

熱中症に気を付けましょう！

四季のはっきりしている日本においては、気温の高い夏季に熱中症の発生が集中しています。特に記録的な猛暑となった一昨年(平成 22 年)には全国で熱中症による死亡災害が過去最高の 7 件(昨年(平成 23 年)は 18 件)発生しています。

今夏は平年より気温が高くなることが予想されているほか、夏の電力需給の逼迫が見込まれることから、屋内の熱中症の発生も懸念されています。

熱中症を予防するには、関係者が熱中症に対する十分な認識を持つことが重要です。

熱中症を防ぐために～皆様に取り組んでいただきたいこと～

⇒ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002btf0-att/2r9852000002btgh.pdf>

暑い日は作業計画の見直しを！

～昨年の傾向や今夏の節電計画に基づいた平成 24 年の職場での取り組み～

⇒ http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/h24_nettyuuchou.html

職場における熱中症予防対策マニュアル

⇒ <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/0906-1.html>

熱中症の基礎知識

○熱中症になりやすい環境(高温・多湿・無風の環境では要注意！)

*気温・湿度が高いとき — 気温が 31℃以上の時は熱中症に気を付けましょう。

また、湿度が高いときは汗をかいても、なかなか汗が気化しないので体温が下がりにくいため要注意。

*風がないとき — 風がないと体内から熱が奪われず、体温が上がります。

*日差しが強い・照り返しが強い — 気温自体はそれほど高くなくても、直接日射を浴びていると、体温が急激に上昇することがあります。

*グラウンドや路面の素材による照り返し量は

アスファルト・コンクリート > 土 > 芝 の順です。

*急に暑くなったとき 一人には暑さに対する抵抗力(熱耐性)があります。暑さが本格化する4~6月に急に暑くなると抵抗力が低い(熱耐性未完成)ため、熱中症が発生しやすい。

*熱中症は屋内でも起こります。パソコン等機械からの発熱、日の当たりやすい窓際輻射熱により室温が上昇して発症します。

○熱中症になりやすい人(体型・体調・生活習慣などによって熱中症の危険度は異なる)

*年齢 ー 高齢者>成人(暑熱環境下で働く)>乳幼児>子供(外で元気に遊ぶ)
の順番で、子供が一番暑さに強い。

*肥満者は熱中症になりやすい — 脂肪は熱を伝えない。

皮下脂肪量が多いほど体内放熱しにくい

*まじめな人ほど熱中症になりやすい — 頑張り過ぎや無理をして、熱中症の初期段階を我慢して、自分を追い込んでしまう。

*熱中症になりやすい人の特徴 — 体力がない・暑さに慣れていない・持久力がない
熱中症を起こしたことがある

○汗が止まったら最も危険

◇熱中症のサイン

暑熱環境下の活動時に、以下のような症状が起こった時は、熱中症を疑いましょう。

- | | | |
|------------------------|-------------|---------------------|
| *数秒間の失神 | *めまい・立ち眩 | *ズキズキする頭痛がある |
| *吐き気がある | *顔面蒼白になっている | *呼吸の回数が多くなっている |
| *唇のしびれがある | *脈が弱く、速い | *異常に多量に発汗している |
| *手足や腹部に、痛みを伴う痙攣を起こしている | | |
| *体がぐったりして、力が入らない | | |
| *皮膚が蒼白になり、血圧が低下している | | *ひきつけを起こしている |
| *呼びかけに対する反応がおかしい | | *体温が上がっている(熱がある) |
| *まっすぐ歩けない | *呼吸困難 | *おかしい言動をする |
| *意識がはっきりしない、意識がない | | *体温が上がっているのに、汗をかかない |

◇熱中症を予防するための 16 の提言

1. いつもと違う言動は熱中症を疑う
2. 初めての暑い日に注意する
3. 暑さは WBGT (暑さ指数) で測る
※WBGT とは、気温・湿度・輻射熱・気流の 4 つの要素を合わせた国際標準の指数
4. アルコール利尿分の水分は補給する
5. 体の表面で水分を蒸発させる
6. 作業開始前から現場で水分と塩分を補給する
7. 日除けに心がける
8. エアコンを上手に利用する
9. 作業前にいつも通りの体調かどうか確認する
10. 体温計を用意する
11. 熱帯夜に注意する
12. 熱上昇を利用して気流を整える
13. 服装の通気性、透湿性を確保する
14. 交代制を導入し、効果的に休憩する
15. 暑さに弱い者を守る
16. 受診の際は誰か同行する

○飲み物の選び方・飲み方

*スポーツドリンクなどの電解質を含む飲料を用意しておく。

⇒ <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001nacy-att/2r9852000001naib.pdf>

産業保健セミナー(6・7月の予定)のご案内

当連絡事務所の産業保健セミナー(5・6月分)を掲載します。

受講料・教材費は無料です。

*セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、電力事情や会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

☆お申し込み・詳細につきましてはホームページをご覧ください☆

⇒ <http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

(申し込みいただいた後の変更については、連絡先がはっきりしている方には、連絡事務所からご連絡いたします。)

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
6 月 28 日(木)	『最近の労働衛生関係法令の動向』	前橋
7 月 17 日(火)	『産業医の職務』	前橋
☆メンタルヘルス対策セミナー		
6 月 5 日(火)	『カウンセリング(中級:ゲートキーパー講座)』	前橋
6 月 13 日(水)	『看護職自身のメンタルヘルス』 (中止となりました)	前橋
6 月 20 日(水)	『メンタルヘルス不全者の 早期発見・早期介入(基礎編)』	前橋
7 月 2 日(水)	『モラルハラスメント対策について』	太田
7 月 11 日(水)	『メンタルヘルス不全者の 早期発見・早期介入(応用編)』	前橋
7 月 13 日(金)	『最近の『うつ』と睡眠』	太田
7 月 20 日(金)	『質問紙 T H I による心の健康チェック実演』	前橋
☆健康保持増進対策セミナー		
7 月 4 日(水)	『熱中症の予防』	前橋
7 月 31 日(火)	『睡眠と産業保健』	太田
☆作業環境管理対策セミナー		
6 月 27 日(水)	『局所排気装置の効果的利用』 ～模型を使った実習を中心に～	大泉

5月のセミナー結果

◎認定産業医研修

テ ー マ : 『メンタルヘルスにおいてカウンセリングにできること』(産業医 生涯 専門 2)

開催日時 : 5 月 17 日 (木) 15:00～17:00

会 場 : 前橋テルサ 第3研修室

講 師 : 鈴木 浄美 氏(群馬産業保健推進連絡事務所 カウンセリング担当相談員)

参 加 者 : 31 名

内 容 : 内科クリニック受診者の半数以上が、「うつ病」あるいは「心身症」であると言われる中、治療的に取り入れられる心理的アプローチの手法を、自身の経験を通しカウンセラーの視点でお話いただきました。

参加者からは、実践的内容で非常に有用なものでしたとの意見を得ました。

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『カウンセリング(初級)』

開催日時 : 5 月 15 日 (火) 14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター セミナールーム

講 師 : 大小原 利信 氏(日本産業カウンセラー協会 上信越支部長)

参 加 者 : 18 名

内 容 : 産業保健スタッフや管理職にも必要なスキルである“傾聴”に関して、理解を深めるとともに、社員が自主性を持って生き活きと活躍できる環境を作るためのヒントを、実例をもとにわかり易くお話いただきました。

また、随所にグループ討議方式を用いより実践的な研修となりました。

参加者からは、「傾聴の重要性が再認識できた」、「改めて気づかされること、感じるが多々あり、今後の業務に活かしていきたい」と言った意見を得ました。

テ ー マ : 『リワークにおける職場復帰困難事例について』

開催日時 : 5 月 24 日 (火) 14:00～16:00

会 場 : 太田市学習文化センター 第2研修室

講 師 : 柴田 信義 氏(柴田メンタルクリニック 院長)

参 加 者 : 15 名

内 容 : うつ病休職者の復職支援(いわゆるリワーク)を行う中で見られる職場復帰困難事例について、自身の行なっているリワーク活動の実例を交えながら説明していただきました。

参加者には産業医の先生方もおり、企業内における職場復帰において産業医をはじめとする産業保健スタッフの役割・関わり方等について活発な意見が交わされました。

テ ー マ : 『コミュニケーション能力とメンタルヘルス』

開催日時 : 5月29日(火)14:00~16:00

会 場 : 高崎市総合福祉センター 会議室1

講 師 : 嶋方 喜斌 氏(カウンセリングルーム「雨あがり」 主宰)

参 加 者 : 24名

内 容 : グローバルな時代に則した多様な人材が求められる今、逆にコミュニケーションを苦手とする人が増えています。特にメンタルの不調をきたす人のその傾向が顕著です。コミュニケーション能力とメンタルヘルスとの関係を、自身の経験した実例を挙げ、それぞれの事例にいて対応等の説明をいただきました。
参加者からは、「事例の対応について具体的でわかり易かった」、「事例が多く、実行に移しやすい内容だった」など有益だったとの意見を得ました。

◎健康保持増進対策セミナー

テ ー マ : 『睡眠時間と生活習慣』

開催日時 : 5月2日(水)14:00~16:00

会 場 : 太田市学習文化センター 第2研修室

講 師 : 中村 保子 氏(群馬産業保健推進連絡事務所 産業医学担当相談員)

参 加 者 : 10名

内 容 : 「ブレスローの7つの生活習慣」の中に「適切な睡眠」が含まれています。睡眠時間と生活習慣、意外と関係があるのです。睡眠時間を変えれば生活習慣も変わる？自身が実際に医療現場で集めた貴重なデータをもとにお話いただきました。
ゴールデンウィークの狭間ということで参加者の半数以上はお休みの中参加いただきました。
「専門的だったが参考になった」、「内容的に興味深く面白かった」等の意見を得ました。



関係機関の動き



1. 6月は全国労働安全週間の準備月間です。

各労働基準協会では周知を図るため下記日程で「労働安全週間趣旨説明会」を開催します。

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・6月7日(木) 館林 | ・6月11日(月) 藤岡 |
| ・6月14日(木) 太田 | ・6月15日(金) 吾妻、伊勢崎、大泉 |
| ・6月18日(月) 前橋 | ・6月19日(火) 桐生、高崎 |
| ・6月20日(水) 渋川 | ・6月21日(木) 下仁田、沼田 |
| ・6月22日(金) 安中、松井田 | ・6月25日(月) 富岡 |

2. 『事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修』開催のご案内

厚生労働省が示しているメンタルヘルス指針では、職場のメンタルヘルス対策の実務を担当する推進担当者を選任することを規定しています。

「事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修会」を県内において中央労働災害防止協会主催、群馬労働基準協会連合会協力で開催いたします。

⇒ <http://www.gunkiren.or.jp/course/image/mentaru-tan.pdf>

3. 『セクシャルハラスメント防止セミナー』開催のご案内

⇒ <http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0042/4265/happyou240528.pdf>

4. ～職場のパワーハラスメントを予防・解決していくために～

厚生労働省の「職場のいじめ・嫌がらせ問題に関する円卓会議」では、この問題に対する労使、さらには一人ひとりの取組を呼びかけるために、この問題の予防と解決に向けた「提言」を取りまとめました。（平成24年3月15日公表）

⇒ <http://www.umekikyo.jp/images/pdf/pawahara.pdf>

⇒ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000025370.html>

☆☆

牛乳を飲んでこの夏を乗りきろう！！

熱中症予防対策として暑さに強い体を作るのが大切です。暑さに強い体を作るには運動後に飲む、ある飲み物が重要です。その飲み物とは牛乳です。信州大学大学院の能勢博教授の研究によると、運動後に牛乳を飲むと血液量が増加し、体温調節機能が高まり、熱を逃がしやすい体になっていたという結果がでています。能勢教授によると、ちょっと汗ばむ程度の運動（早歩き等）を30分以上行なった後、30分以内に牛乳300ml飲むことを4～5日間続けると良いとのこと。本格的な暑さを迎える前に、牛乳で『暑さに強い体』を作ってみてはいかがでしょうか。

＜＜群馬産業保健推進連絡事務所メール配信サービス解除、変更はこちらから＞＞

<http://www.gummasanpo.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

sanpo10@gummasanpo.jp

《発行元》群馬産業保健推進連絡事務所

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966