



ぼしひこ(以下:ぼ)「あ、暑い……暑すぎて星になつてしまいうだ……」
プロ子(以下:プ)「安心して、あなたはもう星よ。つてもうしようもないこと言わせないで!人プロ本社がある枚方は毎年暑いけど、今年はいつとも以上に尋常じゃない猛暑ね」
ぼ「ほんまに。暑すぎて、仕事なんてやつてられへん!」
プ「職場で熱中症対策してる?」
ぼ「それ去年も聞いたよな?ふつふつ、あれやろ、WBGT値」
プ「よく覚えてたわね!でもそれが何かを忘れ



てるあなたのために一応おさらいしましょう」
ぼ「くう、バレたか!お願いします」
プ「WBGT値とは、気温、湿度、輻射(放射)熱、気流を加味した暑さ指数のこと、値が高くなると熱中症の発生率も上がるのよ」
ぼ「具体的にどうなったら熱中症なん?」
プ「下の4つと言われていてこうなるとすぐ身体を休めて冷やす必要があるわ」

○熱中症とは? (厚生労働省HPより)
高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・けいれん・手足の運動障害、高体温などの症状が現れる。

「職場自体はクーラーが効いてて大丈夫でも、涼しくしようがない現場とか外回りもあるもんなー。オレも毎日滝汗やで」
プ「あなたの場合は冷や汗も多そうね」
ぼ「まず大事なことはさつき言つてた『暑さ指数(WBGT値)』を把握すること」
プ「確か湿度が重要やつたな。」
ぼ「珍しく冴えてるじゃない。詳しくは16年7月号の人プロつーしんをみてちょうだい。」

①塩飴・熱中飴・梅干し
②スポーツドリンク・経口補水液
③冷えピタ・凍らせたタオル
④瞬間冷却材・服の上から体を冷やすスプレー
⑤空調服
ぼ「空調服って何?」
プ「服の中にミニ扇風機が付いていて、空気が循環する優れもののな!最近工事現場では必需品になってるみたい。おすすめよ。」
現場に一つ、右のオスメアイテムに入ってる『熱中症キット』を用意しておくと安心ね」

①風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移動

猛暑が止まらない…… 職場で熱中症対策してますか? 自分は大丈夫!って思いがち



http://www.jin-pro2shin.com/entry/2016/07/05/214736)
今回は具体的な対策を紹介するわね。」
すぐにできること5つ
①休憩場所を整備。休憩時間と連続作業時間を短縮し、こまめに休憩
②水分をこまめにとる
③塩分(ナトリウム)を
④吸水性や速乾性、通気性の良い服装
⑤健康管理(十分な睡眠、栄養のある食事など)

「当たり前のことばかりやけど、なかなかきへんねん」これが
プ「そういうもののよね。ちなみにお茶やコーヒーは利尿作用があるから、スポーツドリンクの方がおすすめです」
おおすすめアイテム5つ
①塩飴・熱中飴・梅干し
②スポーツドリンク・経口補水液
③冷えピタ・凍らせたタオル
④瞬間冷却材・服の上から体を冷やすスプレー
⑤空調服
ぼ「空調服って何?」
プ「服の中にミニ扇風機が付いていて、空気が循環する優れもののな!最近工事現場では必需品になってるみたい。おすすめよ。」
現場に一つ、右のオスメアイテムに入ってる『熱中症キット』を用意しておく

「意識がない、もしくは意識がはつきりしていない」場合はすぐに救急車を呼ぶこと。
管理職は従業員に、上のような熱中症の症状・予防方法・緊急時の救急処置・熱中症の事例を教育することも重要よ。緊急時のマニュアル、病院、診療所などの情報もまとめておく

プ「ちなみに、参考までにあなたの体温は何度ぐらいなの?」
ぼ「オレ?星は、表面温度が三百度ぐらいだと赤色、六千度ぐらいは黄色、二万度以上は青白く輝くんだよ。俺は黄色なんだった六度ぐらいかな?」(キリッ)逆に言えば、俺の色を観察すると表面温度を推定することができ

プ「ふ、ふーん……そうなの。青白い時はだいぶ熱いのね。プラネタリウムに行かなくても身近に天体観測ができて楽しいわ(苦笑)」

プ「ちなみに、参考までにあなたの体温は何度ぐらいなの?」
ぼ「オレ?星は、表面温度が三百度ぐらいだと赤色、六千度ぐらいは黄色、二万度以上は青白く輝くんだよ。俺は黄色なんだった六度ぐらいかな?」(キリッ)逆に言えば、俺の色を観察すると表面温度を推定することができ