

# TOSHIN STUDY<sup>New51</sup>

東神油槽船株式会社 平成25年7月8日 B.Y安全管理室

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町 4-5-14 入江ビル7階

TEL03-3270-3033 ・ FAX03-3241-2812

## 【熱中症にご用心】

今回は、広い意味の安全対策としてタイムリーな熱中症対策についてお話ししたいと思います。

### 1. 私は体力があるから大丈夫！！は通用しない

昨年の7月から9月に約4万4千人が熱中症で病院に搬送されているそうです。軽度の熱中症の場合には病院に搬送されていないため、全体数はかなりの数に上ると思われます。3か月という短期間にこれだけの数の方が罹患していることから、身近なものであるということを理解していただけたらと思います。また、後程述べますが、**重症型にまで陥ると、死亡率が30パーセントにも上ります。**

さて、ここで問題です

- ① 昨年熱中症で搬送された患者数
- ② 昨年の交通事故による死亡者数
- ③ 沖縄県石垣市の人口（今年5月現在）
- ④ 昨年の自殺者数
- ⑤ 国内の100歳以上の高齢者の数（昨年9月15日現在）

のうち、人数の多いものから並べると、どうなると思いますか？予想してみてください（正解は最終ページに掲載しています）。

また、患者の傾向を国立環境研究所で調べたところ

- ① 男性が全体の3分の2を占める
- ② **男性は年齢に関係なく平均的に発生している**（女性は65歳以上が過半数を超えているそうです）
- ③ 19～64歳は屋外を中心に多様な場所で発生している
- ④ **最高気温が25度あたりで患者が発生し、31度を超えると急激に増える**

という傾向があるそうです。ですから、荷役作業を行う日は「私は体力があるから大丈夫！！」と過信することなく、積極的に安全対策を実施してください。

### 2. 熱中症の症状と対処法

本来、人間の体温はコントロールされているのですが、高温多湿の環境下で補給を行

わずに長時間活動が続けると熱中症となり、体温の上昇、脱水、循環不全を起こし、さらに重症型になると脳神経の障害、肝臓・腎臓等内臓の障害、血液凝固機能の障害、筋肉の融解が起こります。また、前述のとおり重症型になると死亡率が30パーセントと非常に高いため、早期発見及び対処が重要なカギとなります。

熱中症は、その症状からⅠ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）に分けられます。文献によって多少表現に差があるものの、症状と対処法は以下のとおりです。

### 重症度と症状

#### 軽症

#### 重症

#### Ⅰ度

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

#### Ⅱ度

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
(倦怠感)  
虚脱感

#### Ⅲ度

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない

### 対処法

#### ❗ 意識がある、反応が正常な時

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、  
または症状が改善しない場合は  
直ちに救急隊を要請しましょう

#### ❌ 意識がない、反応がおかしい時

1. 救急隊を要請する
2. 涼しい場所へ避難させる
3. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
4. 医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が  
医療機関に同行しましょう

なお、今回は **OS-1** という経口補給液を船に送付しました。熱中症の疑いのある場合には、スポーツドリンクではなく、**OS-1** を飲ませてください（スポーツドリンクでは十分な塩分の補給ができない場合があります。OS-1 は体液に非常に近い濃度に調整しているので、迅速に補給が可能）。

また、冷やす場合には、氷嚢等を使って脇や足の付け根を重点的に冷やすと効果的だそうです。

なお、本人は熱のために判断能力が鈍っている可能性もありますので、周囲にいる他の乗組員が、お互いに異常がないかフォローすることも大切です。

### 3. 熱中症予防

熱中症を予防する観点から、以下のことに注意してこの夏を乗り切ってください。

- (ア) 水分をとる・・・ノドの渇きとして感じる以上の水分を摂取するようにしてください。水分は摂取しすぎても、余分な量は体外に排出されるので、バンバン水分をとりましょう。(ただし、糖尿病の人はスポーツドリンクの飲みすぎは、糖尿病の悪化を招く可能性もありますので、担当のお医者さんに相談することをお勧めします)
- (イ) 塩分の補給・・・予防の段階ではスポーツドリンクも有効です。注意してもらいたいのは、塩分等を効果的に摂取しようとして、パウダー状の栄養ドリンクを少ない水に大量に入れないようにしてください。濃度が濃すぎると、浸透圧の関係から十分吸収されなかったり、逆に脱水症状を促進してしまう可能性があります。また、塩飴等で塩分を補うときも、水分と一緒に補給するようにしてください。
- (ウ) 通気性の良い吸湿性、速乾性のある下着を着用する
- (エ) 定期的に休息をとる
- (オ) 直射日光を避ける (最近防暑グッズで後頭部を守るアイテムも販売してます)
- (カ) (乗船中は空調完備なので問題ありませんが) 夜間もエアコンを必要に応じて使うこと。余談ですが、執筆者の家内が訪問看護師の仕事をしていますが、訪問先の年配の方が、昨年電気の節約が必要だと思って、無理してエアコンを使わずにいたところ、熱中症で病院に搬送されたそうです。子供と年配の方は体温調整がうまくできないので、注意が必要だそうです。

### 4. 編集後記

前任者は、1か月に1回のペースで本紙を発刊していましたが、業務の都合もあり一定のペースでの発刊が難しいときがあります。

なるべく時期に合わせた話題を提供していきたいと思いますが、皆様から「〇〇について調べてほしい」とか「〇〇について教えてもらいたい」とかありましたらご連絡ください。

1 ページの回答

① 約4万4千人

② 4, 411人

③ 48, 639人

④ 27, 853人

⑤ 51, 376人

よって

⑤>③>①>④>②

になります

(完)