

外で作業するときの注意点

畑仕事などの農作業や屋外での仕事など、外で作業する場合は、直接日射熱を浴びるため体温が上昇しやすく、熱中症の危険が高まります。外での作業では、次のことに注意して熱中症を防ぎましょう。

服装に気をつけよう

服装は、通気性のよい生地のもので、襟元^{えりもと}を解放することが大切です。体の熱気を出すことや汗が乾く際の気化熱により、体温を下げることに繋がります。吸汗・速乾素材の衣服を選んで着用しましょう。また、帽子を着用しましょう。服の内側に送風機をついた空調服や、ポケットに保冷剤を入れるなども、体温上昇の抑制に効果的です。

こまめに休もう

休憩時間は暑さや体調に合わせて、こまめにとりましょう。できれば1時間毎に休むようにし、少しでも体調に異変を感じたら休憩をとりましょう。休む場所は、冷房などがあるところがベスト。そのような場所がなければ、木陰に入るなどして、直射日光を避けましょう。休憩時には必ず汗で出た分の水分と塩分を補給しましょう。少なくとも、0.1～0.2%の食塩水、食塩相当量100ml当たり0.1～0.2gを含んでいるスポーツドリンク、経口補水液^{けいこうほすいえき}等を、20～30分ごとにカップ1～2杯程度は摂取しましょう。(厚生労働省HP参照作成)

暑い時間は避けよう

作業の時間を調整できる人は、暑くなる時間は避けて、朝や夕方に作業をするようにしましょう。特に、熊谷市は午後3時から4時くらいにその日の最高気温を記録することもあるため、気温の上がりきらない朝のうちの作業をおすすめします。作業前に温度計を確認しながら作業時間を決めましょう。

コラム

職場で熱中症が起こるメカニズム

仕事では筋肉で熱が生まれています。その時、汗の乾きにくい高温多湿な環境にいと、それに見合った熱の放散ができず、体温が上昇します。ところが、仕事では自分の都合で休憩できないことも多く、フルマラソンのような2時間を超える活動を何度も繰り返す場合もあるでしょう。さらに作業中は、運動服ではなく、通気性の悪い服装やマスク等の保護具で身体を覆う等することにより、汗の蒸発が妨げられて脱水を起こしやすくなります。



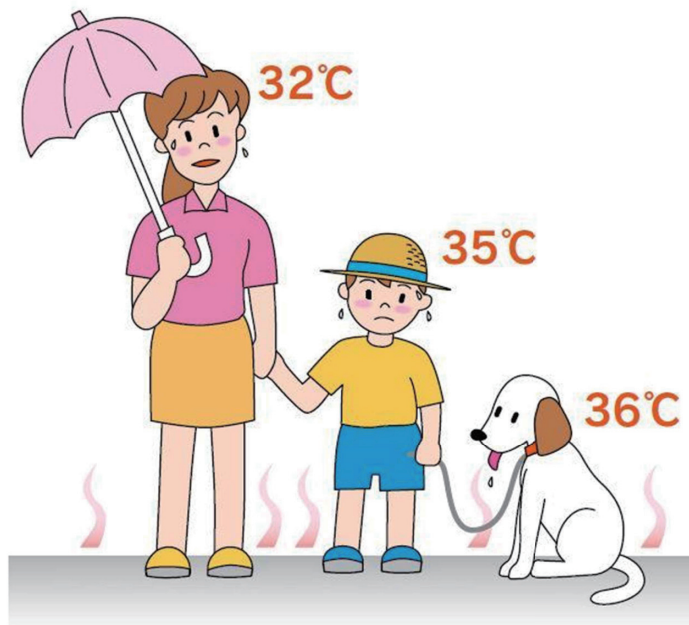
子どもは熱中症になりやすい！？

子どもの身体の特徴

子どもの身体は「熱しやすく冷めやすい」特徴があります。思春期前までの子どもの身体は汗腺をはじめとした体温調整機能が未発達なため、大人よりも熱中症になりやすいといわれています。環境温（外気温や室温）が体温よりも高い環境では、汗をかくことによって体温を下げる働きをしますが、子どもは汗が出る汗腺が未発達なため、体温上昇の方が、熱の発散よりも勝ってしまい、一気に体温が上昇し、熱中症にかかってしまいます。

子どもの感じる温度

気象庁が発表する気温は、通常地面から150cmの日陰で測定されていますが、日光が直接当たる地表の温度はより高くなっています。そのため、身長の高い子どもは、大人が感じる以上に地表からの熱にさらされています。土やアスファルトなどによっても変わりますが、炎天下の舗装道路は50℃～60℃にも達するとの報告もあり、子どもは35℃を超える気温を体感しているといわれています。地表の近くはより高温な環境であることを理解し、ベビーカーなどに子どもを乗せる際にも十分に注意しましょう。



（出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」）

子どもの熱中症予防

顔色や汗のかき方の確認をしましょう

子どもの顔が赤く、ひどく汗をかいている時などは体温が上昇している印です。涼しい環境下で、十分な休息を与えましょう。



適切な水分補給を学ばせましょう

発汗量に応じた水分補給ができるようにさせましょう。のどの渇きに応じた水分補給ができるまでは、大人が給水を指示するようにし、こまめに水分をとらせましょう。

暑さに慣れさせましょう

日頃から外で遊ぶことで、暑さに慣れていきます（暑熱順化）。暑さに慣れるとともに汗腺も発達するので、適度に外で遊ばせましょう！（くれぐれも無理はさせないように）



服装を選びましょう

幼い子どもはまだ自分で気温に適した服装を選ぶ知識を身につけていません。吸汗・速乾性のある素材など、熱中症になりにくい服装を選んであげましょう。

コラム

しょねつじゅんか 暑熱順化って知ってる？

暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせること。本格的な夏を迎える前に暑熱順化しておくことで、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が向上します。「やや暑い環境」で「ややキツイと感じる」運動を1日30分行うと効果的です。暑さに体を慣らし、暑い夏を乗り切りましょう！

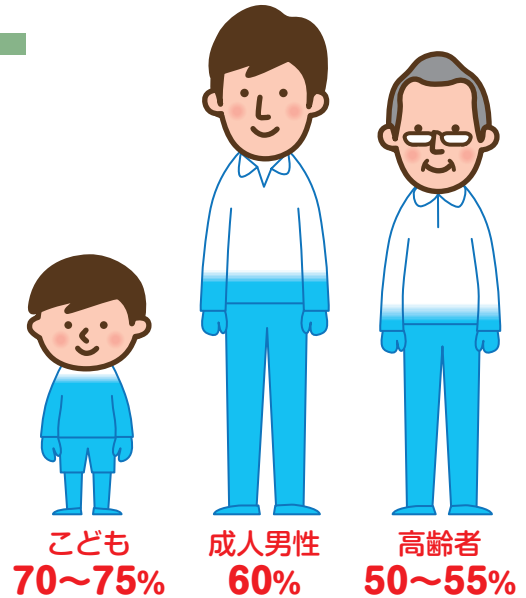
高齢者は暑さを感じにくい！？

高齢者の身体の特徴

高齢になると水分の貯蔵庫でもある筋肉の量の減少などにより、身体の中の水分の割合が少なくなります。そのため、高齢者が若年者と同程度に発汗した場合、脱水状態に陥りやすく、回復しにくいといわれています。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。

また、**高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、日常生活での水分摂取も遅れがちです。**

高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状が重篤じゅうとくになりやすい傾向があります。



高齢者の世話をする人が注意する点

中には、喉の渇きや暑苦しさを感じていても、うまく周囲の人に表現できない高齢者もいます。以下のポイントを参考に体の状態を適宜確認し、適切なタイミングで水分・塩分補給や休憩をとるよう促しましょう。

● 体調観察 ●

元気か、食欲はあるか、熱はないか、口の中が乾燥してないか

● 器具で測定 ●

体重の減少、血圧の変化、心拍数（速くなっていないか）、体温の高さ

● 環境 ●

世話をする人がいない間の過ごし方、室温や湿度、風通し、換気、日当たり

高齢者の熱中症予防

日常的に運動して、若年者と同等の体力レベルをもつ高齢者は、若年者に劣らない暑さに対する耐性を持っていることが確認されています。つまり、高齢になっても**日常的な運動習慣を身につければ、体温調節能力の老化を遅らせる**という可能性を示しています。



近年、運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含む食品（例えば牛乳1～2杯）を補給することで、血液量を増加させ、熱放散能力の改善が可能と報告されています。

のどが渇かなくても水分補給しましょう

のどの渇きを感じたときには、すでに脱水が始まっているといわれています。のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。



部屋の温度をこまめに測りましょう

高齢者は暑さを感じにくいいため、こまめに室温を測りましょう。室温28度が目安とされています。エアコンの設定温度を28度にしても、環境や性能によっては28度を超える室温になっていることも多いため、その場合は設定温度を下げてください。



1日1回、汗をかく運動をしましょう

「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる強度で、体調に応じて毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続しましょう。



コラム 水分だけでなく塩分も補給しましょう

大量に汗をかいた時は、水分だけでなく塩分も失われます。「体液量が減った状態」で水だけを飲むと、体液が薄まります。すると、それ以上体液が薄まらないようにのどの渇きも止まります。さらに、体液をもとの濃さに戻そうとするため、余分な水分を尿として排出してしまい、水分が体内にとどまらず、脱水から完全には回復できない状態になります。

※高血圧など塩分の制限が日頃必要な方は、かかりつけ医に水分と塩分の補給について相談してください。

