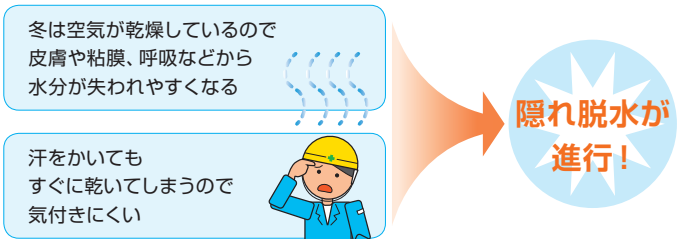
気を付けよう! 冬場の熱中症

**熱中症は、夏に特有のものと思いがちですが
その引き金となる脱水症状のリスクは
冬の現場にも潜んでいます。
危険はどんなところに隠れているのか
しっかり理解して、予防に努めましょう。**

人は暑くなると汗をかくことによって体温をコントロールしています。発汗によって失われた水分や電解質(塩分やミネラル)の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になって体温調節機能がうまく働かなくなり、けいれん·めまい·頭痛·吐き気·倦怠感といった症状が現れます。これが熱中症と呼ばれるものです。熱中症が進行すると、意識がなくなったり、最悪の場合は命に危険が及ぶこともあります。

「でも、熱中症って、夏の暑い日に起こるものじゃないの?」――いいえ、実は冬場も要注意の季節なのです。夏は汗をたくさんかくため、意識して水分補給をしますが、冬になるとおろそかになりがちです。寒い冬に脱水といわれてもピンと来ないかも知れませんが、知らないうちに皮膚や粘膜、呼吸などから水分を失い、脱水症がコッソリ進行しているのです。これを「隠れ脱水(またはジンワリ脱水)」といいます。



人は発汗や呼吸などによって1日に0.7～1ℓ、尿として1～1.5ℓの水分を排出しています。このとき、水分と一緒に、細胞や臓器の機能を維持するために必要な電解質も失っています。

では、どれだけ水分を失うと危険なのでしょうか? そのボーダーライン(目安)は体重の1%、つまり体重が60kgの人であれば600g以上の水分が失われると脱水症の兆候が出始める可能性があると考えられています。「のどが渇いた」と感じるようになったときには、すでに脱水症が始まっています。のどが渇いたと感じる前に適度な水分摂取を心掛けるようにしてください。ただの水よりも、水分と一緒に電解質も補えるスポーツドリンクなどを、一気にゴクゴク飲むのではなく、こまめに一口ずつ飲むのが上手な水分補給の仕方です。

また、トイレに行くのを我慢したり、何時間もトイレに行っていないという状態をつくらないことも熱中症対策の一つです。水分をきちんと摂り、きちんと排泄するという身体の循環を保つことで、体温を上げないように意識付けましょう。

建設の現場は、熱中症のリスクにあふれています。

砕石場などの広い現場では、一度作業に就いてしまうとトイレに行くのが億劫になり、のどが渇いても食事や休憩の時間まで水分摂取を我慢してしまいがちです。特に若い作業員は「先輩も休まずに頑張っているのだから」と無理をすることも多いようです。

建設機械のオペレータやダンプトラックのドライバーは、フロントガラスやサイドガラスなどから大量の日光を浴びるため、思いのほか体温が上がることがあります。そのうえ冬場はヒーターを効かせるため、車内が高温で乾燥した状態になり、脱水がより進行しやすくなるので注意が必要です。

身体の水分量を減らさないように、自分だけでなく周りの仲間にも声を掛けて、できるだけこまめに水分を補給するようにしてください。ただし、「今日も1日頑張ったから!」などといって仕事の後にビールをがぶ飲みするのは危険なのでやめましょう。のどがカラカラに渇いているときにビールを水代わりに飲んでしまうと、利尿作用によってかえって脱水症になりやすくなりますから、ほどほどに。

今日のワンポイント

熱中症予防のカギは、朝食にアリ!

人は寝ている間に
発汗や呼吸によって水分を失います。
トイレに行くとさらに排出されますから、
たくさんの水分が電解質と共に失われます。
朝の体は、脱水状態。
起きたらまずコップ1杯の水を飲む習慣を付けましょう。
時間や食欲がないからといって
コーヒーやお茶だけでは、塩分やミネラルを補給できません。
きちんと朝食を食べてケアしてください。

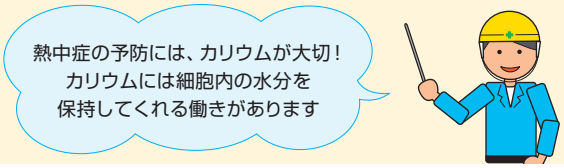
【カリウムたっぷり、おすすめメニュー】

ごはん派のあなたには具沢山みそ汁、納豆

ワカメなどの海藻類、いも類、豆類は、カリウムを
たくさん含んでいます。

トースト派のあなたには野菜サラダ、バナナ

アボカドやキュウリはカリウム豊富、バナナも
カリウム補給に最適です。



「建設機械の点検・整備 / 現場の安全」のTOPに戻る