

夏号 Vol.14 あいすくり～む 2011.7

あなたの「住む」と「働く」を応援します



木々の緑が濃く、太陽の日差しから身を隠して歩きたくなるような季節になりました。

みなさん、こんにちは。あいすくり～む夏号です。

梅雨明け前というのに、昨年の夏を思わせるような暑い日もあったり、ジメジメとした蒸し暑い日があったりで、体調管理も大変ですね。

暑い夏に向けて、ひとつふたつの楽しみを見つけながら、今年の夏も頑張っていきましょう。



【2011年夏 節電と熱中症対策】

まだ梅雨明けの声も聞こえてこないのに、35度に届きそうな暑い日もあり、日々の体調管理も大変なことと思います。今年の夏も猛暑になることが予想されています。

山梨県内においては、平成22年の熱中症による、休業4日以上労働災害が3件、そのうち1名は屋内作業従事者による死亡災害となっています。また、休業4日未満の熱中症による被災者も25名とそれまでより大幅に増加しました。

さらに今年の夏は震災による電力不足から、節電対策の必要性が求められています。それぞれの事業所ごとに、目標を決めて電力の消費を抑えていこうとしていく中で、職場での熱中症対策も今まで以上に徹底して行い、熱中症による労働災害を未然に防げるようにしましょう。

【熱中症とは】

- ・高温環境下で体内の水分、塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。
- ・死に至る可能性のある病態。
- ・予防法を知っていれば防ぐこともでき、応急処置を知っていれば救命することができる。



【熱中症を引き起こす原因】

- ・環境→気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、放射熱が強い、急に暑くなった
- ・身体→激しい労働や運動によって、体内に著しい熱が産生される。暑い環境に身体が充分に対応できていない。

これらが重なり合うことにより熱中症を引き起こしてしまう可能性があります。このような環境の中では身体から外気への熱の放散が減少してしまい、汗の蒸発も不十分となり起こりやすくなってしまいます。

【どのような人がなりやすい?】

脱水状態にある人、高齢者、肥満の人、普段から運動をしていない人、暑さになれていない人、病気の人、体調の悪い人。

さらに、心臓に疾患のある人、糖尿病の人、精神神経疾患の人、広範囲の皮膚疾患のある人なども、脱水状態になりやすかったり、体温調節が十分にできないこともあるので注意が必要です。飲酒も脱水症状をまねいたりするので要注意です。

【熱中症の症状と重症度】

I度→めまい、失神(立ちくらみという状態、脳への血流が不十分になったことを示す)、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り、発汗による塩分の欠乏による)、大量の発汗

II度→頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III度→意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

危険信号

- ・高体温・・・顔や体が赤い、熱い、皮膚が乾いている、
- ・ズキンズキンとする頭痛、めまい、吐き気、
- ・応答の異常、呼びかけに反応なし



【熱中症を疑ったら何をすべき?】

①涼しい場所へ移す(風通しの良い日陰、クーラーの効いている室内)

②脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて体から熱の放散を助ける。
- ・皮膚に水をかけてうちや扇風機で風を当てる。
- ・氷嚢などで頸部、脇の下、太ももの付け根(股関節)に当てて冷やす。

(注) 深部体温で40度を超えると全身のけいれんを起こすことがあります。体温の冷却はできる限り早く行ってください。救急車を呼ぶことと共に、身近にいる人ができる熱中症の重症者を救命できる大切な行動です。

③水分、塩分の補給

- ・応答がしっかりしていて、意識がハッキリしていれば水分を与えてください。大量の発汗があった場合は塩分を補えるスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(1Lの水に1～2gの食塩)も有効。
- ・意識がハッキリしていないとき、吐き気があるときは誤嚥の危険があるので経口での水分摂取はやめましょう。→医療機関へ早めに搬送
- ・自力で水分摂取し、休息をとっても症状が改善しないときには医療機関へ受診しましょう。
- ・熱中症は急速に進行し重症化します。医療機関への搬送には、その場において状況の良く分かっている人が付き添い、情報を伝えるようにしましょう。

【職場における熱中症の特徴】

(環境と特徴) 熱中症が生じやすい典型的な作業とは、作業を始めた初日に身体への負担が大きく、休憩をとらずに長時間にわたり連続して行う作業です。加えて通気性の悪い衣服や、保護具を着用して行う作業では、汗をかいても体温を下げる効果を期待できず熱中症を起こしやすくなってしまいます。

(労働者の健康状態) 糖尿病、高血圧、心疾患のある方は、飲まれている薬の内容にもよりますが脱水症状を生じやすくなること、腎不全の方においては塩分制限などにより塩分の不足が生じやすくなることもあり注意が必要となります。風邪で発熱のある方、下痢などで脱水状態にある方なども熱中症の発生に影響してきますので注意してください。

(労働環境での注意) 気温が30度未満であっても、湿度が高いと発生の可能性は高まります。発生時刻は、午後2時から4時が全体の三分の二を占めます。年齢も高齢の労働者に集中しているのではなく30～50歳代で多く発生しています。業種別では建設業が三分の二以上占めますが、製造業・林業・運送業・警備業などでも発生しています。発生は作業開始初日が最も多く、初日から3日間で約四分の三を占めていることが大きな特徴といえます。



これらのことから以下のことを重点的にこの夏、熱中症の予防対策に取り組みましょう。

- ①管理監督者が頻繁に巡視を行い確認する。
自覚症状の有無に関わらず、こまめに水分・塩分の摂取を行いましょう。職場にもいざという時のために、スポーツドリンクやクーリング用の保冷剤を常備しておきましょう。
- ②労働衛生教育をくり返し行いましょう。
救急処置法を学ぶ機会をもったり、緊急時の連絡方法を明記しておきましょう。
- ③高温多湿作業場所で初めて作業に当たる人については、徐々に熱・暑さに慣れさせる期間(順化期間)を設けるなどの配慮をしましょう。
- ④作業場所またはその近くに横になれる風通しの良い涼しい休憩場所を確保しましょう。
- ⑤各人がご自分の体調管理をしっかりしていきましょう。二日酔いや、夜更かし、朝食抜きなど、熱中症に隙をつかれぬようにしてくださいね。

この夏の節電により、エアコンの室温設定を上げてみたり、室内の照明を抑えたりすることも考えて実行しているかとも思います。こちらは大変大切なことではありますが、熱中症の発症の危険性や心身へのストレスが高まらないような工夫や努力も必要です。

2011年の夏、働く皆さんが、ストレスを最小限に抑えることができ、体調の不良もなく元気に乗り切っていけるよう願っています。頑張りましょう!みんなで・・・。

山梨労働局 ～熱中症予防のポイント～

環境省 ～熱中症 環境保健マニュアル～ より抜粋



暑い夏を涼しく～オシャレなステテコ～

ステテコ、といえば実家の70になる父も私が中高生の頃から白いのをはいてブラブラしていたなあ。でも、今年お店に並ぶステテコのオシャレなこと・・・。カラーも柄も豊富ですごい。これなら家の中でリラックスする分には涼しいいいですよ。皆さんもぜひ今年の夏、試してみませんか?



涼しい朝にひと仕事片づけちゃいましょう

この時期は明るくなるのが本当に早いし、朝は空気もひんやりしていて気持ちいい。朝の気持ち良い空気に入れ替えてひと仕事まとめちゃっていいですよ。

朝の脳は処理能力も日中より数倍よいといわれているし、周りも静かで集中できます。

こんなふうに見えるのも、ごく身近に実行している人がいるからで、その継続性には本当に感心してしまう。真似してみろって言われても私には到底真似できない。私が起きてくる頃には真剣に書類を作っており、子供が「おはよう」という頃にはひとつ仕事を仕上げてる。

この姿を見て行動にうつすのは長男なのだが、朝のほんのちょっとの間時間ワークをやらうとする。でも、待つ。

今は7時15分。7時24分のバスに乗るために20分には出ないといけないでしょ。5分もないのに机いっぱい広げて問題を解き始める。そして片付けもそこそこにバス停までものすごいダッシュ。信号に捕まって、バスが時刻どおり来れば乗り遅れてるよ。全く、おりこうなんだか、お馬鹿なんだか・・・。

皆さんも早く片付いた分、夕方からの楽しい時間が作れたらいいですね。



わが家のガキンチョ



この季節、本当に蒸し暑くてじっとしていたってジワッと汗ばんでくる。土日だって曇ってくればいいのに、ピリピリと痛いほど晴れてみたり、これはシャ-かと思うほど急に雨を降らせてくれたり・・・。私は手も足もでている全てのところがジワジワ黒くなってきているし、急な雨に襲われれば化粧も剥がれ落ちさんだ。しかしよくこの暑いときに、ボールを追って走って倒れないこと・・・。子供たちはもちろんだが指導して下さるお父様方には本当に感謝だ。どうぞこれからの暑い夏、皆さん倒れさせないように。

この暑さにさらに拍車をかけてくる我が家の人々。特に小学生の息子はもう私の手に負えない。お願いだからお母さんから離れてちょうだい。もう、「お願い」だ。「じゃあ代わりに」と出してくる条件はさらに暑さを増幅させる。寒い冬ならビトッとくっつこうがベタベタさわってこようが湯たんぼのようで温かく気持ちいいだろう。でも、今は勘弁して! さっきまで「バッチこーい!」って叫んでいた姿はグラウンドを出たとたん夏の暑い電気毛布のように私にまとわりついてくる。もう、炎天下のグラウンドで日差しを我慢し木陰を探しながら野球を見ているほうがどんなに心地いいか。

これから暑さはさらに増していく。私に近寄せないためにはもうこの方法しかない。子供たちは怖がりのくせに怖い話やその再現ドラマが大好きだ。見ているときは明るい部屋だしみんな一緒だし、楽しいCMも流れたりしてやり過ごせる。でも、夜たった一人になった時本当の恐怖が息子を襲う。見なければいいのにやっぱり夏の特番の予定が入ると、すぐ前からチェックしている。そう、そんなに好きなら・・・。

私は昔、病院にいたこともあり、何度となく、ひょ～と身震いするような思いもしてきた。病院なんだから何かあっても不思議じゃないと割り切っている私と違い、息子はきっと本気にビビって私にくっついてこなくなるか? 今よりかなり若かった私は、その出来事にしばらくの間怖くて一人で行動するのが嫌だった。その時のことを一部始終、子供に話してあげた。案の定、ワクワクして聞いているのはみたものの最後は「怖え～」と息子。そうでしょ、だからもうお母さんに近づいてこない方がいいよ。

そして夜になり「さあ、もう寝なさい」。そう言っただけで息子は二階に上がらない。それどころかリビングの電気がついていてもどこか違う場所に行くとなれば通り道全ての電気をつけまくる。お風呂に入っただけでも意味なく、用事もないのに誰かどうかを呼びつける。「見て～、ちゃんと洗えてるよ～」 「はいはい、あなたは何年生ですか?」ありとあらゆる所の電気をつけたって二階には行かない。今は節電しなきゃいけない時でしょ。つけすぎだつて。パチパチとあとを追い消しまくる私。しまった。かえって手間がかかっている。あげくの果て息子は私に言う。「お母さん、1回、上まで一緒にいって、僕が寝るまで電気をつけておいて。で、ここにいてね。そうじゃないとお母さんにビビってこつこよ!」

ダメだ・・・。大失敗だ・・・。結局私は負けて二階と一緒に上がり、電気をつけて、息子の寝息が聞こえるまでそこにいた・・・。

事務局ひとりごと

◆先週末わが家の扇風機が壊れた。正確には、モーターは動くが、しばらくすると肝心な羽根が回らなくなるのだ。放っておくと外側パネルが熱くなり、危ないことこの上ない。購入後8年経過したもののだが、同じメーカーの16年選手が活躍している姿を見ると、少々早すぎる引退である。家族で「あ～、扇風機の火事ってこうして起こるんだね～」と勉強できたことは収穫であった。◆恐ろしい熱帯夜に備え、すぐさま家電量販店に行った。が、殆ど売り切れで予約待ち状態。節電のため、扇風機が人気らしい。仕方なく家に帰ってネットで注文した。◆最近、こうした購買パターンが多い。量販店で調べ、ネットで最安値店に注文するのだ。キングジムのポメラール、ICレコーダー、カメラ、ソフト、事務机、文房具など、お店で買っていない。筆者の知人も同じことを言っている。やがて日本の小売は、ネット通販に駆逐されるのだろうか。町角の商店は、もはや絶滅危惧種に等しい状態だ。◆10年前に e-Japan戦略が策定された。「5年以内に世界最先端のIT国家となることを目指す」というものだった。それから5年経過した今。確かにIT化され、消費は便利にはなった。しかし、代償もあったと思う。生産、安全、教育、文化はどうだろうか。それにしても、扇風機の基本は変わっていない。羽根を回して風をつくる=涼しい。とかく変化が求められる昨今。ちょっとは変わらないものがあっていいかも。

発行元: 「住む」と「働く」幸福度向上委員会
事務局: 株式会社エコマック 今澤伸次
連絡先: 山梨県甲府市丸の内2-25-15大洋ビル (舞鶴小学校北側)
TEL (055)237-1800 FAX (055)237-0871
ホームページ: <http://www.ecomac.co.jp>

