

# N

NIIGATA

# E

ELECTRONIC

# I

INDUSTRIES

# A

ASSOCIATION

## NEIA NEWS 健康情報

掲載日：平成 28 年 7 月 4 日 NIEA Mail

編集・発行：一般社団法人新潟県電子機械工業会事務局

〒940-2127 長岡市新産 4 丁目 1 番地 9 .0258(21)5400

こんにちは。今回は健康支援課の保健師、小柳が担当します。

日増しに夏の日差しが強くなってまいりましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？去年は猛暑でしたが、今年も暑い夏になりそうです。今から熱中症予防・対策方法を頭に入れて、元気に夏を乗り切っていきましょう！

**熱中症を引き起こす 3 大要因に環境・からだ・行動 があります！**

「環境」・急に暑くなった日・湿度が高い・締め切った室内・エアコンの無い部屋

「からだ」・高齢者や乳幼児、肥満の方・脱水状態・糖尿病等の持病・二日酔いや寝不足

「行動」激しい筋肉運動や、慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況

**熱中症の症状には以下のものが挙げられます。**

めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 筋肉のこむら返り 気分が悪い 頭痛 吐き気

**重症になると！** 意識消失 けいれん からだが熱い など 一刻も早く病院へ！

**熱中症予防のための対処方法としては...**

・涼しい服装 日陰を利用 日傘、帽子を使う こまめな水分・塩分補給などが大切です。

・暑熱環境を緩和させる様々な工夫を活用しよう ~対策の一例です~

**建物外側** 日よけ すだれ 壁面緑化 うち水 など

**建物内部** 窓や扉を開放 エアコン、扇風機を適切に使用する 使用頻度の低い家電の電源 OFF など

**\*もしも熱中症が疑われる人を見かけたら（意識のある場合）、このような対応を取りましょう\***

まず涼しい場所へ 衣服を緩めからだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根）、水分、塩分補給できるところから熱中症予防に取り組み、快適な夏をお過ごしください。

引用 環境省熱中症予防サイト、厚生労働省「熱中症関連情報」



(公財)新潟県保健衛生センター

お問い合わせ 025-267-6323 (小柳)  
健診予約受付 025-267-6328 (予約担当)

## 情報提供

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター

〒951-8680 新潟市中央区白山浦 2 丁目 180 番地 5

TEL:025-267-8191(代表・総務課) / FAX:025-232-0891(共通)

健診予約受付 025-267-6328 <http://www.nhsc.or.jp/>