

## 西日本総合コンサルタント(株)

### 社員研修会(健康管理セミナー:熱中症対策)を開催

日時：令和元年7月19日(金)

場所：西日本総合コンサルタント(株)

当社は、社員等の健康管理等の意識高揚、夏場の熱中症等に対処するために、今回、佐賀県健康福祉部 健康増進課・出前講座により下記のとおり社員研修・健康管理セミナー「熱中症の予防法と対策法」について開催しました。

これから暑さが本番となってくるため、社員の熱中症予防対策・処置などとても有意義な時間を過ごすことができました。

日 時：令和元年7月19日(金) 10時30分開始

場 所：西日本総合コンサルタント(株) 大会議室(2F)

参加者：当社役員、社員(43名)

#### 研修概要

演題：熱中症について 「予防法と対処法」

講師：佐賀県健康福祉部 健康増進課 感染症対策担当  
保健師 岡 成見 氏

概要： 高温高湿環境下で、体内の水分や塩分等のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなったりして、発症する障害を総称して「熱中症」と呼ばれている。



若年～中年・働き盛りの健康な人・運動中の人・圧倒的に男性が多い。熱中症を予防するためには、自分で気をつけること（寝不足や疲労はしていないか。食事をとったか。のどが渇く前にこまめに給水する。塩分を補給する。日射や熱を避ける工夫をする、誰もいないところでの一人作業をしない。定期的に涼しいところで休息）、指導者リーダーが気をつけること（当日の気温・湿度・風の有無をチェックして作業を調整する。不調を訴えやすい環境づくり。飲料や休憩場所の提供。声を掛けて観察する）が大切である。

熱中症予防の 5 つの声掛けが大切と話された。①温度に気をくばろう、②飲み物を持ち歩こう、③休息をとろう、④栄養をとろう、⑤声を掛け合おう。

熱中症に応急処置として、①暑熱環境にいた人が体調不良になったら、熱中症を疑う。②意識があるか。③自分で水が飲めるか。④症状が改善したか。これらにより、帰宅して休ませるか。回復しない場合は、状況を知っている人が付き添い医療機関へ連れて行く。



講師：岡 成見 保健師



質疑「休憩のタイミングはいつか？」



（大串専務から講師への謝辞）