

## 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：熱中症の予防法と対処法について

日時：令和2年7月17日（金）

場所：西日本総合コンサルタント（株）

本年2月から発生した新型コロナウイルス感染予防のために、「新型コロナウイルス感染予防に関するガイドライン」を定め、会社・社員が一体となって予防・対策に努めているところです。

今回、社員の健康管理セミナーとして、夏場の熱中症に対処するために、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」を開催しました。

新型コロナウイルス感染防止はもちろん、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・処置などの話を聞くことができ、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2年7月17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（約30名）

\*今回は三密を避けるため、測量・調査など現場作業を担当する社員が参加

#### 研修概要

演題：熱中症について ～「予防法と対処法について」～

講師：佐賀県健康福祉部 健康増進課 感染症対策担当

副主査（保健師） 岡 成見 氏



## 研修内容

熱中症は、高温多湿環境下で、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。

その結果、①死に至る可能性がある。②予防法を知っていれば、防ぐことができる。

③応急処置を知っていれば、救命することができる。



熱中症は、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで、熱中症が起こる。

### 熱中症を引き起こす条件 その1（環境）

- ・ 気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった日、湿度が高い、閉め切った屋内、熱波の襲来、エアコンのない部屋、エアコンがあってもしようされていない部屋

### 熱中症を引き起こす条件 その2（からだ）

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方、下痢や風邪での脱水状態、糖尿病や精神疾患といった持病、二日酔いや寝不足といった体調不良、低栄養状態

### 熱中症を引き起こす条件 その3（行動）

- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況



熱中症になりやすい時期は、「身体が慣れていないとき」で、①梅雨明け等、急に暑くなった日、②作業の初日が最も多く、初日から3日間が多い（暑さの慣れ・順化は数日から1週間かかる）、③発生時刻は、体温が上昇しやすい午後2時～5時に多い。



熱中症を予防するためには、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休憩をとろう、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、

**意識がある、反応が正常な時**

①涼しい場所へ避難させる、②衣服を脱がせ身体を冷やす、③水分、塩分を補給する。

**意識がない、反応がおかしい時**

①救急隊の要請をする、②涼しい場所へ避難させる、③衣服を脱がせ、身体を冷やす、④医療機関に搬送する。



(謝辞：大串 正 専務取締役)