

column

暑い夏も元気に乗りきる

熱中症・脱水予防のための食と栄養

広報誌「社会保険おきなわ7月号」を手にとって読んでくださっている皆さまこんにちは。沖縄の夏本番のころですね。日差しの暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

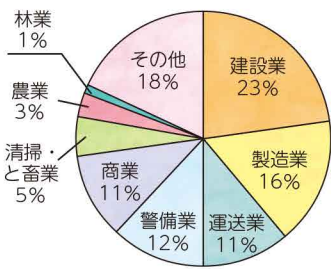
これまでわたくしが管理栄養士として、企業さま向けに栄養講話をさせていただくなかで、建設業関係者さま、警備業関係者さまから、熱中症対策の質問をいただく機会が多くありました。それほど、沖縄の暑い夏の、炎天下での業務が過酷であることを切に感じておりました。今回、コラムのテーマを決めるときに、業種に限らず、この広報誌を手に取り読んでくださっている皆さまに、改めて、熱中症や脱水予防のための食と栄養について知っていただき、皆さまの健康を守る「栄養の知識」となり、大切なご家族・社員の皆さまを守るための手段となればと思ひ、今回は熱中症をテーマにつづらせていただきます。

【建設業に多い熱中症による死傷者数】

食と栄養のお話のまえに、まずはどんな場所で熱中症の死傷事例が起きているかを知っていただければと思います。

こちらのグラフは「令和3年職場における熱中症による死傷災害の発生状況」をグラフとしています。このグラフからみても建設業での熱中症のリスクが高いことがわかります。

熱中症による業種別死傷者数の割合 (2021年速報値)



製造業の内訳では造船業、その他の製造業に分かれており、造船の作業環境下も熱中症のリスクが高いことがわかります。

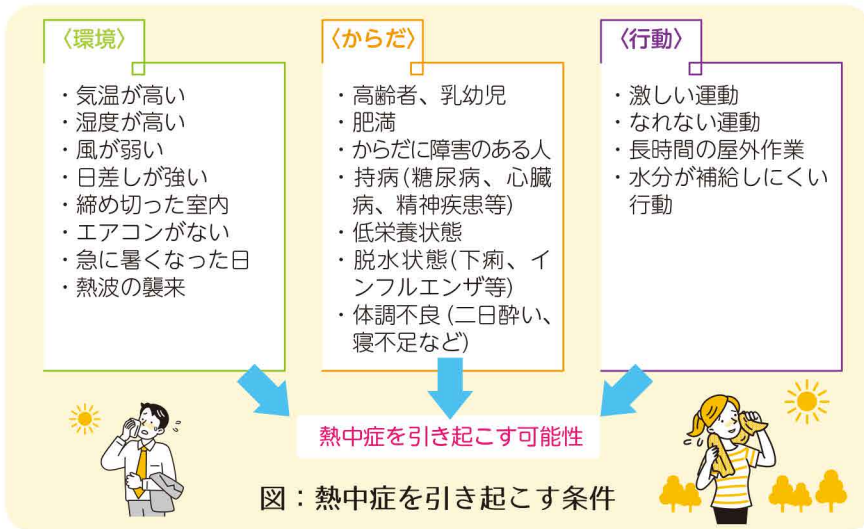
【熱中症を引き起こす環境・からだ・行動条件】

熱中症を引き起こす条件には大きく分けて3つあります。〈環境条件〉〈からだ条件〉〈行動条件〉です。

例えば、夏場の内装業

や室内の電気工事現場の作業環境には、炎天下の外ではなく室内の作業環境だとしても「空調がなく、風とおしが悪く、高温多湿の室内」という条件が重なることが多々あります。少しでも環境要因を改善しながら、日々の生活の中で、睡眠時間を確保ししっかりと休息をとるように心がけたり、業務の前日はお酒を控えたりすることをおすすめいたします。

どんな条件が熱中症を引き起こす原因となっているかを知り、それを改善し注意するだけでも、熱中症を予防することができます。次に当てはまる職場環境になっていないか？からだ（体質）が



図：熱中症を引き起こす条件

あてはまらないか？注意すべき行動にあてはまらないか？ぜひ会社の皆さまやご家族の皆さんで振り返っててください。

【熱中症対策は良質な睡眠から】

睡眠不足は、体温調節機能がうまく作動できず、体の体液のバランスが破綻しやすくなります。夜はお風呂に入り、きれいな寝具に横になり、

ゆっくり良質な睡眠をとることは、熱中症対策には不可欠です。大人だけでなく、小中学生の子供たちも近年不眠の方が増えているので、家族皆さんで睡眠の質を上げるように寝る環境を見直すことをおすすめします。

【カラダの潤いは朝食から】

「水分補給」と聞くと、ついつい飲み物をイメージしがちですが、わたしたち人間は1日3回の食事の中のお料理からも約1リットル以上の水分を確保しています。特に朝起きた時のわたしたちのカラダは、寝ている間の発汗と呼吸からの水分が失われ、砂漠状態。砂漠のカラダを潤し、スムーズ一日のスタートを切るためにも、朝食は栄養と水分確保のためにもとても大切です。食事を抜いてしまったり、パン食やシリアルやスナック形態の食品だけで済ませたりしてしまうと、食事からの水分量が減ってしまいます。そのため、日中より意識して飲み物での水分補給

