



令和6年5月10日発行

暑くなる前に、熱中症対策始めませんか!?

みなさん、今年のゴールデンウィークは暑かったですね。テレビでは早くも「熱中症」のニュースを耳にしました。

熱中症は、暑さによって体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、様々な症状が現れる状態のことです。

暑い日の熱中症対策はもちろん大切ですが、本格的に暑くなる前に暑さに慣れておくことも熱中症予防に役立ちます。



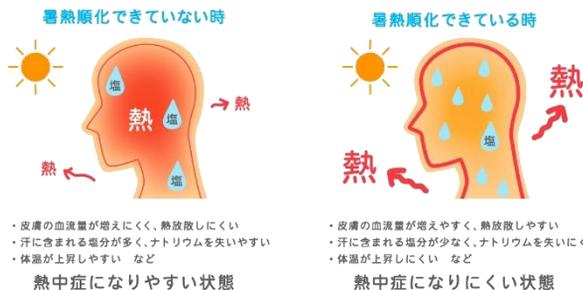
暑さに負けないからだづくり!

暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑熱順化とは?

- ・体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。
- ・本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで、汗が出やすくなり、体温の上昇を食い止められるようになります。

暑熱順化による体の変化



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



【資料】
一般財団法人日本気象協会

職場の熱中症対策は万全ですか?

職場における熱中症予防対策自主点検表

① WBGT値(暑さ指数)を活用していますか? ※ WBGT値(暑さ指数)とは、①温度、②湿度、③輻射熱の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
② 休憩場所は整備していますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
③ 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
④ のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑥ 日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超える時は熱中症にかかりやすくなるけん。蒸し暑い日は特に注意しよう!



毎年**5月31日**は、世界保健機関(WHO)が定める「**世界禁煙デー**」であり、

日本では**5月31日から6月6日**までを「**禁煙週間**」としています。



改正された健康増進法が2020年4月から施行されており、多数の人が利用するすべての施設において、**原則屋内禁煙**となっています。

屋内禁煙



喫煙専用室設置

喫煙のみ可。飲食等不可。



加熱式たばこ専用の喫煙室設置

加熱式たばこに限定。飲食なども可。



 喫煙エリアには、**従業員も含めて、20歳未満の者**を立ち入らせることはできません。

施設と喫煙室には標識掲示が義務付けになるダーク！



喫煙は様々な健康問題を引き起こします

肺がん

歯周病

虚血性
心疾患



脳卒中

乳幼児突然
死症候群

COPD

加熱式たばこは安全？

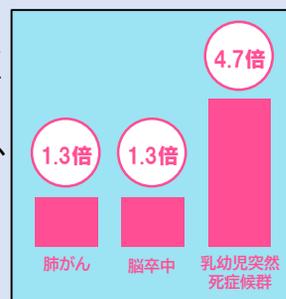
加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル化したニコチンや化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

有害成分が少ないと謳われていますが、**ニコチンや発がん物質等の有害成分が含まれており、安全性は保証されていません。**また、呼気にも有害物質が含まれているため、**受動喫煙も発生します。**

紙巻きタバコから加熱式タバコに完全に切り替えたとしても、禁煙にはならないため、認識の注意が必要です。

受動喫煙って？

喫煙者が吸い込む煙(主流煙)だけでなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)や喫煙者が



吐き出す煙(呼出煙)にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙にさらされている人は病気に病気の罹患リスクも高くなります。