) 服装等・・・透湿性・通気性の良い服装を着用させてください。直射日光下では通気性の良い帽子等を着用させてください。
- (5) 作業中の巡視・・・定期的な水分および塩分の摂取の確認と、熱中症の兆候がないか確認するために、高温多湿作業場所の作業中は巡視を頻繁に行ってください。
- (6) 健康管理・・・睡眠不足・体調不良・前日の飲酒・朝食の未摂取・発熱・下痢・病気の治療中などを管理してください。また休憩場所に体温計・体重計を備え、体調を確認できるようにしてください。

## 協会けんぽの健康保険証が交換になります

7月下旬から8月上旬までの間に、協会けんぽ（全国健康保険協会）発行の新しい健康保険証（水色）が発行されます。新しい健康保険証は直接事業所に送られてきます。送られてきた健康保険証は、従業員にお渡しください。古い健康保険証（オレンジ色）を回収してください。回収した古い保険証は、同封の返信用封筒にて「被保険者証対象者一覧表」とともに、全国健康保険協会静岡支部に送ってください。表示されている氏名・生年月日が違う、その他ご不明な点がございましたら労務協会までご連絡ください。**※既に新しい健康保険証(水色)が発行済みの分は交換の対象ではありませんのでご注意ください。**

（編集後記）最近「ストレッチポール」を使ってコア・ストレッチをしています…（一ノ宮 俊人）