



「熱中症対策講座」を鹿児島・東京で開催しました

当法人は、労働者が快適に働ける環境づくりを支援する活動の一つとして、熱中症予防に関する活動を行っています。今年7月3日(火)に鹿児島、7月12日(木)に東京で、気象予報士や熱中症対策の専門家を講師に迎えセミナーを開催。多くの方にご参加いただきました。9月もまだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症には十分に注意しましょう。

7月3日 in 鹿児島
(商工会議所ビル4階 アイムホール)



当日は台風が接近する悪天候の中、20名以上の方が参加しました。

熱中症による搬送者数が国内2位の鹿児島。適切な水分・塩分補給法を指導

第1部「目からうろこの天気予報」では、気象予報士の南利幸氏が、天気マークの見方・読み方や、近年の鹿児島の気候の変化について解説。平均気温が約1℃上昇するなど、暑さは熱帯地域のグアム並みになっており、何が起ころうともおかしくない状態になっていると、地元企業の参加者に注意を促しました。

第2部「熱中症対策の水分補給方法」に登壇した大塚製薬(株)の廣木友明氏は、水分補給は塩分と併せて行うことが重要と説明。また、参加者には熱中症対策としてラジオ体操のCDなどが配布されました。

夏場の正しい水分補給法とは？

汗を多くかいた時に水やお茶だけを飲むと体液濃度が下がり、「自発的脱水」に……
→ナトリウムを40～80mg/100ml 含んだスポーツドリンクを摂取するのがよい

※鹿児島は昨年度の都道府県別人口10万人当たりの熱中症救急搬送人員数が89.67人で、沖縄に次いで多かった(総務省発表「平成29年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より)。



南 利幸氏

気象予報士 南気象予報士事務所 代表
熱中症情報に関する研究会 委員
地球温暖化対策策定 委員



廣木 友明氏

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルス事業部
熊本支店 鹿児島出張所

3つの「K」で自然災害から身を守る！ 熱中症予防のための5つのポイントも

第1部「気象キャスターから見た今夏の熱中症対策」で講師を務めたのは、昨年に引き続き天達武史氏です。今年の夏の天気図の特徴や、気象災害から身を守るための気象情報の読み方、「考える」「気づく」「行動する」の3つの「K」に関するアドバイスがありました。

第2部「救急活動からみた熱中症について」では、四谷消防署の岩元秀太氏が、熱中症による救急搬送の事例を自身の体験を交えながら紹介。熱中症を疑うべき症状や、応急手当と救急相談の具体的なフローなど、現場に即した実践的な内容に、参加者も熱心に聞き入っていました。

7月12日 in 東京
(日本青年館ホテル)



天気予報図や映像を交えながら、今年の暑さの原因について説明。

熱中症予防の5つのポイント

- ① 暑さに身体を慣らしていく(暑熱順化)
- ② 高温・多湿・直射日光を避ける
- ③ 水分補給は計画的かつこまめにする
- ④ 運動時などは計画的な休憩をする
- ⑤ 規則正しい生活をする



天達 武史氏

気象予報士
フジテレビ系列「情報プレゼンター
とくダネ!」気象キャスター



岩元 秀太氏

東京消防庁四谷消防署
救急技術担当係長