

# 熱中症予防のための 自分でできる＋アイデア

熱中症を防ぐための体調管理には、水分・塩分摂取、睡眠不足にしない、熱への順化、朝食をしっかり取るなどがありますが、従来の予防策に追加して、取り組んでみましょう。

## ①その日のうちに体温をもどしましょう

暑い環境で作業すると、身体の深部体温が上がリ、作業後もなかなか下がりません。過度な運動は避け、その日のうちに体温を元に戻し、翌日に備えましょう。

深部にたまった身体の熱を逃がすためには、身体の表面から熱を奪うことが有効です。

- ・風にあたると効果的です。自然の風や**扇風機の風**など、冷たい空気ではなくて大丈夫です。
- ・多少汗が残っている場合はそのまま汗と共にたまった熱を風で飛ばしましょう。
- ・涼しい部屋で過ごしましょう。

※冷えすぎには注意してください

※体調が悪いときは病院へ行きましょう

### ワンポイント

簡単に深部体温を測る方法は2種類あります。

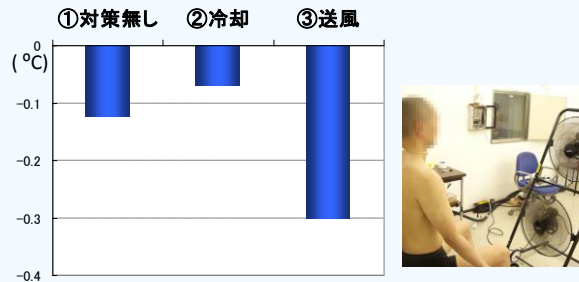
- ①婦人体温計で舌下温を計る(できれば5分間)
- ②耳式体温計で耳内温を計る

朝夕計測し、普通の状態を覚えておくと、体に熱がこもっているか判断できるようになります。

### 実験データ

37°C40%の環境室で福島第一の現場作業着(タイベック・フルフェイスマスク)で70分間歩行後、同じ環境で被験者の体温回復状況を3通り(①パンツ1枚のみで対策無し、②首・腋・足の付け根に氷で冷却、③扇風機で送風)で比較しました。

歩行により、深部体温は0.6°C程度上昇していました。体温回復は③送風が最も効果的で、8人の被験者の平均で、30分後には約0.3°C深部体温が戻りました。



作業終了から30分後の深部体温変化  
(被験者8人の平均値)

## ②業務時間外も水分・塩分をしっかりとりましょう

熱中症対策に、水分・塩分の摂取は重要ですが、作業の後、水分摂取は足りないことがあります。

汗を大量にかいたときは、意識して水分を摂取するようにしましょう。のどの渇きを感じたり、トイレの回数が減るのは水分不足のサインです。業務時間以外も水分をしっかりと、もう十分と思っても、**もう一口飲む**ようにして、その日かいた汗の分、その日に補うようにしましょう。

過度の発汗の場合、汗中の塩分濃度は高くなります。経口補水液やスポーツドリンク、塩飴などを活用して、水分だけでなく**塩分も補給**しましょう。

### ワンポイント

水分摂取は、以下の汗をかく機会とその前後、さらに1日を通してこまめにとりましょう。

〔業務中〕 作業前、作業後

作業中(20～30分ごと)

〔業務以外〕 睡眠前、飲酒時、入浴前後、

エアコン使用時はこまめに。

### 実験データ

37°C40%の環境室で福島第一の現場作業着(タイベック・フルフェイスマスク)で70分間歩行する実験で、実験後の被験者の自発的な水分摂取量と、体重減少量を比較しました。体重減少量は、発汗により失われた体内の水分量を意味します。実験の結果、体重減少量の半分程度しか、水分を摂取しないことがわかりました。

