

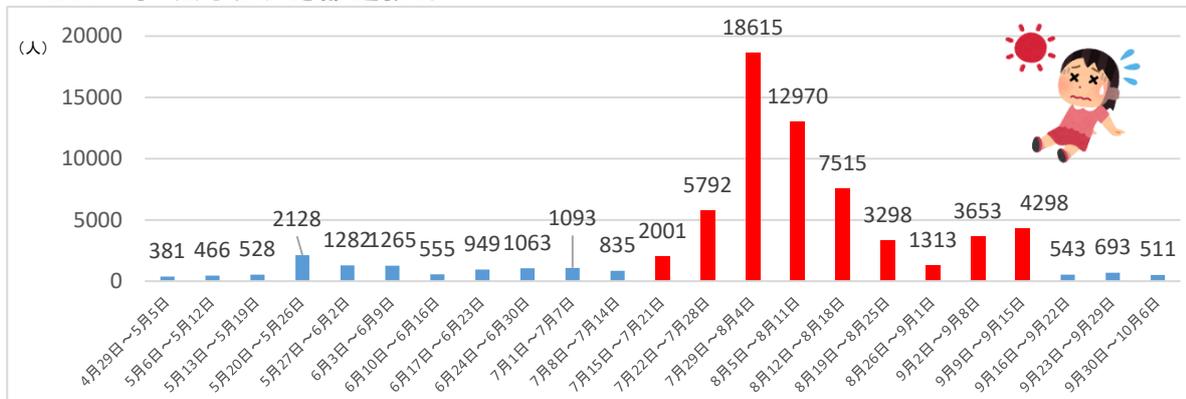
～熱中症を予防しよう！～

熱中症は、暑い環境にいて、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体に熱がこもり、体温調節ができなくなる病気です。毎年多くの方が熱中症にかかり、命を落とすことも少なくありません。今回は、熱中症の症状や予防等、夏を元気に過ごすための方法をお伝えします。

熱中症患者数

2019年の熱中症による救急搬送患者数は71,317人でした。6月から患者数が徐々に増加し、8月が最も多くなっています。気温と湿度が高い日は、5月や9月でも注意が必要です。

<2019年 熱中症救急搬送状況>



引用：総務省 2019年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況

このような症状に注意！！

熱中症は重症度により3つの段階に分類されます。症状がある場合は、まず涼しい場所へ避難し、体を冷やすことが重要です。軽度の症状で発見し、適切に対処することで、重症化を予防することができます。

軽度	やや重度	重度
<ul style="list-style-type: none"> めまい、たちくらみ 気分が悪い、ぼーっとする 汗が止まらない こむら返り、筋肉痛 	<ul style="list-style-type: none"> 強い頭痛 体がだるい 吐き気、嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 手足が動かない けいれん 体が熱い
<p>涼しい場所へ避難 水分、塩分摂取をする</p>	<p>体を冷やして水分、塩分摂取をする 症状が改善しないときは病院へ！</p>	<p>すぐに救急車を！</p> <p>意識がない場合、 口からの水分摂取は厳禁!!</p>

熱中症予防のポイント

のどが渇く前にこまめに水分補給！

水分摂取の目安は200mlを1日8回です。

×8回

寝る前の水分補給は夜間の脱水を防ぎます。

冷房を有効に活用しよう！

熱中症は屋外だけでなく、蒸し暑い部屋や通気性の悪い部屋、就寝中にも発症することがあります。

室内では、冷房と扇風機を併用して冷気を循環させ、暑さ対策を行いましょう。

目安は温度28度以下、湿度70%以下

健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215