

CLEAN・ENERGIE・マガジン



これからの季節の注意点!!



5月もあっという間に過ぎ、早くも6月突入です!! 6月に入ると日本列島のあらゆる地域で梅雨入りを迎える所が多くなります。そして最も怖いのが「熱中症」です。昨年的一年間での熱中症による死亡者数は男性920名、女性798名、計1718名にも上ったそうです。熱中症は夏季の屋外作業を中心に、高温環境であればどの職場でも起きるおそれがあります。熱中症は炎天下で行うスポーツの場面でもしばしば発生しており、軽く見られがちですが、軽度の症状から短時間で重症化し、死に至ることもあります。

熱中症とは・・・??

熱中症は高温・高湿の環境下で体温が著しく上昇したり、あるいは脳への血流、体内の水分や塩分が著しく不足するなどして作業ができなくなるような状態を総称した病気で、「熱虚脱・熱疲労」、「熱けいれん」、「熱射病(日射病)」に分けることができます。



それぞれの症状は以下のとおりですが、共通した症状としては、「めまい」、「頭痛」、「吐き気」があります。気温が高い状況での作業中にこうした症状がみられたら、たとえ症状が軽いと思われる場合であっても、まずは熱中症を疑い、医師の診察を受けるようにしましょう。



熱中症の対策

Point1 (体調を整える)……睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

Point2 (服装に注意)……通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

Point3 (こまめに水分補給)……「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

Point4 (年齢も考慮に入れて)……体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

6月17日は父の日です(^ ^)

6月17日は父の日ということでギフトも至る所で販売しています。一年間の感謝を込めて贈り物をしましょう。

「父の日」贈り物ランキング

1位 食品 67%……焼酎や日本酒やカニ、スイーツ等が人気のようです!!

2位 ファッション 14%……甚平、財布、ポロシャツ等がファッションの三大ギフトのようです!!

最近では、焼酎や日本酒にお父さんの名前をいれて、プレゼントをする人も増えてきているそうです。母の日に比べると父の日はどうしても手抜きがちになりますが1年に1回しかない特別な日ですので何か考えてみてはどうでしょうか(^ ^)

