

## 衛生委員会報告

### ～第27回 熱中症・夏の感染症と食中毒～

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなることにより発症する障害の総称です。

熱中症になると体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることもあります。

屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症することがあるので、注意してください。

#### □熱中症の予防

##### ○水分・塩分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつ水分補給をする

※水分を一気に大量に飲むと、胃腸に負担を掛け食欲の低下を招く恐れがありますので、気をつけてください。

又、アルコールは利尿作用を高めるので水分補給には適しません。

- ・大量に汗をかくと水分と共に塩分も失われます。暑い環境下で仕事やスポーツをして大量に汗をかいた場合は、作業中や作業後に水分と共に0.1～0.2%の塩分も摂取してください（100ml中、40～80mgのナトリウム料が目安）

##### ○室内環境

- ・扇風機やエアコンを使用し、室内の温度を適温にしておく
- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれなどを利用して室温を上がりにくくする

##### ○体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定

※体温調整が難しい人は、気づかないうちに通常よりも体温が上がってしまっている場合もあるので、注意してください。

- ・吸湿、速乾、通気性のいい衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

##### ○外出時

- ・日傘、帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿、速乾、通気性のいい衣服の着用

・体調不良時は昼間の外出を控える

※体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの体調による影響が重なることにより、熱中症の発生率が高まります

・WBGT（人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標）の確認

※熱中症予防のための運動・作業の強度に応じた基準値が定められています。

「環境省熱中症予防情報サイト」で、全国の暑さ指数を公表していますので外出するときの参考にして下さい

（環境省熱中症予防情報サイト）

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

□熱中症になってしまったら

- ・涼しい場所に避難させ、衣服をゆるめ休ませる
- ・体を冷やす（太い血管のある脇の下や首・足の付け根・股の間など）
- ・水分と塩分を補給する
- ・自力で水を飲めない、意識がない場合はすぐに救急隊を要請する

参照サイト

（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002fpv2.html>

◇障害により体温調節が難しい人は、熱中症にならないよう特に注意が必要です。  
まだまだ暑い日が続きますので、体調管理には十分お気を付けください。

□夏の感染症・食中毒

感染症とは、ウイルスや細菌、真菌、微生物などが皮膚や粘膜などから体内に侵入して増殖し、さまざまな症状を起こす病気のことですが、夏風邪など夏のウイルス性感染症の発症時期は5月から8月といわれ、体全体の免疫力がダウンするため、長引くことも多いので注意が必要です。

又、高温多湿の夏季は細菌性の食中毒が発生しやすく、注意が必要です。

○感染症・食中毒の予防

感染症や食中毒の予防には、まずうがい・手洗いが重要です。

外出先から帰宅したら、うがい・手洗いをしっかりしましょう

又、調理や食事の前、トイレに入った後なども手洗いを（洗うときは手首まで洗う）習慣にし、洗った後は清潔なタオルや布でふくように心がけましょう

感染症や食中毒は一人一人が予防に努めることで、感染を防ぐことができます。

感染症に繋がる恐れがある箇所（患部や陰部）の介助（清拭や薬の塗布等）を行う際は、お互いに安心して介助に臨めるよう手袋の着用による介助をお願い致します。