

健康安全・兵庫

熱中症にご注意を

今年も暑い日が続き、全国で多くの人が熱中症で病院へ運ばれています。熱中症は気が付かない間に重症化している可能性があります。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。

暑さに対して最も重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られます。脱水状態や食事抜きといった状態のまま暑い環境に行くことは、絶対に避けなければなりません。風邪などで発熱したり、下痢になったりしている場合は脱水状態と言えます。

また、深酒をして二日酔いの人も脱水状態であり、非常に危険です。体調が回復して、食事や水分摂取が十分にできるまでは、暑いところでの活動は控えなければなりません。

また、活動の後には体温を効果的に下げよう工夫します。そのためには、十分な水分補給（大量に汗をかいた場合は塩分も補給）とよい睡眠を取り、涼しい環境でなるべく安静に過ごすことが大切です。

肥満の人、小児や高齢の人、心肺機能や腎機能が低下している人、自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人も、熱中症に陥りやすいので注意しましょう。

■ どうすれば熱中症を防ぐ事ができるの？

■ 日常での健康管理チェックを

- ① 風邪気味など体調不良ではないか発熱や下痢・嘔吐などがあると脱水状態になり、熱中症への危険が高くなります。
- ② 前のお酒をたくさん飲んでいないか、アルコールは、その分解に水分を大量に使うことに加え、利尿作用（尿を多く出す作用）があるため、飲酒後の翌朝は、普段よりも脱水状態になっています。
- ③ 朝食を抜いていないか朝食をしっかりとることは、水分だけでなく塩分の摂取にもなります。
- ④ 寝不足ではないか睡眠不足は、注意力や集中力が低下するとともに、体温コントロールが難しくなって熱中症リスクが高くなります。また、無理に起きているために、利尿作用を持つコーヒー・紅茶・緑茶などカフェインを含む嗜好品を多くとると、翌朝は普段以上に脱水状態となっている可能性があります。

■ 運動・仕事の前のチェック

- 当日の作業・運動の強度
- 体力の水準はどうか
- 熱中症の既往歴はないか
- 肥満者でないか
- 高血圧などの慢性疾患と薬の副作用がないか

- 寝不足、過度のアルコール摂取はないか
- 二日酔いはないか
- 朝食は食べたか

脱水症状を防ぐため必要な水分補給ですが、これを防ぐのに大切なのは、毎日の疲れをリセットすること。

適度にエアコンの効いた部屋でぐっすり眠るのが疲れを溜めない方法です。



おススメのエアコンの使い方は、タイマーで3時間後に切れるようにし、5時間後に再びスイッチが入るようにすること。設定温度は28℃にしましょう。



この花なあに！

■ 夏本番を迎えるこの時期。自分に合った健康管理で体調を維持しましょう。

交通違反にご注意を!

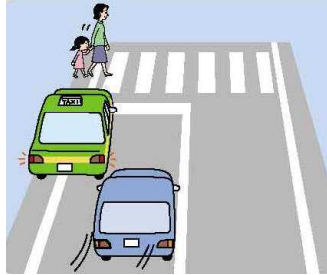
業務グループ 森林整備官 椿昇一郎

つい、やってしまいがちな交通違反について
みなさん仕事や私生活で自動車など利用する方も多いと思います。しかし、あまり認知されていないもの、違反をとられる事例が少なく軽視しがちな交通ルールも数多くあります。今回はこのような交通ルールいくつかご紹介いたします。

① 横断歩道等における歩行者等の優先

信号の無い横断歩道や交差点付近では、歩行者の横断が優先され明らかに歩行者がいない場合を除き付近を徐行し、歩行者がいる場合は横断を妨げてはなりません。

また、歩道等の歩行者についても徐行等の保護が必要になるため、歩行者を発見した場合付近を注意して走行することが大切です。



② 左車線からの追い越し

追い越しは右折待ち等の自動車追い越し以外は、追い越される自動車の右側を通行しなければなりません。交通量の多い片側2車線の高速道路などで追い越しをする際は注意が必要です。また、一番右車線（追い越し車線）は、やむを得ない場合を除き、追い越し以外に使用できないため、常に追い越し車線を通

行することも違反となります。

③ 高速道路を走行する際の運行前点検

高速道路を走行する前にはオイルや冷却水、タイヤの状況、ガソリンの残量など点検しなくてはなりません。これは、高速道路で停車すると重大事故の危険性が高いためです。ガス欠や故障等で停車した場合は、交通反則告知（青キップ）の対象となる可能性があります。

今回は3点あげてもらいましたが、まだ多くのものがあります。車を運転する者として、知らなかったや、このぐらいでは済まされません。見落としがちな交通ルールについても再度確認し、常に安全運転を心がけることが大切です。

「健康オタクになりたい」

神戸森林事務所 係員 小谷地優

平成24年度に採用され、4月から神戸森林事務所配属になりました。今年で採用から3年目、一人暮らし歴は7年目を向かえました。「3年目の浮気」（昭和52年・ヒロシ&キーパーのデビュー曲）、「7年目の浮気」（昭和30年・アメリカ映画、マリリンモンロー出演）とあるように何かと気持ちが悪くなる年でしょうか。加えて厄年。もはやなんでもこい的一年です。

さて、健康安全だよりの原稿依頼を契機に、健康について種々思い巡らしてみました。健康は手に入れている最中はその価値に気が付きにくく、つい疎かにしがちなものです。

そのため、健康習慣を身につけ、無意識に健康的な行動が取れるのが理想と考えています。私もこれまで様々な健康習慣を試してきました。その中で浮気せず現行続けている習慣を、「睡眠」・「食事」・「運動」の3つに分けてご紹介します。

まずは「睡眠」。睡眠では平日休日問わず一定の時間に起床しています。体内時計のリズムが整い、毎日同じ時間に眠くなったりお腹すいたりします。好不調の波が少ないです。

次に「食事」。毎食野菜を食べます。家の冷蔵庫には野菜サラダを常備。特にご飯を食べる際に、野菜から先に食べる、いわゆるベジ・ファーストをすると太りづらいそうです。



最後に「運動」。定期的な筋トレと運動をすること。これに尽きます。近場はなるべく歩き、2日に1回のペースで筋トレ。激しい運動よりも緩やかに続けることが大事です。

最近、瞑想に興味があり、健康オタクに向けて着実に一歩を歩んでいます。とりあえず、運転中に瞑想しないことだけ気をつけま



