

飛翔

7.8

2015 July/August

2015.7/15 vol.283

飛翔対談

株式会社 双葉

代表取締役社長 志賀 泰友 氏

「現場力の向上で時代の変化に対応」

日本経済の「いま」を読む

「急速な円高が大きなリスクに」

東京大学大学院教授 伊藤 元重

NCB まるごとサポート

「事業承継に向けた『持株会社』の活用について」

山室上川端通

弁慶



西日本シティ銀行グループ

株式会社

NCB R&C 株式会社 NCBリサーチ&コンサルティング

暑い時期に気を付けるべき 脱水症・熱中症

日本には四季折々の風情と自然の恵みがある一方で、それぞれの季節に気を付けておくべきリスクも存在する。今回は、夏に気を付けたい点として、脱水症・熱中症を取り上げる。社員の体調管理も、重要なリスクマネジメントのひとつである。



戸村 智憲

日本マネジメント総合研究所
合同会社
理事長

博多祇園山笠で幕があく 本格的な夏

博多祇園山笠の由来は諸説あるようですが、仁治2（1241）年に承天寺の開祖・聖一国師が疫病や災厄を追い払うため施餓鬼棚に乗って祈禱水（甘露水）をまいたのがその始まりとも言われています。

現代に置き換えれば、新型インフルエンザやMERS（中東呼吸器症候群）に対するリスクマネジメントのようなものかもしれません。

そんな由来を持つ山笠を見ながら、夏本番を迎えるこれからの時期、脱水症・熱中症というリスクに十分気を付けなければならないと改めて思う次第です。

山でも海でも室内でも起る 脱水症

かくいう私も、今年のゴールデン・ウィークにウイルス性腸炎に感染し、高熱と下痢による脱水症で、危うく意識不明の状態に陥るところでした。お恥ずかしい限りですが、脱水症の恐

ろしさに改めて気づかされた次第です（最悪、死に至るケースもあります）。

さて、脱水症というと、単に体から水分が失われただけ、水分をたくさんとっておけばよい、と思われがちです。

脱水症はおおまかに言えば、水分に加え、体を動かすために大切な電解質（塩の成分でもあるナトリウムなど）が失われたような状態です。ですから、単に水を飲めば良いというわけではありません。

一般企業において、職場の安全配慮義務や労災関連のリスクマネジメントとして気を付けるべき点は次のようなことです。

- ①業務中の室内の温度管理
- ②水分と塩分をこまめに補給にする
- ③めまいやこむら返りなど軽度の症状から、頭痛・吐き気・体に力が入らない・意識障害・けいれんなどの中・重度の症状までを見極めて適切に対応できるようにしておく
また、その他の具体的な対策として、
- ①役職員にスポーツドリンクや経口補水液（代表的な商品にOS-1があり、薬局などで購入できる）を飲ませる
- ②作業場などに塩分を含んだ飴（代表的な商品に「塩熱飴」などがある）を常備しておく
- ③涼しい場所での休息時間をとれるようにしておく

といったことが挙げられます。

ある物流会社では、トラックドライバーの朝の出発時に梅干しをいくつか配布して塩分補給を欠かさないようにしているそうです。

また、オフィスにウォーター・サーバーなどがある会社でも、水だけを飲むより、ミネラル分が豊富で脱水症にも効果がある麦茶を作って飲むことをお勧めします。

もちろん、こういった予防の取り組みに加え、もしも実際に脱水症の症状が出たら、勝手な自己判断をせず救急車を呼ぶことも大切です。救急車を呼ぶべきか迷うようなら、総務省消防庁「救急車利用マニュアル」(インターネットでダウンロードできる)を参考にしつつ、そこに掲載の相談センターなどに電話で相談してみましよう。

誰でもなり得る熱中症

脱水症とセットで語られることも多い熱中症は、室内でも室外でも、気温の高い状況で起こる健康障害の総称とされています。

ひと昔前によく言われていた熱射病は熱中症のひとつで、脱水症がさらに進んで体温調節がうまくできなくなり、40℃を超える高体温になります。意識障害やショック状態、時には死に至ることもあります。

いずれにしても、熱中症対策としては、

①涼しい場所で十分な休息をとる

②ネクタイやベルトを緩めて服の中の風通しを良くして、体から熱が逃げやすいようにする

③うちわや扇風機などで高すぎる体温をなるべく早く下げる

といったことが重要になってきます。

熱中症になりやすいのは、体力のない人や高齢者・乳幼児だけではありません。ごく一般的な人や体力に自信のある方でも、状況次第で熱中症になってしまうのです。

日ごろから、自分の体力や体質などを過信せずに、こまめな休息・補水(塩分も含め)を心がけるように職場で指導するのも、立派なリスクマネジメントのひとつです。

熱中症で気を付けるべき3つのポイント

誰でも状況次第であつという間に死の危険に直面する酷暑の時期。自分を過信することなく、普段から次のような点に気を付けたいものです。

■チェックポイント① 飲酒とコーヒー

夏は特にビールが美味しい季節です。夜にたくさん飲んだビールを飲み、翌朝はコーヒーだけを飲んで出勤、などという方も多いでしょう。

ビールもコーヒーも水分だから、水分補給は足りていると思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこれには落とし穴があります。

アルコールやコーヒーには「利尿作用」があ

ります。つまり、積極的に水分をとっているつもりが、逆に体から水分を失わせる結果となってしまうのです。そういうことを意識して、アルコールを飲んだ時には、いつも以上に水分・塩分の補給に努めましょう。

■チェックポイント② 寝不足

熱中症は体温の調整機能が低下することで、状況さえそろえば誰でも起こり得る問題です。普段ならさほど気にしないで済むような寝不足ですが、寝不足によって体の機能が低下していると、ところに酷暑や水分・塩分不足が重なると、熱中症になりやすいとされています。

また、熱帯夜で室温が高い状態で寝ていると、自分では気づかないうちに大量の水分が寝汗として失われていることもあります。

■チェックポイント③ 体調不良と朝食

たかが風邪や下痢といっても、体調不良で体の機能が弱っていると、熱中症のリスクが高まります。

また、朝食を抜くと、本来食事で自然にとれていたはずの水分や塩分が摂取されないままに活動を開始することになり、熱中症リスクが高まります。

*

以上のような点に気を付けながら、暑い夏に熱い心で仕事に取り組み、また家庭も大切にしつつ楽しい思い出がたくさんできますよう祈っております。