

熱中症と戦うために

は！スイカと牛乳が熱中症予防に効果抜群！



今年もいよいよ熱中症が心配な季節がやってきました。現場に於かれましては様々な努力によって、その対策を実施していただいているところですが、今月は皆様にスイカと牛乳が熱中症予防に効果抜群であることを改めてお知らせしたいと思います。

スイカを長へる

と！

スイカには**熱中症予防**に効果がある成分が大量に含まれている。その成分として第一は豊富な**水分**、第二に疲労回復効果抜群の**シトルリン**、第三に**糖分やミネラル**が大変多く含まれている。体温を下げるには皮膚表面の血管を拡張させ、血流を促進させて**汗をかきやすくする**ことが重要。シトルリンにはその働きが非常に優れている。また**細胞の老化予防**にも効果が期待できる。

牛乳を飲むと！

牛乳を飲むと**アルブミン**が合成される。

この

アルブミンは水分を保持する性質があり、

且つ血液中が増えていくため**血液量が増**

加する。また、牛乳の浸透圧260は

体液の285とほぼ変わらないため⁹⁷

熱中症の危険信号

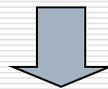
- ・ 体温が高い。
- ・ 皮膚が赤い、熱い、乾いている。
(汗をかかない・触ると熱い)
- ・ ズキンズキンとする頭痛がある。

熱中症の発生要因

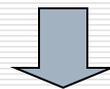
- ① 環境要因：気温、湿度、放射熱、風の有無
- ② 作業要因：身体作業の強弱、休憩時間
- ③ 衣服要因：通気性、透湿性、保護具の着用他
- ④ 人体要因：暑さに慣れていない。
水分や塩分の補給が不十分。
下痢や脱水状態にある。
病気を持っている（高血圧、心疾患、糖尿病、腎臓病、
全身性皮膚疾患など）
自律神経系に作用する薬物を服用。
肥満、運動不足。
体調不良（睡眠不足、二日酔い、風邪気味、
発熱など）
体力がない。
朝食を取っていない。

熱中症の症状

軽度
(Ⅰ度) めまい、失神（熱失神）
 筋肉痛、筋肉の硬直（熱痙攣）
 多量の発汗



中程度
(Ⅱ度) 頭痛、吐き気、倦怠感（熱疲労）



重度
(Ⅲ度) 意識障害、痙攣、運動障害
 高体温（熱射病）

安全施工サイクルに 組込んだ熱中症予防活動

1. 安全朝礼
全員に対して熱中症に関する**情報と注意**事項を確認する。
2. リスクアセスメント
作業内容、作業場所の範囲、作業手順、配置、熱中症予防の
ポイント等を確認する。
3. 作業中の指導
声掛け（言葉、顔色など）熱中症予防が実施されているか。
4. 安全作業打合せ
翌日の作業内容に合った熱中症予防策を協議、**確認**する。
5. 作業終了時の確認、報告
後片付けに続き全員の健康状態の**確認、報告**。

熱中症と戦うために

は！

暑さに早く慣

れることが第

一

熱中症と戦うために

は!

暑い時に汗を

上手に掻くこ

と

熱中症と戦うために

は！

暑熱馴化(暑さに
慣れる)には
一週間かかる

熱中症と戦うために

は！

熱中症は調子が悪くなる

前に作業をやめること！

調子が悪くなってから¹¹

熱中症と戦うために

は！
汗を掻いた時に**水だけ飲**
んでも体液の浸透圧によ
り

尿として排出され、か

えって

熱中症と戦うために

は！

ビール 1リッター

飲む

と 1.5リッター

分、尿

熱中症と戦うために

は！

汗を掻いた分、塩分を
バランスよく含んだ

スポーツドリンク等を

飲む

と良い

熱中症に負けてしまう

- 人
・ 太っている人
（熱中症死亡の7割は太っている人）
- ・ 体力のない人
- ・ 熱中症にかかったことのある人

熱中症予防の五つのポイント

- ・ 飲みすぎない、睡眠十分、朝食しっかり、体調管理。
- ・ 作業場所は扇風機や送風機等で風の流れをつくる。
- ・ 作業場所近傍に日除けのある冷水ポット等の飲み物
持込みができる休憩所の設置。
- ・ 決して無理な作業はせず、調子が悪くなる前に
作業
をやめて休憩を十分に取る。(メガホンパト¹⁶)

熱中症と戦うために

は！

朝、起き掛けの
コップ一杯の水を
飲むことから始め
よう

熱中症と戦うために

は！
朝ごはんは
必ず食べる

慌てるな、されど急ごう救急処置！

熱中症になった場合

速やかに病院へ搬送し
点滴などの適切な
処置を受ける。

決してこのような作業は
やってはいけません！



ご静聴ありがとうございます

ございました。

これからも元気で頑張って

くださいね。

元気が一番！！