

INDEX

◆(1)熱中症発生状況 ◆

本年7月中旬以降、職場における熱中症を原因とした死亡災害が15件発生！！
本日も、大分県地方は、暑さ指数(WBGT)32度(危険)の予報です！

◆(2)経口補水液について ◆

◆◇+.....+◇◆

(1)熱中症発生状況

残暑お見舞い申し上げます。

朝晩涼しくなりましたが、太陽とともに暑さ指数は急上昇し、本日8月15日(水)も大分県地方(大分、日田)の暑さ指数(WBGT)は12時以降32度になり、夕方まで続くと環境省熱中症予防情報サイトが予報しています。明日以降もWBGT値が31度以上の日が続きます。

また、7月中旬以降職場における熱中症を原因とした死亡災害15件発生しています。基本対策及び重点対策に基づく熱中症予防対策について、ご自分の事業場の状況を再度ご確認ください、一層の取組の周知徹底をお願いいたします。

◆「今夏の職場における熱中症予防対策の徹底について(大分労発基第87号)」

<http://www.oita-sanpo.jp/New/info/netu/netuyobou.pdf>

◎本年7月中旬以降職場における熱中症を原因とした死亡災害が15件発生
(大分県内の職場では0件)

【業種別内訳】 建設業13名、警備業2名

【月旬別内訳】 7月中旬 6名、7月下旬 9名

(環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>)

◆日本体育協会 熱中症予防のための運動指針 WBGT31度以上＝運動は原則中止

◆日本生気象学会 日常における熱中症予防指針 Ver.2 WBGT31度以上＝危険、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。

◆熱中症対策関連情報は、「職場における労働衛生対策」で確認できます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

◆平成24年5月28日から8月12日の間に熱中症で救急搬送された人30,897人
(死亡58人、重症725人、中等症10,172人、軽症19,544人、その他398人)、
大分県内では369人(死亡1人、重症4人、中等症134人、軽症230人、その他0人)

熱中症搬送人数(総務省消防庁)

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

(2)ORS(Oral Rehydration Solution)(経口補水液、経口補液)について

熱中症予防には水を飲むだけでは不十分で、塩分、糖分の補給も重要であり、それらをバランスよく調整したものが経口補水液として薬局・病院等で販売されています。

【水を飲むのに、なぜ塩分と糖分が必要か？】

私達の体にはおよそ0.9%の塩分を含んだ血液が循環しています。大量の発汗が生じると塩分が失われます。このとき水だけを飲んで水分を補給すると血液の塩分濃度が下がりそれ以上水分が欲しくなくなります。

水だけでは吸収しにくい状況でも、ナトリウム(塩分)とブドウ糖(糖分)と一緒に摂取すると小腸粘膜に存在する共輸送体によって同時に吸収され、小腸から水分の吸収を促進することが明らかとなっています(共輸送機構)。しかも、コレラやロタウイルス感染等による激しい下痢の場合でも、この共輸送機構機能を維持し続けることがわかっており、ナトリウムとブドウ糖を中心に構成された溶液がORSとして使用される理論的根拠となっています。

【経口補水液の作り方】

大塚製薬のOS-1ほか、市販の経口補水液が普及し始めていますが、インターネット等にて検索すると、手軽に作れる方法も多数紹介されるようになり、産業保健関係者からも「自分の施設でも調合して利用している」との声もお聞きしています。砂糖は上白糖、グラニュー糖など種類によって比重が異なります。手作りされる場合は、大さじ〇杯〇gというような指定がありますので、一度は重さを測ることをお勧めします。

◆職場における熱中症の予防について(厚生労働省)

○水分・塩分の摂取量等

身体作業強度等に応じて必要な摂取量は異なるが、WBGT 基準値を超える場合は、少なくとも、0.1~0.2%の食塩水、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンク又は経口補水液等を、20~30分ごとにカップ1~2杯程度を摂取することが望ましい。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/h0616-1.html>

◆経口補水液(ウィキペディア)

いろいろなレシピがある。

水1リットルに対して砂糖40g、塩化ナトリウム(食塩)3g

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%B5%8C%E5%8F%A3%E8%A3%9C%E6%B0%B4%E6%B6%B2>

◆ORSの作り方(被災地向け情報)

1リットルの水に、小さじ6杯(30g)の砂糖と小さじ1/2杯(3g)の塩

<http://akkie.mods.jp/311care/ORS%E3%81%AE%E4%BD%9C%E3%82%8A%E6%96%B9>

【注意事項】

◆持病等をお持ちの方は、事前に医師等にご相談されることをお勧めします。

◆脱水傾向の時に、スポーツ飲料(イオン飲料)は塩分が少ないので熱中症の予防には向かないものもありますのでご注意願います。

※ウィキペディア他、複数のホームページ等の内容を参照・確認・引用いたしました。
※メールマガジンについての御意見、ご感想などをお寄せください。

(文責 産業保健推進員 大平 利彦)



独立行政法人 労働者健康福祉機構
大分産業保健推進連絡事務所

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル6階

TEL: 097-573-8070 FAX: 097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp

