



令和8年5月7日発行

暑くなる前に、熱中症対策始めませんか!?

熱中症は、暑さによって体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、様々な症状が現れる状態のことです。

暑い日の熱中症対策はもちろん大切ですが、本格的に暑くなる前に暑さに慣れておくことも熱中症予防に役立ちます。

暑さに負けないからだづくり!



暑熱順化(しょねつじゆんか)とは…?

- ・体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。
- ・本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで、汗が出やすくなり、体温の上昇を食い止められるようになります。

▶暑熱順化トレーニング

<p>歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)</p> <p>歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回</p>	<p>自転車</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日</p>	<p>入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにしましょう
個人差はありますが、数日から2週間ほど続けましょう

引用：厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

熱中症者への対応

意識を確認する

はっきりしている

はっきりしていない

- ・涼しい場所へ避難
- ・服を緩め身体を冷やす
- ・水分、塩分などを補給する。

ただちに救急車を呼ぶ

自力で水分がとれない

重症度	症状	手当
I度	<ul style="list-style-type: none"> ●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り 	<p>119番▶応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II度	<ul style="list-style-type: none"> ●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感 	医療機関での診療が必要
III度	<ul style="list-style-type: none"> ●けいれん発作 ●身体が熱い ●意識障害 	積極的に身体を冷やす(アクティブクーリング)
IV度	<ul style="list-style-type: none"> ●意思疎通ができない ●深部体温が40度以上 	入院治療が必要

引用：厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう!
特に、体温の調整能力が発達していない子どもや、水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下している高齢者は、注意が必要です!

詳しくは、こちらをご覧ください!



厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

5月31日は「世界禁煙デー」です!!

日本では5月31日～6月6日までを「禁煙週間」としています。

「禁煙週間」中は、愛媛県関係施設は敷地内全面禁煙に取り組む予定です。みなさんの職場でも、なにか小さな取組から始めてみませんか？



たばこの三大有害物質

〈ニコチン〉

体内に吸収されると血管を収縮させて血液の流れを悪くします。それが繰り返されるうちに動脈硬化や高血圧となり、心臓や血管に負担がかかることで脳卒中や心血管関連の病気になることもあります。

〈タール〉

発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。喫煙によって歯が黄色になるのもタールが原因です。

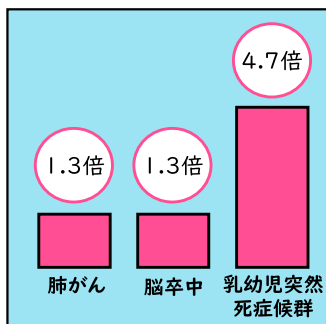
〈一酸化炭素〉

一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結合する力が強く、ヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、体に取り込む酸素が低下し、動脈硬化を促進させます。

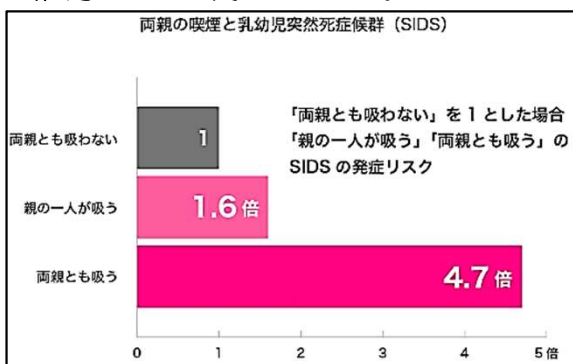
受動喫煙って？

喫煙者が吸い込む煙（主流煙）だけでなく、たばこから立ち昇る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙にさらされている人は病気の罹患リスクも高くなります。



出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
国立がん研究センターがん情報サービス



出典：厚生労働省「平成10年乳幼児突然死症候群(SIDS)対策に関する検討会報告」

改正健康増進法が2020年4月から全面施行されており、多数の人が利用するすべての施設において、**原則屋内禁煙**となっています。

加熱式たばこは安全？

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル化したニコチンや化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。有害成分が少ないと謳われていますが、**ニコチンや発がん物質等の有害成分が含まれており、安全性は保証されていません。**また、呼気にも有害物質が含まれているため、**受動喫煙も発生します。**紙巻きタバコから加熱式タバコに完全に切り替えたとしても、禁煙にはならないため、認識の注意が必要です。



屋内禁煙



喫煙専用室設置

喫煙のみ可。飲食等不可。



加熱式たばこ専用の喫煙室設置

加熱式たばこに限定。飲食なども可。



喫煙エリアには、従業員も含めて、20歳未満の者を立ち入らせることはできません。



施設と喫煙室には標識掲示が義務付けになるターク！

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードはコチラ！

