

6月ほけんだより

製紙工業健康保険組合
健康管理課

熱中症の季節が近づいてきました。
暑さになれていない6月から、熱中症患者は増加していきます。
早めの対策をしていきましょう。

～熱中症になりやすい人チェック～

※該当する項目に○をつけてください。

| | |
|--------------------|--|
| ・睡眠時間が6時間未満の日が多い | |
| ・朝食を食べないことがある | |
| ・お酒をよく飲む機会が多い | |
| ・最近疲れが取れにくい | |
| ・運動習慣がない | |
| ・高血圧や糖尿病の治療中である | |
| ・肥満傾向（BMI 25以上）がある | |
| ・喉が渇いてから水分を飲むことが多い | |
| ・暑さに弱いと感じる | |
| ・最近体重が増えた | |
| ・最近体調不良があった | |

○ 0～2個：リスク低め

現在の生活習慣を維持しましょう。

○ 3～5個：要注意

水分補給や睡眠など生活習慣を見直しましょう。

○ 6個以上：高リスク

熱中症予防を意識し、体調管理を徹底しましょう。

○が6個以上の方は、熱中症になりやすい生活習慣や体調要因を複数持っている可能性があります。
この機会に生活習慣を見直してみましょう。

★熱中症を予防しましょう★

① のどが渇く前に飲むようにしましょう。

喉が渇くと感じた時点で軽い脱水状態です。
こまめに水分補給をすることが重要です。

目安： コップ1杯（150～200ml）を
1～2時間ごと

② 朝食を抜かない

朝食を抜くと、水分・塩分不足の状態で作業を開始することになります。
少しでも朝食をとることをおすすめします。

・ご飯 ・みそ汁 ・牛乳 ・ヨーグルト 等

③ 睡眠時間を確保する

睡眠不足は熱中症リスクを高めます。

【熱中症の症状】

以下の症状が出たらすぐに対応を！

- いつもより疲れやすい
- 頭痛がする
- めまいがする
- 足がつる
- 集中力が続かない
- 大量の汗をかく
- 吐き気がある

これらは熱中症のサインかもしれません。
涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。
症状が改善しない場合は、医療機関へ相談してください。