



熱中症での救急搬送が最も多かったのは？
(R2年6-9月 都道府県別人口10万人当たり)

- A. 沖縄
 - B. 鹿児島
 - C. 宮崎
- 答えは裏面へ

STOP! 熱中症



熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。めまいや筋肉痛、吐き気、さらには意識障害を起こし、命を落とすこともあります。

働く人の熱中症予防

オフィスワーク

適切な室温
エアコンを使用し28℃を維持

水分補給
身体的負荷がなくても、乾燥した室内でじっと座っているだけで2時間で250mlの水分を失う
※運動量は少ないので塩分補給は必要ありません

クールビズ



屋外作業

通気性のよい服装

日常の健康管理

- ・しっかり朝ごはん
- ・前日飲み過ぎない
- ・しっかり睡眠
- ・発熱や下痢等体調不良はないか

水分・塩分補給
喉が渇いていなくても定期的に水分・塩分をとる

熱への順化

1週間くらいかけて徐々に暑さに慣らす。休暇明けや入職直後は要注意!

声をかけあう



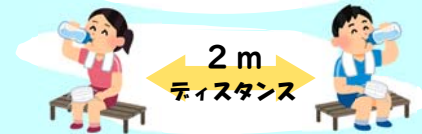
休憩室

マスクは適宜はせず
気温・湿度の高い中でのマスクは熱中症リスク大。2m以上離れていればマスクをはずす



休憩室でのコロナリスクに注意

- ・業務調整し、休憩時間をずらす
- ・椅子は距離を空けたり対面とならないように設置



熱中症予防のための食事

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。夏場は食が細くなり、簡単な食事で済ませがちです。

日頃からバランス良く、3食しっかり食べることが熱中症の予防・対策の一番の方法です。熱中症予防に有効な栄養素は疲労回復に役立つビタミンB1、汗で失われるカリウム等です。

毎日の食事に取り入れてみましょう。



疲労回復効果のあるクエン酸

柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」は食欲を増進させ、疲労回復効果があります。ミネラルの吸収を助ける働きもあります。なかでも梅干しは防腐作用もあり夏にぴったり食材です。



ビタミンB1を多く含む豚肉を使ったメニュー

今月のレシピ 豚しゃぶそうめん



- 1皿で主食・主菜・副菜を揃えられる便利メニューです。
- ビタミンB1やカリウムと一緒に摂れるように豚肉や野菜を盛り合えました。
- 豚肉のかわりに納豆やウナギもビタミンB1の多い食品です。

● 彩りも良く見た目にも食欲をそそるメニューです。

栄養価(1人分):エネルギー450kcal 蛋白質23g 脂質18g 食塩相当量2.5g(市販のめんつゆによって異なります)

〈材料〉4人分

そうめん300g / ごま油大さじ1 / 豚スライス250g / きゅうり1本 / みょうが2個 / トマト1個 / 大葉2枚 / 水菜1把 / オクラ4本 /

ごまドレッシング(市販)大さじ2 / めんつゆストレート(市販)大さじ5

〈作り方〉

- ① そうめんを茹で水切りをし、ごま油をまぶす
- ② 豚肉は茹で冷水をくぐらせる。オクラも一緒に茹で縦半分にする
- ③ きゅうりと大葉は千切、ミョウガはミジン切、トマトはスライス、水菜は1.5cm長さに切る
※野菜はお好みのものを食べやすい大きさに切る。
- ④ ごまドレッシングにめんつゆを混ぜる
- ⑤ ①を盛り、②と③を盛付け、④を添える
※お好みでわさびやラー油を足してください





—もしものときに活用してね—

熱中症の主な症状と対策

重症度	具体的な治療の必要性	症状
I (軽度)	現場での応急手当で対応できる (ただし、症状が回復しない場合は病院へ)	めまい・たちくらみ、こむら返りがある、汗がとまらない など
II (中等度)	病院への搬送を必要とする	頭痛、吐き気、体がだるい、ぼーっとする など
III (重度)	入院をして集中治療の必要性がある	呼びかけても返事がおかしい(意識障害)、まっすぐ歩けない(手足の運動障害)、けいれん、体があついなど



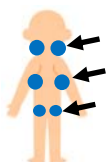
応急手当 熱中症になったときには以下の4つが大切。自分に熱中症のような症状があった際にも実行しよう！

涼しい場所へ避難



風通しのよい日陰や、クーラーの効いた室内へ

体の冷却



首、わきの下、足の付け根を冷やす

水分・塩分の補給



冷たい水
お茶
スポーツドリンク
塩飴 等

医療機関へ運ぶ



熱中症の応急処置

あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

=チェックポイント

「熱中症環境保健マニュアル」(環境省)参考

熱中症を疑う症状がある

意識があるか

ある

ない
返事がおかしい

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

自力で水分を飲めるか

飲める

飲めない

救急車が来るまで涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

水分・塩分を補給する

症状がよくなったか

回復した

回復しない

病院へ



十分休息をとってから帰宅

表のクイズの正解は **B 鹿児島**

救急搬送人員数は、鹿児島県が最も多く80.63人、次に熊本県73.40人、鳥取県72.37人、和歌山県68.81人、岡山県68.18人の順となっている。
(R2年6-9月 都道府県別人口10万人当たり 総務省)

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見や
ご質問をお待ちしています

