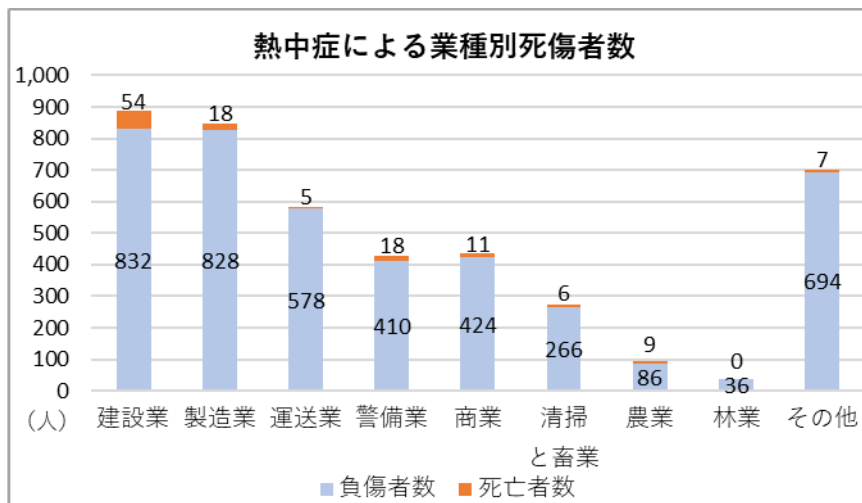




夏を乗り切るための熱中症予防

近年夏は厳しい猛暑となっており、夏バテや熱中症などで体調を崩してしまう方も増加しています。暑い夏を乗り切り元気に生活するための、熱中症予防についてお伝えいたします。

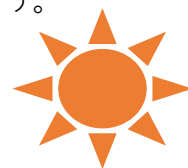
■ 建設業で働く方の熱中症の現状



【出典：「令和5年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況（確定値）」厚生労働省】

左の図は、2019年～2023年の職場における熱中症による死傷者数を業種別に表したものです。**全業種の中で、建設業が最も熱中症による死傷者数が多い**という結果が出ました。

建設連合国保に加入している皆さまにおいては、特に注意が必要です。ご自身や周りの方々の健康のために、早めの熱中症予防を心がけましょう。



■ 日頃から熱中症の予防対策を

熱中症を予防するためには、日頃から作業環境や休憩について意識して対策する必要があります。高温多湿な場所で作業をする際は、**涼しい場所でこまめな休憩・水分補給**をしましょう。

高温多湿な場所で作業するにあたって、熱に慣れ当該作業に適応することも大切です。日数をかけて作業時間を徐々に長くしていくことで、体が熱に適応し、熱中症になりにくくなります。

■ 夏の暑さに負けないための生活習慣

熱中症の発症には、日々の生活習慣とそれに伴う体調が大きく影響しています。健康に夏を乗り切るための生活習慣のポイントは、以下の通りです。

① 作業前日のお酒を控える

アルコールの分解には水分が必要なため、お酒を飲んだ翌日は普段よりも脱水状態になります。

② 起床時に水分補給し、朝食を摂取する

起床時にはすでに脱水状態になっていることが多いため、しっかり水分補給しましょう。朝食を摂取することで代謝も良くなります。

③ 前日にしっかりと睡眠をとる

寝不足の状態だと、身体の体温コントロールが難しくなります。



【引用・参考】

- 1) 職場における熱中症予防対策マニュアル 厚生労働省
- 2) 令和5年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況（確定値） 厚生労働省