

## ★ メイン情報 ★

### ■ 1) 熱くなくてもご注意を！ 【熱中症の再確認】

暑くなると、「熱中症に注意しよう！」という呼びかけを聞くけれど、「熱中症」って、どういう状態のことを指しているんだろう？



#### 熱中症って何だろう？

熱中症は、高温多湿等の理由で、身体の中の水分やナトリウム等の塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなったことが原因で発症する、様々な障害の総称です。体温上昇、めまい、体のだるさ等の症状の他、重症化するとけいれんや意識の異常等の症状が現れ、適切な処置がされない場合には死に至る危険性もあります。

#### 通常時

発汗や皮膚表面からの熱放散で体温調整できている



#### 異常時

体温調節がうまくできず、体温が異常に高くなり様々な症状が出る



熱中症の初期症状として、まず、めまいや立ちくらみ等を発症します。初期段階であれば、冷所で休憩したり、水分や塩分の補給をすれば治りますが、重症化していくにつれ、深刻な症状になります。少しでも「おかしい」と思ったらすぐに休憩や水分補給をしましょう。

#### 他人からは気づかれにくい症状

- ・めまい・頭痛・不快感
- ・吐き気・倦怠感・虚脱感
- ・筋肉痛・筋肉の硬直

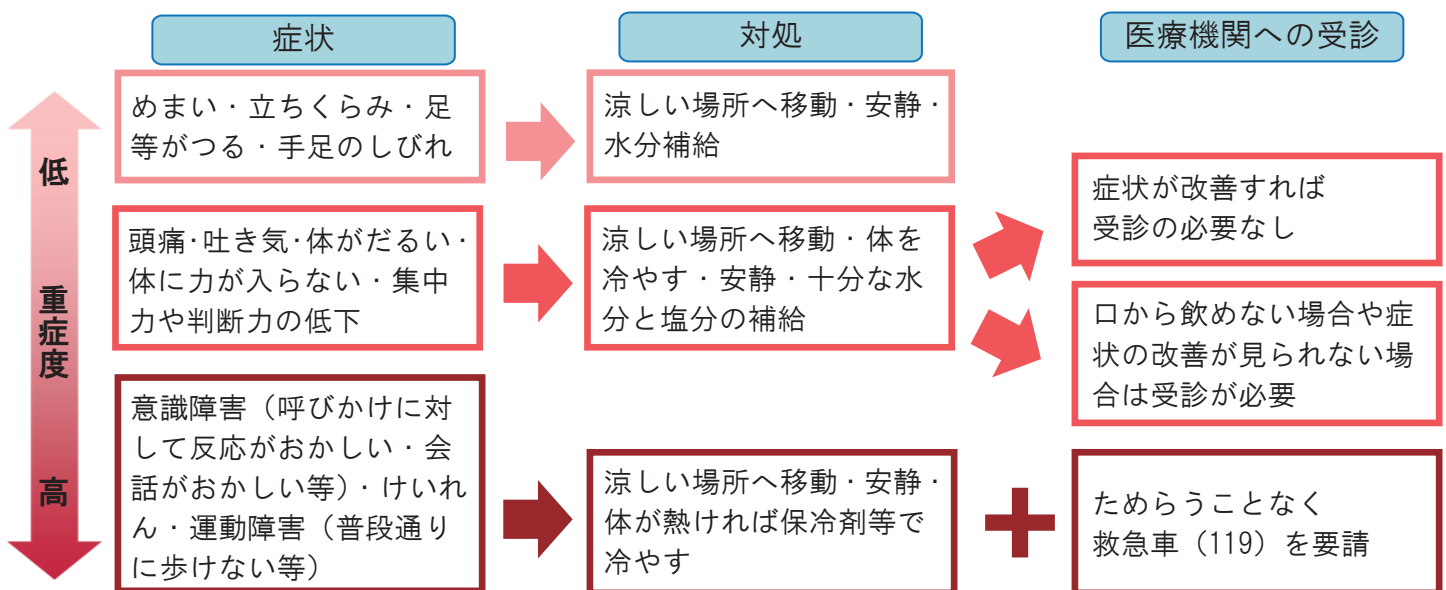
#### 他人から見てわかる症状

- ・失神・大量の発汗・高体温
- ・嘔吐・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害

人からわかる状態は、既に危険状態になっている可能性が高いよ。自分でも注意をしよう！



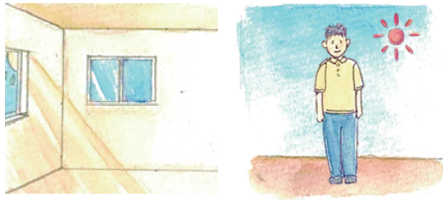
#### 熱中症の対処方法



何が原因で「熱中症」は起こるのかな？予防はどうすればいいんだろう。

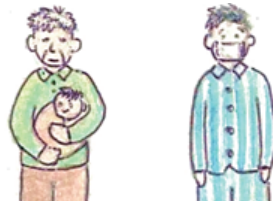
## 熱中症の3つの要因

### 環境



- ・ 締め切った屋内
- ・ エアコンのない部屋
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 熱波の襲来

### 身体



- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足等の体調不良

### 行動



- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

最高気温が25℃以上になると、熱中症を発症する危険性が高まり、30℃を超えると、熱中症が原因で死亡する人数が増加すると言われています。最高気温が25℃未満であっても、湿度が高いと、汗の蒸発がうまくされにくくなり、熱中症を発症する危険性が高まります。

また、屋外や屋内だけでなく、夏場の車内にも危険があります。エアコンを作動させていない夏場の車内は、平均温度が40～50℃近くになる場合があります。車内で休憩をする場合でも、熱中症にならないよう注意する必要があります。熱中症以外にも、車内には危険が潜んでいます。車内の中でも一番温度が高くなる場所がダッシュボードの上であり、70℃近くまで温度が上昇する場合があります。電子機器や、炭酸飲料等を置いていると、破損・爆発する恐れもありますので、ご注意ください。

## 3つの予防方法

### ① 道具の有効使用

#### 通風、冷房、除湿設備を設置する



風通しの悪い場所で散水する場合は、散水後の湿度上昇に注意しましょう。

#### 通気性や透湿性の良い服装にする



作業の性質上、通気性の良い服装等が難しい場合は、作業時間を短縮する等、工夫しましょう。

#### 休憩所の設置



氷や、冷たいおしぼり等、身体を適度に冷やせるものや、スポーツ飲料や、塩飴等水分や塩分を補給できるものを用意しておくといいでしょう。

外出する際は、日傘や帽子を使用したり、なるべく日陰を歩くようにしましょう。屋内では、冷房や除湿設備をうまく利用しましょう。氷や冷たいおしぼり等を使用し、体温を下げるのも効果的です。また、クールビズや、通気性の良い服装をし、体温調整がスムーズにいくように気を配りましょう。

### 制汗剤の使用にご注意ください

夏場になると、汗拭きシートや、制汗剤の使用が急増します。こうしたものの多くは、アルコールが使用されている場合があります。例えば、汗拭きシートで顔や手を拭いた直後にアルコール測定をすると、数値が検出されることがあります。また、車内等の狭い空間でアルコール成分の含むものを使用すると、周囲にアルコール成分が漂います。正常に測定が行えなくなったり、飲酒をしていないのに数値が出てしまう場合があるため、ご注意ください。

汗拭きシートを使用してから  
すぐに測定したら  
数値が出てしまった！



## ② 日常での健康管理

### 積極的に水分と塩分の摂取をする



自分で思っている以上に体内の水分は失われています。喉が渴いていなくても、積極的に水分をとるようにしましょう。

### 前日の飲酒状況の確認



飲酒をした翌日は普段よりも脱水状態になっているため、普段よりも水分補給をしましょう。

### 朝食の有無の確認



水分だけでなく、塩分の摂取にも繋がるため、朝食をとるようにしましょう。

### 体調の確認



発熱や下痢・嘔吐等があると脱水症状になり、熱中症の危険が高くなります。

### 睡眠時間の確認



睡眠不足は、注意力等が低下するとともに、体温コントロールが難しくなり、熱中症のリスクが高まります。

最近だと、「塩飴」や「塩レモン」等の「塩」が入っているものがたくさん売っているね。有効活用して、熱中症にならないように気を付けよう！



二日酔いでも、熱中症になりやすいんだね。暑くて寝苦しくて眠れないからといって、たくさんお酒を飲んでしまうと、もしかしたら熱中症になってしまう可能性を高めてしまうのかもしれないね。



### アルコールやカフェインの取りすぎにご注意ください

飲酒した翌朝はアルコールの利尿作用により、普段よりも脱水状態になり、体が熱中症になりやすい状態になっている可能性があります。積極的に水分補給をしましょう。また、水分補給をする場合は、コーヒー等のカフェインを含むものを多く摂取すると、カフェインの利尿作用により更に脱水状態になる可能性があります。ご注意ください。

## ！！このような時にも注意しよう！！

### 入浴時

- 入浴前後に水分補給
- お湯につかる場合は、40℃以下のぬるめの湯にし、あまり長湯をしないようにしましょう。※シャワーや冷たいタオルで体を拭くだけでも、体温を下げるのに効果的です。

### 睡眠時

- 寝る前の水分補給  
※枕元にもすぐに飲める飲料を準備し、夜中でものどの渴きを感じたら水分補給をしましょう。
- 涼しい服装や寝具にする  
※睡眠不足になると、体力が落ち、熱中症のリスクが高まる場合があります。

### ③ 健康状態

#### 無理せず徐々に 体を暑さに慣らす



高温多湿な環境下での作業に慣れていない場合は、作業時間を短縮したり、負荷の低い作業から行い、暑さに慣れることから始めましょう。

#### 室内でも温度を測る



自分の健康状態をこまめに確認し、早めに対処できるよう、心がけましょう。

#### 体への負担を軽減する



高温多湿な場所で作業をする場合は、作業時間を短縮したり、こまめに休憩を入れる等して、気を付けましょう。

#### 慣れない高温多湿な場所での作業にご注意ください

身体が暑さに慣れていない状態で、高温多湿な環境下で作業をする場合、特に熱中症への注意が必要です。人間が暑さに順応するまでには時間がかかります。暑い環境での運動や作業を始めてから、汗をかくための自律神経の反応が早くなるまでに3～4日、汗に無駄な塩分を出さないようにするまでに、さらに3～4週間ほど時間がかかります。慣れない高温多湿の環境で作業する際は、特に気を付けて、水分や塩分補給をこまめに行い、体調が優れないと感じた場合は無理をせず、休憩を取ったり、すぐに周囲の人へ知らせる等しましょう。

体調が悪くなったら、  
すぐに周囲へ相談できるような  
職場の雰囲気づくりをすること  
も大切だね。



#### 熱中症は誰でも発症する可能性があります

熱中症は、誰でも発症する可能性があるものです。ですが、普段からポイントを押さえ、気を付けていれば、予防することができます。「環境」「体」「行動」の中で、熱中症にかかりやすい状態だと感じた際は、それぞれの予防法を実施しましょう。

今年の夏も、皆様と一緒に「健康」を意識し、毎日を過ごしていきましょう。

※参考：

環境省；熱中症予防情報サイト

熱中症環境保健マニュアル [http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)

熱中症予防声掛けプロジェクト ～ひと涼みしよう～ <http://www.hitosuzumi.jp/>

消防省；「熱中症対策リーフレット」[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/pdf/pamphlet\\_set.pdf](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/pdf/pamphlet_set.pdf)



# ★ プチ情報 ★

## ■ 1) 待望の「新製品」、3年ぶりに登場！ 4種同時発表！

東海電子から、新製品が一度に4つも発表されたよ！  
どんなものが出るのかな？



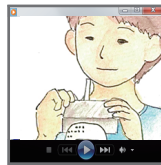
### ALC-PRO II Ver2.5 アルレコ

Windows8/10に対応し、ALC-PROの機能+19種の新機能が追加された「ALC-PRO II Ver2.5 アルレコ」。「アルコール測定時や、その前後を含む20秒以上の動画」が保存可能に。不正を見逃しません。

#### アルコール測定メイン画面



#### 測定動画



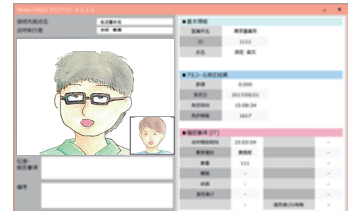
### Tenko-PRO2

対面 / 電話 / IT 点呼の、どの点呼でも記録や動画を残すことが可能に。更に、今までの IT 点呼ではできなかった、「点呼中にアルコール測定」を行うこともできます。その他、新機能も搭載されました。

#### 点呼執行者側画面



#### 被点呼者側画面



業務用アルコール測定システムおよび IT 点呼システムリニューアル  
[http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/topics/file/358\\_20170519113038\\_topic\\_file.pdf](http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/topics/file/358_20170519113038_topic_file.pdf)

### 運輸安全 PRO

クラウドを使用し、運転者 / 指導監督台帳等を作成し、常に最新の情報を取り込み、管理の「見える化」を手助けする「運輸安全 PRO」。事業者・運行管理者・運転者の3者を繋ぐための1つとして活用できます。



一気に新製品が出るから、よくわからない！！

そんな方、必見！只今、全国各地で新作発表会のセミナーを開催中です。ぜひ、この機会に新製品をご覧ください！

### ALC-mini IV

プリンター体型アルコール測定器に、業界初の「IC 免許証リーダー」を内蔵させた「ALC-mini IV」。免許証とアルコール測定の有無を同時に確認することが可能に。USB メモリに結果が書き込まれるため、きちんとデータ管理することができます。



ALC-mini IV 新発売  
[http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/topics/file/362\\_20170524102438\\_topic\\_file.pdf](http://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/topics/file/362_20170524102438_topic_file.pdf)

### 「2017年夏、発売予定の新作発表会」 全国各地でセミナー開催中！！



詳しくはセミナーでわかるんだ！  
最新情報を知り急がなくちゃ！

※詳細は下記当社 HP よりご確認ください。  
また、「2017年夏、発売予定の新作発表会」セミナーは、全国各地で開催されています。随時開催地を更新しますので、ご確認ください。

<http://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>  
※事前予約が必要となります。満員になり次第、受付を終了させていただきます場合があります。あらかじめご了承ください。

東海電子株式会社 事務局  
水野 井口  
東京都立川市曙町 2-34-13  
オリンピック第3ビル 203号室  
TEL : 042-526-0905 FAX : 042-526-0906  
<http://www.tokai-denshi.co.jp/>