

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの

元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

これからの季節は、熱中症に対して注意が必要です。最悪の場合死に至ることもありますので、軽く見ず、正しい知識を身に付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症とは…

高温多湿の環境下で、体温調節ができなくなったり、体内の水分やミネラル（塩分など）のバランスが崩れることによって起こる病気の総称です。

◎ どれかひとつでも当てはまる場合は要注意！

体

- ご飯をきちんと食べていない
- 寝不足だ
- 二日酔いなどで脱水気味
- 風邪や体調不良で体がだるい
- 休み明けの作業初日

環境

- 梅雨が明けて急に暑くなった
- 気温や湿度が高い
- 風が弱く日差しが強い
- 屋内で照り返し強い

今から予防！

熱中症対策

◎ こんな症状があれば…

重症度Ⅰ度
目まい、立ちくらみがある
ふいてもふいても汗が出てくる
筋肉の^{*}こむらがえりが痛い
※ふくらはぎなどの筋がいれん

● 水分、塩分を
補給しましょう



重症度Ⅱ度
頭がガンガンする（頭痛）
吐き気がする、吐く
体がだるい（倦怠感）
判断力、集中力が低下する

● 足を高くして休みましょう
● 水分、塩分を取りましょう
● 自分で水分、塩分を取れない
ければすぐに病院へ

重症度Ⅲ度
意識がない
体がけいれんする
体温が高い
呼び掛けに対し返事がおかしい
真つすぐに歩けない、走れない

● 水や氷で体を冷やしましょう
（首、脇の下、足の付け根など）
● すぐに救急車を呼ぶ

（環境省熱中症予防情報サイト「熱中症保健指導マニュアル」より）



呼び掛けに反応しない、おかしい言動をするなど意識障害が疑われる場合は、必要な手当てを行い、**119番に通報してください。**

元気街道クイズ

Q. 当グループの中で昨年1年間（平成19年1月～12月）に熱中症（疑いを含む）で受診した被保険者の数は次のどれでしょうか？

- ① 約40人 ② 約60人 ③ 約80人

★ 答えはページの下に。

予防方法

① 水分補給

のどが渴いたと感じたときだけでなく、小まめな水分補給を心掛けましょう。塩分（水の量に対して0.1～0.2%）も一緒に取ると、体へスムーズに吸収されます（経口補水液やスポーツドリンクなど）。



② 体調管理

下痢や睡眠不足、二日酔いなどのときは熱中症が起りやすくなります。体調の自己管理をしっかりとしましょう。

③ 早めの手当て

いつもと違って疲れやすい、目まいがするなど少しでもおかしいと感じたときは、すぐに休憩を取り水分を補給しましょう。また日ごろから職場の管理者が、社員の体調や言動などを観察して異常を早期に発見することも大切です。

