

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.6(2025.7)

熱中症を予防して 今年の夏を乗り切りましょう！

～事業所の皆様へ～

職場における熱中症の重篤化を防ぐため、労働安全衛生規則が改正(R7.6.1 施行)されました

参考:学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報



★熱中症予防の工夫

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p>	<p>遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施</p>	<p>外出時には日傘の使用、帽子の着用</p>
<p>天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩</p>	<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p>	<p>保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</p>

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



★「熱中症警戒アラート」を活用！

熱中症警戒アラートのメール配信サービス等を利用し、アラート発表時には外出はなるべく控え、暑さを避けましょう。



↑熱中症警戒アラート登録はこちら

★熱中症の症状を知り、すばやい対応を！

<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 	<ul style="list-style-type: none"> 大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り 	<p>病状がすすむと</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐 倦怠感 	<ul style="list-style-type: none"> 判断力低下 集中力低下 虚脱感
--	--	--	---

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

気をつけていても、熱中症になることがあります。「暑いな」と感じたら、涼しい場所へ避難して、水分補給をしましょう。熱中症の症状が改善しない時は、早めに医療機関を受診しましょう。

豆乳坦々風そうめん



材料（2人分）

- ・乾そうめん 200g
- ・豚ひき肉 50g
- ・ミニトマト 40g
- ・きゅうり 30g
- ・レタス 40g
- ・たまご 2個
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・水 100cc
- ・みそ 大さじ 1
- ・無調整豆乳 400ml
- A
 - ・ねりごま 5g
 - ・にんにく 少々
 - ・ラー油 少々

栄養量（1人分）
 エネルギー 472kcal
 たんぱく質 23.9g
 食塩相当量 3.5g
 （汁 2.8g）
 野菜の量 55g

作り方

- 1 ミニトマトは半分に切り、きゅうりは薄切り、レタスは手でちぎる。
- 2 中火で熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を炒める。
- 3 鍋に水を沸騰させ、味噌を溶かす。溶けたら A を加えて沸騰直前で止める。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら卵を入れ7分茹で、冷水で冷やす。
- 5 そうめんを規定時間ゆで、冷水で冷やしたら水気をしっかりと切る。
- 6 そうめんを器に盛り付け、3をかけ、具材を飾り、ラー油をかけて完成。

夏の飲酒は危険？適正飲酒を心がけましょう！

夏はお酒を楽しむ機会が増える時期です。夏の飲酒は、アルコールの利尿作用により体内の水分が失われ、血中のアルコール濃度が上昇し、急性アルコール中毒のリスクが高まる、発汗による脱水や熱中症のリスクが高まるなどの危険があります。

飲酒は、健康だけでなく様々な影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!! 自らの飲酒状況などを把握する

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒チェックツール

飲酒量チェック

アルコールウォッチ

飲酒運転防止

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

