いざ！健康ニュース

北日本電機産業株式会社　管理部発行

24 号　2024.8.1

熱中症対策の新常識

★危険な暑さ・熱中症に過去の常識は通用しない！

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は日射病などと呼ばれていたほか、重症度に応じて夏疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。しかし、必ずしも灼熱のような状況でなくても発症する恐れがあることから、現在では【熱中症】と一括りにして呼ばれたりしています。

最近の暑さは尋常ではなく猛暑で日常崩壊のレベルまできています。

新常識　1

■脇の下よりも手のひらを冷やす

熱中症で具合が悪ければ、脇の下、鼠径部、首を冷やすことがこれまでの常識でしたが『実は冷やすべきは手のひらだった』と結論づける論文が発表されています。手のひらには温度調節機能を持つ『ＡＶＡ血管』が走っていて、それを冷やすほうが迅速に熱を下げられるというのが理由です。スポーツメーカーが専用の冷却手袋を開発するなど、主にアスリートの世界で浸透しています。

＊ＡＶＡ血管とは（動静脈吻合と呼ばれる血管で体温調整を担ってくれる特別な血管）

新常識　2

■機械式駐車場ではクルマに熱が集中する

各自動車メーカーは夏・冬の環境下を見据えた耐久試験を行い、車内は、室温75℃まで耐えられるように設計されています。ただ、最近の40℃近い暑さが長時間続くことを想定しているかどうかは明確ではないとのことです。特に電気自動車は高温にさらされると危険です。屋外の鉄骨製機械式駐車場は特にクルマの温度が高くなるとのことですので注意が必要です。

新常識　3

■ＷＢＧＴ（熱中症指数）を意識しよう

ＷＢＧＴとランク

31以上	危険
28～31未満	厳重警戒
25～28未満	警戒
25未満	注意

ＷＢＧＴ（熱中症指数）を高める４つの条件は気温・湿度・風・照り返しなどです。照り返しは、白色は反射、黒色は吸収しますので、照り返しを避けるには黒色の日傘が良いとされています。

KDSウォークラリー　７月の結果報告

		１日平均			１日平均
１位	Ｙ課長	12,678 歩	２位	Ｋ所長	9,047 歩
３位	Ｔ理事	7,916 歩	４位	Ｈ課長	6,352 歩
５位	Ｙ	5,583 歩	６位	Ｏ課長代理	4,609 歩
７位	Ｔ専務	4,464 歩			

ストレスチェックの結果

ストレスチェックの結果、総合的に職場の支援体制が不足していると感じる従業員が多く、ストレスと感じている傾向にあると分析されました。既にこのことは、安全衛生委員会で報告をさせて頂きました。

紹介します　私のストレス解消法

ストレス解消法は「聴く読書」です。いつか読もうと購入した本が40冊を超え、積ん読状態がストレスとなっていました。

数年前からようやく読書にあてる時間ができましたが、今度は別問題が発生。

日中のＰＣ、スマホ、運転等で酷使した眼は、夜にはショボショボの疲れ目と乱視でほとんど読めませんでした。

そこで出合ったのがサブスクの聴く読書。ほとんどの家事と通勤時間をあてると、多い時は平日でも３時間聴けました。１年過ぎて積ん読本の半分含め60冊以上読了（聴了）でき、本は片付き、面倒な家事も楽しみになりました。

これまで手に取ることのなかった作家や自己啓発本や実用書なども試し聴きでき、遅読の悩みも活舌の良い朗読者の声で1.2倍（0.7～2倍）のスピードで聴けるのも魅力です。一度聞いた本は、後で活字で読むとすらすらと時短で読めます。

月に単行本１冊の料金で４～５冊聴けるので私にとっては手放せないアイテムとなりました。

管理部

Ｙ・Ｕ

編集後記

危険な暑さが続きます。現場に行かれている方は特に大変なご苦労をされていることと思います。熱中症はいのちが奪われることがあります。充分に気をつけなければいけません。

管理部　山岸

人気の本もあります。