

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

夏バテ予防の留意点について

◆ TOPICS ◆

- ・石綿障害予防規則の一部を改正する省令
- ・酸素欠乏症等の労働災害発生状況について
- ・業務上疾病発生状況等調査（平成22年）
- ・「化学物質のリスク評価検討会報告書」取りまとめ
- ・平成23年度全国労働衛生週間の実施について～10月1日から7日まで～

◆ 相談員の窓 ◆

自律神経失調症について

◆ 研修・セミナーのご案内（8・9月） ◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

夏バテ予防の留意点について

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

暦の上では、立秋となりましたが、まだ暑い日が続いております。

読者の皆様には、ご健勝にてご活躍のことと拝察いたします。

気温が、30℃を超えるとどうしても発汗量は、一日に2リットルを超えることも少なくありません。汗をかくと喉が乾きます。喉が渴くと水分が欲しくなります。

1. 熱中症の予防における水分補給について

- 1) 水分は、どんな水分でも取れば良いというものではありません。
- 2) 水分だけの摂り過ぎは、水血症（水中毒）や相対的ビタミンB1欠乏により、右心不全を起こす危険があります。
- 3) 水分補給の際の留意点：
 - (1) 適当な量のナトリウムとカリウムが、入っていること。
 - (2) 出来れば、ビタミンC及びB1が、入っていること。
 - (3) 糖分の含有量は、2－3%程度が良いこと（糖分の量が多過ぎると、食欲不振、糖尿病や相対的ビタミンB1欠乏の原因となる）。
 - (4) 水分は、冷たすぎないこと（極端に冷たいと食欲低下を招く）。

2. 事務室の温度管理について

- 1) 事務室の設定温度は、28℃以上とすること。
- 2) 入室時に部屋の温度が著しく高い場合は、最初26℃程度とすることは差し支えないが、室温が28℃以下にならないように留意すること。
- 3) 室温が、28℃以上が健康にとって好ましい理由を以下に述べます。

- 4) 人の体温は、成人では、ほぼ36℃から36、8℃位です。
皮膚温は、個人差が大きく、部位によっても異なりますし、外気温の影響を受けますが、夏場であれば、ほぼ33℃～35℃程度です。
- 5) 人が肌で感じる温度のことを「体感温度」といいます。
- (1) この体感温度を規定する要因として、熱容量、熱伝達率、流体の速度、汗の蒸発による気化熱等が関係しています。
- (2) 私たちは、35℃の風呂の水は、やや冷たく感じますが、一方、35℃の空気は、暑く感じます。これは、水は、熱容量が大きく、熱伝導率が高く体から熱を奪うためです。

一方、空気は、水に比べて熱容量は、4分の1以下と小さく、熱伝導率は、水の24分の1と極端に小さいため熱の発散を阻害するためです。

従って、外気温が高いときには、皮膚は、外気温に順応するようになっています。暑いからといって、室温を26℃に温度を下げると、体感温度は、最初は涼しく快適に感じますが、皮膚温がどんどん低下していきます。

外気温と室内の温度差が大きいと自律神経系に余分な働きを強制することになります。その分、自律神経に過重な負荷をかけ、自律神経の疲労が起こります。

室温が、32℃、湿度が65%の時、エアコンの設定温度を26℃、湿度を50%にして継続して70分間、15名の人の拇指、下腿部、足首、拇趾及び頸部の皮膚温を観察した実験があります。皮膚温は、40分で最も低下し、その後回復しますが、70分後には、安定した状態となり、平均2度低下し、下腿部で、最も低下が大きく35℃から32℃まで、平均3度も低下していました。さらに、個人差も大きく35℃から25℃まで10度低下していた人もいたという報告があります。

このような皮膚温度の低下は、肩こりや頭痛、吐き気、胃腸障害を引き起こすこともあります。また、免疫力の低下により、感冒や日和見感染、或いは体調不良の原因となりかねません。

以上の理由により、エアコンの設定温度は、低くても27℃、出来れば28℃が良いと思われれます。勿論、個人差もあるので、臨機応変な対応が必要と思われれます。特に就寝時には、寝冷えに気を付けて、頂きたいと思います。

3. 食生活について

夏場の食事は、どうしてもあっさりしたものや冷たいもの及び麺類に偏りがちですが、うなぎ・肉類や鍋物などにも挑戦されてはいかがでしょうか。

4. 睡眠について

夏場の夜間は、暑かったり、蒸し暑かったりと、寝苦しく中々熟睡できにくい環境があります。睡眠時間を最低8時間を確保するように心がけて、心と体を健康に保ちたいものです。

以上、簡単ですが、残暑なお厳しきものがあります、お元気でご活躍をお祈りいたします。

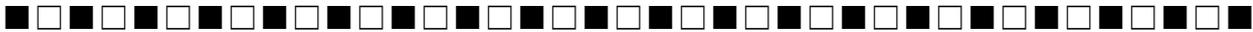
◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

- ・石綿障害予防規則の一部を改正する省令
<http://www.jaish.gr.jp/enzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-208-1-0.htm>
- ・酸素欠乏症等の労働災害発生状況について
<http://www.jaish.gr.jp/enzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-45-1-0.htm>
- ・業務上疾病発生状況等調査（平成22年）
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki jun/anzeneisei11/h22.html>



※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jpまで
お願い致しております。
皆様のご意見をお待ち致しております。
今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



Oita Occupational Health Promotion Center
独立行政法人 労働者健康福祉機構
大分産業保健推進センター
〒870-0046
大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階
TEL: 097-573-8070 FAX: 097-573-8074
<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp



Information from ESET Smart Security, version of virus signature database 6367
(20110810)

The message was checked by ESET Smart Security.

<http://www.eset.com>