



WAY 通信

<前向きな息吹きをしよう！>

CONTENTS

1. 熱中症とは？
2. 熱中症の分類と対処方法
3. 熱中症予防のポイント
4. Q & A
5. 地域目玉紹介

福利厚生のご案内
神戸の宿泊施設
エクシブ有馬離宮

有馬離宮



【部屋構成・価格】一部
スタンダード 12,000～
ラージ 15,000～
スイート 20,000～
温泉大浴場完備
1泊ルームチャージ
素泊りの価格です。

申込は、組合H.P「福利厚生施設のご案内」よりPDF版申込書をプリントアウトの上、必要事項を記入し、組合事務所へFAXでお申込ください。

熱中症を予防して元気に夏を過ごそう！

日頃より組合活動にご理解、ご協力頂きありがとうございます。
立秋とは名ばかりで、まだまだ厳しい暑さが残っている今日この頃、
今年は例年に比べると熱中症になる方が増えているそうです。
熱中症を防ぐためにも正しい情報を把握し、楽しい夏を過ごしましょう！

1. 「熱中症」とは



熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣（けいれん）や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

2. 熱中症の分類と対処方法

涼しい場所へ移動
体を冷やす事が重要！
水分・塩分補給が必要！

重症度	症状	対処
低	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動 安静・水分補給
	頭痛・吐き気・体がだるい・ 体に力が入らない・集中力 や判断力の低下	涼しい場所へ移動 体を冷やす・安静 十分な水分と塩分の補給
高	意識障害（呼びかけに対し て反応がおかしい・会話が おかしいなど）・けいれん・運動 障害（普段通りに歩けない など）	涼しい場所へ移動・安静・ 体が熱ければ保冷剤などで 冷やす・救急車を要請する

3. 熱中症予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェック！
(部屋の中に温度計を置いておくと便利です)



室温 28℃ を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！



のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！

無理をせず、適度に休憩を！

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



4. Q & A

Q、熱中症になりやすい人と、なりにくい人の差はなんなのでしょうか？

A、体のコンディションが悪い人や、生活リズムが一定していない人は体調管理ができてにくいので、熱中症にかかる可能性も高くなります。睡眠不足のときも体の抵抗力が弱くなっているので注意が必要です。水分をあまり摂らない人も同様です。

Q、子供はどのような注意が必要ですか？

A、小さい子供は地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。また、汗腺も未発達のため、体温調節機能がうまくいかずに熱中症にかかりやすいので、特に注意が必要です。

Q、熱中症は水分を摂っていてもなりますか？

A、水分を補給することは熱中症に有効ですが、疲労や体調の状態によっては体温調節が上手にできていないことがあります。そのようなときに水分を補給しても、体温が下がりにくいので熱中症の症状が出てしまうことがあります。また、汗で塩分も同時に失われてしまいますから、水分だけでなく塩分補給もするようにしましょう。

● 地域目玉紹介 (神戸四国支部発 T 田氏の紹介)

今回は、神戸にある焼き肉屋さんをご紹介します。
JR元町より北へ歩くこと約5分、「肉の入江」の大きな看板が目飛び込んできます。
ここのオススメは何と言っても、つば漬カルビ！
聞くとところによると、つば漬焼き肉発祥のお店との事。
味もとても美味しく、かつリーズナブルな値段設定が嬉しいです。(週末は予約される事をオススメします)
組合福利厚生施設のエキスポ有馬離宮とセットでお近くへお越しの際はご賞味ください。

肉の入江

神戸市中央区下山手通り3-15-19
電話:078-391-2915

