

= つっちー & ゆっきー 通信 =

熱中症について ②

～ 院長 土田晃靖 ～

6月になりましたが、梅雨の時期なのだろうかと思うくらい今年は雨の少ない状況です。それよりも暑い日の方が多いように思われますが、今月号は前月に続き「熱中症について」で暑い日でも健康に過ごすための水分補給と職場での熱中症に対する現状についてお話します。

■ 暑熱環境における水分の取り方

室内、室外を問わず、また仕事や運動をしているときや安静にしているときにかかわらず、周りの温度が上がる暑熱環境。そんな時に、まず必要なのが水分です。その水分の取り方にも注意が必要です。

- ◆ 水分を欲しがったら制限をしない。体重が2%減ったら(50kgの体重の人ならば1kg)嫌がっても強制的にでも水分補給をする。その際は塩分不足や水毒症には注意する。
- ◆ 運動をするときは2時間前に200～500ml、運動中は体重が0.5kg減るたびに200mlの水分をとる。
- ◆ 可能ならば、冷水を飲む。
- ◆ 暑熱環境下で60分を超えれば、ナトリウムと炭水化物の補給が必要。
- ◆ 塩の錠剤を飲むのは、運動に不慣れの人には向いていない。発汗能動汗腺、運動馴化が不十分だと、かえって電解質の濃い汗が出てしまう。
- ◆ 痙攣などには、塩分濃度の高い水分(生理食塩水)を飲む。



■ 職場における熱中症に対する現状

人口動態統計で熱および光線の作用に分類された死亡者数を見ると、男性だけに50歳代を中心としたピークを認め、ここには熱中症を多く含まれると予測されており、2010年の労働者熱中症による死亡者数は47名で過去最多となっています。また1989～2010年にかけては350例の熱中症死亡例があります。

また、熱中症の発症が最も多いのは7月であり、暑熱環境下で作業を始めた当日に最も多く、最初の3日間だけで約2/3が発症していました。その時間帯は午後2～4時にかけてが58%を占め、被災者は全て男性で30～50歳代が77%、屋外での発症が約2/3を占めていました。

業種別に見ると、建設業が64%、製造業が14%、運送業が4%の順に多く、労働者10万人当たりの年間死亡率は、建設業0.24%、警備業0.13%、農林業0.04%、製造業0.03%、そして運送業が0.02%と推測されていて、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標であるWBGT(湿球黒球温度)値で28℃以上になると発症が増加する傾向が認められています。

症状については、自覚症状は乏しく約2/3が不明。体調不良が31%、頭痛、めまい、吐き気などは5%ですが、他覚所見としては、突然の意識障害32%、ふらつき17%、痙攣8%となっています。

環境省の熱中症予防対策に関するガイドラインでは『著しく暑熱な場所では、法令労働時間外の労働は2時間以内とし、暑熱または多湿の屋内作業では、毎月2回、温度、湿度、輻射熱を観測すること。空調のある事務室では気温17～28℃で湿度は40～70%を維持するよう努めること。』となっています。

次月号では、透析患者様の熱中症対策についてお話します。

駐車場をご利用のみなさまへ ～ 安全走行のお願い ～



当院では、患者様をはじめ駐車場をご利用されるみなさまの駐車場内における安全確保のため、照明の増設と横断歩道を設置いたしました。
みなさまの駐車場内の徐行、歩行者等の安全にご協力をお願いします。



屋外照明

開院以来、駐車場内数か所に夜間点灯する水銀灯を設置しておりますが、駐車場内をさらに明るくするためLEDタイプの屋外照明3台を当院2階のベランダに新たに設置しました。

これにより、従来の2倍の明るさを確保致しました。

横断歩道、黄色線

車両による送迎の方々の乗降時の安全確保のため、当院入り口前に横断歩道を設置しました。

また、当院に隣接するサービス付き高齢者住宅あいのや様から車いすで来られる方々の安全通路として黄色線を設置しました。

駐停車時には、この黄色線内に入らないようご協力ください。

