

体調不良や不摂生による熱中症リスクの増加

環境・健康

風邪・発熱の解熱時の発汗、下痢・嘔吐時の水分の喪失、飲酒・二日酔い時の水分の使用と排泄、朝食抜き時の水分の摂取不足では、体温調節のための水分が不足しやすく、下痢・嘔吐、朝食抜きでは水分とともに塩分も不足しやすいことに注意が必要です。

風邪・発熱時の体温の上昇は、熱中症による体温の上昇と重複し、睡眠不足による脳の疲労は、体温のコントロールに影響します。

体調不良や不摂生による熱中症リスクの増加を下記表に示しました。k

体調不良や不摂生による熱中症リスクの増加

体調不良・不摂生		熱中症リスクの増加
風邪、発熱	<ul style="list-style-type: none"> ・初期では熱放散反応が抑制され、体温上昇が加速する ・解熱期は汗を多量にかく 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温の上昇（熱中症は体温の上昇による障害） ・体温調節のための発汗用の水分が不足しやすい
下痢、嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ・体に必要な水分が失われ、塩分（ナトリウム）など電解質も失われる 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温調節のための発汗用の水分が不足しやすく、塩分も不足しやすい
飲酒 二日酔い	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの分解に水分を使い、アルコールには利尿作用がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温調節のための発汗用の水分が不足しやすい
朝食抜き	<ul style="list-style-type: none"> ・食事による水分、塩分の摂取が不足する 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温調節のための発汗用の水分が不足しやすく、塩分も不足しやすい
睡眠不足	<ul style="list-style-type: none"> ・脳の休息不足による疲労 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温のコントロールに影響する

kes サポート

課 題	kes サポート
温熱環境の調査	作業環境測定
衛生診断、リスクアセスメント	作業環境測定結果等に基づく衛生診断、リスクアセスメントの実施
衛生意識の向上	労働衛生教育