

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

今月の担当 京都健康推進室
保健師 近藤 佳代



7月は、本当に危ない！ いまだ、熱中症予防の徹底を！

39
歩目

熱中症は予防できます！

予防1 体調の自己管理

規則正しい生活（食事・睡眠）を心掛けましょう。
アルコールも控えめに。朝食はしっかりと。

予防2 無理をしない

体調不良時は無理をせず、上司に相談を。

予防3 こまめな水分と適量の塩分（ナトリウム）補給

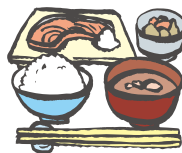
のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクや麦茶、梅干などを準備しておくとうれいでしょう。

予防4 熱中症になりやすい環境下ではこまめに休憩

炎天下や高温多湿な場所（荷台や構内）での作業時は、こまめに休憩をとりましょう。

予防5 暑さ指数（WBGT）をチェック！

暑さ指数（WBGT）は、気温や湿度等を取り入れた指数で、熱中症が起こりやすい危険日を知る目安になります。携帯サイトを登録しておけばいつでもチェックできます。検索は「環境省熱中症予防情報サイト」で。



元気街道クイズ ★答えはページの下に。

Q: 熱中症が疑われた場合でも、症状が軽いと思われたら、受診する必要はない。

① ○
② ×



7月は気温、湿度ともグンと上がって熱中症が非常に起こりやすい環境になります。その熱中症の怖さについては、6月号の特集でお伝えした通りです。今月の元気街道では、もっとも大事な「予防」に焦点を当てました。暑さに十分に慣れていないこの時期に、しっかりと対策を取りましょう。

どんな症状が出るの？

A. 熱中症の代表的な症状は次のようなものがあります。

足、腕、腹など痛みをともなった筋肉のけいれん、だるさ、めまい、立ちくらみ、吐き気や嘔吐、頭痛など

どのようなときに なりやすいの？

A. 6月～10月ごろまで。特に7月、8月に多く発生します。誰にでも起こる熱中症ですが、特に注意が必要なのは、体調が優れない人（二日酔い、発熱、睡眠不足など）、糖尿病など内科的な持病をお持ちの人、お薬を飲んでいる人（風邪薬やアレルギー、抗ヒスタミン薬、抗うつ薬）などです。

こんな症状は危険！すぐに救急車を！

- ① 筋肉のけいれん ② 頭がガンガン痛い
- ③ まっすぐに歩けない ④ 高熱がある
- ⑤ 呼びかけに対して返事がおかしい ⑥ 意識がない など



健康（心と体）に関するお問い合わせ 面談、カウンセリングもあります

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24