

『熱中症』にご注意!!

産業保健相談員 小野田 敏行

暑い日が続いています。この季節、連日のようにニュース番組では各地での暑い様子や熱中症の発生状況を報道しています。産業保健の分野では、平成6年がとて暑い年で、熱中症による死亡災害発生件数が全国で20件となり、大きな社会問題となりました。気象庁のデータを見ますと盛岡でもその年は7月の最高気温の月平均値が29.1℃と、それまでの10年間で22.7℃～27.2℃と比べて図抜けて暑い年でした。翌年も盛岡で27.3℃とやはり暑い夏で、全国での死亡災害も24件とさらに増え、その後も毎年20件前後の死亡者数を記録するようになりました。本当に注意が必要です。

それでは熱中症とはどんな病気とどんな注意をしたら良いのでしょうか。熱中症の病型は①熱失神、②熱けいれん、③熱疲労、④熱射病の4つとされています。実際に多く経験するのは熱失神で、暑熱環境で体の熱を少しでも放散するために末梢血管が拡張、発汗や不感蒸泄による脱水と相まって循環血液量が不足し、立ちくらみやめまい、一瞬の意識消失が起きるものです。実は暑熱環境でなくともひどい立ちくらみで倒れてしまう学生が通年います。

このような失神の予防としてはまず朝食を摂ることです。食事に含まれる水分、栄養、ミネラルが熱中症の予防に効き、また、これから体を動かすぞ、という合図にもなります。暑いからといって食事せず、ミネラルウォーターやジュース、清涼飲料水だけを飲んでいると体内の電解質の濃度が下がることから、水分はもう十分と体が勘違いして喉が渇かなくなり、飲水行動が少なくなってしまうので脱水となります。暑い時は特に意識してスポーツドリンクなどの水分を頻回に少しずつ摂りましょう。

脱水を起こす大きなもう一つの原因はお酒です。仕事やスポーツ中に飲酒しないことは当たり前として、注意すべきは前日のお酒です。少ない量でもアルコール飲料は水分補給とはならずむしろ脱水を進めます。ぜひ注意願います。

なお、熱中症疑いの体調不良の方への応急処置は病型の分類よりも重症度分類が重要で、Ⅰ度：めまい、大量の発汗、あくび、筋肉痛、こむら返りでは症状が徐々に改善している場合のみ現場の応急処置と見守りでOK、Ⅱ度：頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下といった症状ありの場合や、Ⅰ度の症状に改善がみられない、自力で水分が摂取できないといった場合にはすぐに病院へ搬送、Ⅲ度：意識障害や見当識障害（今がいつか、ここはどこかなどがわからない状態）、けいれん発作、真っすぐに歩けない、体が熱い等で、Ⅲ度を疑った場合には遠慮なくすぐに救急車を手配し、到着を待つ間も体を冷やすなどの対応をしましょう。

それではこの暑い夏、ご安全に！

参考サイト：厚生労働省：熱中症関連情報、環境省：熱中症予防情報サイト、公益財団法人日本スポーツ協会：熱中症を防ごう、気象庁：過去の気象データ検索



関東・甲信地方では観測開始以来最も早い6月中の梅雨明けとなり、岩手県内でもすでに猛暑日を記録するなど、今年の夏は暑くなりそうです。

「アツイ」と言えば、今年はサッカーのW杯が開催され、熱戦が繰り広げられていますが、日本では真夜中のテレビ中継で、連日寝不足という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

寝不足は熱中症のリスクを高めると言われているようで、サッカーW杯の年と夏季五輪の年は熱中症が増えるなんてことも言われているようです。皆さん、体調管理には十分お気を付け下さい。

INDEX	1.研修会の開催予定	2.研修会の様子
	3.ご利用案内	4.コラム - 産業保健相談員から -

1. 研修会の開催予定

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、衛生管理者、衛生推進者、健康管理担当者、産業看護職、人事労務管理担当者、管理職、事業主等の「産業保健スタッフ」の活動を支援するため、健康対策や労働衛生対策、メンタルヘルス対策等に関する研修会を開催しております。ぜひ、ご参加ください。

お申込み・お問合せは、当センターまで、電話019-61-5366/FAX 019-621-5367 又はホームページ (<http://www.iwates.johas.go.jp/>) のメールフォームからどうぞ。

7月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
7月2日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 702会議室	<b>カウンセリング研修Ⅰ</b> テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「思考のくせに気づいていこう」 講師：産業保健相談員 今松 明子【精神保健福祉士、産業カウンセラー】	人は物事の考え方や判断基準、傾向が異なります。それらを理解し心理的ストレスのコントロール法などを学びます。	20名
7月9日(月) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 812研修室	<b>共催セミナー</b> テーマ：行政課題及びその取組について ①第13次労働災害防止計画と岩手労働局の取組 講師：岩手労働局 担当官 ②治療と職業生活の両立について 講師：産業保健相談員 村木 眞樹子 【産業カウンセラー、両立支援推進員】	労働災害防止に関する中長期計画の概要、厚生労働省としても重点施策と位置付けている「治療と職業生活の両立」について研修します。	150名
7月11日(水) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：ハラスメントによるメンタルヘルス対策 ①ハラスメントの基礎知識 ②メンタル不調対策について 講師：産業保健相談員 藤井 由里【精神保健福祉士、臨床心理士】	ハラスメントとは何か。職場への影響、それに起因するメンタル不調の予防、事後対応などについて学びます。	20名
7月23日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 702会議室	<b>カウンセリング研修Ⅰ</b> テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「怒りの感情をコントロールしよう～アンガーマネジメント～」 講師：産業保健相談員 今松 明子【精神保健福祉士、産業カウンセラー】	4回シリーズの最終回です。怒りの感情のコントロール方法等について研修します。	20名
7月28日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館 中会議室	<b>産業医研修</b> テーマ：化学物質による中毒防止対策について ①化学物質のリスクアセスメントについて ②化学物質のばく露防止対策について 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛【工学博士】	<b>認定産業医限定</b> の研修会です。	30名

## 8月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
8月3日(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：職場における依存対策 ①アルコール依存症の基礎知識 講師：産業保健相談員 青木 慎一郎【岩手県立大学 特任教授】 ②アルコール依存による健康障害 講師：産業保健相談員 小野田 敏行【岩手大学教授(医学博士)】	アルコール依存となる精神的なメカニズムと、身体面への影響の二つの観点からアルコール依存を学びます。	20名
8月18日(土) 14:00~16:00 盛岡 岩手県医師会館 4F ホール	<b>産業医研修</b> テーマ：面接指導に関するマニュアルについて ①長時間労働者の面接指導マニュアルの解説 ②高ストレス者の面接指導実施マニュアルの解説 講師：産業保健相談員 茂木 隆【岩手県予防医学協会 部長(医学博士)】	<b>認定産業医限定</b> の研修会です。	30名
8月23日(木) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>産業看護職等研修</b> テーマ：治療と職業生活の両立支援について ①両立支援制度の概要 ②事例検討会 講師：産業保健相談員 村木 真樹子【産業カウンセラー・両立支援促進員】	政府の働き方改革にも盛り込まれている「治療と職業生活の両立」について研修します。	20名
8月27日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> テーマ：コミュニケーションスキルの習得 「コーチング」(その1) 講師：産業保健相談員 今松 明子【精神保健福祉士、産業カウンセラー】	2回シリーズの1回目です。コーチングの基本的事項について学びます。	20名

## 9月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
9月10日(月) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>カウンセリング研修Ⅱ</b> テーマ：コミュニケーションスキルの習得 「コーチング」(その2) 講師：産業保健相談員 今松 明子【精神保健福祉士、産業カウンセラー】	2回シリーズの2回目です。コーチングの活用について学びます。	20名
9月14日(金) 13:30~16:30 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>労働衛生対策等研修</b> テーマ：自殺予防対策について ①精神疾患の労災認定基準 講師：岩手労働局 担当官 ②メンタル不調者の早期発見・支援のために 講師：産業保健相談員 山田 恵子【産業カウンセラー】	精神疾患が労災と判断される基準、精神疾患となる前にメンタル不調者を発見・支援するにはどうすればよいかについての研修を行います。	20名
9月20日(木) 14:00~16:00 盛岡 アイーナ 802会議室	<b>産業看護職等研修</b> テーマ：健康診断の事後措置 ①健康診断結果の見方 ②有所見者に対する健康指導 講師：産業保健相談員 阿部 恵美子【保健師】	健康診断結果の見方、有所見者に対する健康指導のポイントについて研修を行います。	20名

(注) 研修については、実施内容、講師等について、予告することなく変更する場合があります。当センターのホームページでご確認ください。

## 2. 研修会の様子

4月以降に開催した研修会の様子です。



労働衛生対策等研修(30. 4. 23)  
テーマ：メンタルヘルス対策 1  
産業保健相談員 山田 恵子 先生による研修の様子です。



労働衛生対策等研修(30. 5. 8)  
テーマ：メンタルヘルス対策 2  
岩手県精神保健福祉センター 上田 光世 先生による研修の様子です。



カウンセリング研修(30. 6. 11)  
テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション  
産業保健相談員 今松 明子 先生による研修。ワークの様子です。

## 3. ご利用案内

■ 「**岩手産業保健総合支援センター**」をご利用ください。

≫≫ 「**産業保健関係者に対する専門的研修**」を実施しております。

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、産業看護職、衛生管理者等を対象として、産業保健に関する様々なテーマの研修を実施しています。

研修スケジュールにつきましては、当センターホームページ等でご確認ください。

≫≫ 「**個別訪問支援**」をお受けしております。(※無料です。謝金・交通費等は一切いただきません。)

メンタルヘルス対策や化学物質対策等の職場環境改善等について専門員が皆様の事業場に直接赴き、問題点について意見交換しながら、現場の状況に応じた改善方法をアドバイスしております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

≫≫ 「**治療と職業生活の両立支援**」をご利用ください。

「がん」などの長期治療が必要な労働者が、就労を継続するために必要なアドバイス等について、事業場・労働者に対する専門的相談や個別訪問支援を行います。出張相談窓口も開設しております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

≫≫ 「**産業保健関係助成金**」をご利用ください。

平成29年度から「産業保健関係助成金」のメニューが拡充されました。

詳しくは、[≪産業保健関係助成金≫](#) で検索してください。

岩手産業保健総合支援センター  
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367  
URL <http://www.iwates.johas.go.jp/> E-mail iwate@iwates.johas.go.jp



■ 「**地域産業保健センター**」をご利用ください。

≫≫ 地域産業保健センターでは、労働者50人未満の事業場を対象に、健康相談、長時間労働者の面接指導、ストレスチェックの高ストレス者の面接指導を無料で行なっています。

また、健康対策等の御相談について直接事業場の状況を見ながら、改善のアドバイスも行っています。

お問い合わせは、お近くの各地域産業保健センターまでお願いいたします。

### 【地域産業保健センター 一覧】

□盛岡地域産業保健センター	020-0013	盛岡市愛宕町18-6 盛岡市医師会内	019-654-2164
□宮古地域産業保健センター	027-0061	宮古市西町1-6-2 宮古市医師会内	0193-62-5880
□釜石・遠野地域産業保健センター	026-0034	釜石市中妻町3-6-10 釜石市医師会内	0193-23-9966
□遠野窓口	028-0522	遠野市新穀町1-11 とぴあ2階 遠野市医師会内	0198-62-9182
□花巻地域産業保健センター	025-0075	花巻市花城町3-3 渡邊花巻ビル2階 花巻市医師会内	0198-22-3881
□一関地域産業保健センター	021-0884	一関市大手町3-40 (株)岩手日報社一関支社ビル5F 一関市医師会内	0191-23-5110
□気仙地域産業保健センター	022-0003	大船渡市盛町字内ノ目6-1 気仙市医師会内	0192-27-6700
□二戸・久慈地域産業保健センター	028-6101	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸市総合福祉センター 二戸市医師会内	0195-23-4466
□久慈窓口	028-0056	久慈市中町1丁目37番地久慈市役所便所2階 久慈市医師会内	0194-53-0114