

注意！

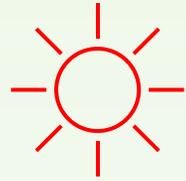
蓄熱型熱中症

第76回

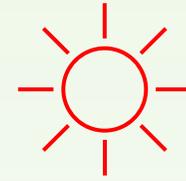
全国労働衛生週間

2025年9月12日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会





蓄積型熱中症とは



気象庁は今年の夏は“史上最も暑い夏“と発表されました。9月に入ってから猛暑日が続いています。

残暑厳しい中、夏の疲れも長期化していませんか？もしかしたら、それは「蓄積型熱中症」かもしれません。

夏バテの主な原因として考えられるのが、室内外の気温差による自律神経の乱れや、熱帯夜による睡眠不足、水分・塩分不足による脱水、冷たいもののとりすぎによる胃腸不調などです。

蓄積型熱中症の原因



短時間で急激に体が温まって発症するのが熱中症ですが、「蓄積型熱中症」は連日の暑さによる疲労蓄積が原因だと言われています。



症状としては微熱が続いたり、全身の倦怠感、頭痛や食欲不振、寝つきの悪さ、めまいなどの症状がみられ、悪化すると命の危険があるそうです。

「夏かぜかな」と軽く考えているうちに症状が進行する」ので注意が必要です。

6月くらいから9月まで、長い暑い期間を過ごすことでダメージが蓄積して、かぜに似た症状が続いてしまう。

いわゆる“かぜ”は1週間くらいで治りますが、それがずっと続いてしまうと、当然体によくありません。

蓄積型熱中症になりやすい人

■蓄積型熱中症になりやすい人の特徴

- 冷房を使わない人
- 湯船につからない人
- 睡眠不足の人
- 高齢者や子どもなど体温調節が苦手な人だそうです。

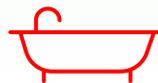


みなさんはいかがですか。



水分をこまめに取り、エアコンを使うなど一般的な熱中症と変わらぬ対策も有効だそうです。

湯船につかることと良い睡眠はセットです。



湯船につかって体を温め、涼しいところでお布団に入る事で、体温がスーッと下がっていきます。

交感神経のイライラが落ち着いて、ぐっすりと眠れるところに直結しています。



紫外線にも注意



■目の日焼けは“脳の日焼け” まだまだ紫外線の強い9月は要注意！

「蓄積型熱中症」だけでなく、紫外線による「日焼け疲れ」にも注意が必要です。
気象庁のデータによると、9月に入ると紫外線の量は8月に比べてガクッと下がりますが紫外線の強さは夏とそれほど変わらないとされています。



目の日焼けは“脳の日焼け”だと言うお医者さんもいます。
紫外線が目から入ると、視神経を通して脳に伝わってダメージを与え、それが疲労の原因となってしまうという事です。長距離ランナーのサングラスは、まぶしさ防止と疲労防止の目的があります。

視神経は脳神経のひとつです。脳神経は12個ありますが、視神経だけがむき出しです。
視神経が日焼けすると、脳が日焼けすることと全く同じです。体の中でも大事なところで、炎症が起こりやすいので、しっかり防ぐことが大事です。

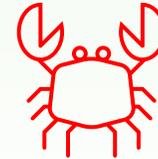
紫外線に効果的な食べもの

■日焼けの影響は目だけではないようです

資生堂の実験では日焼け止めを塗った人は疲労が少なく、筋肉痛も日焼け止めを塗って6時間後、24時間後に筋肉痛が和らいたと言う結果がでました。

ではなぜ日焼けによって疲労が増すのでしょうか。「肌に紫外線が当たると、全身のダメージを回復しようとするので、“疲れ”につながる」といい「体も日焼け対策をすることで疲労が軽減されると資生堂担当者は説明しています。

■効果的な食べもの



トマト、スイカ、ピンクグループフルーツ、鮭、カニなどですが、赤い色素を作る栄養素は強い抗酸化作用があり、紫外線ダメージを抑えるそうです。

炎症が起こっている部分は、火事がおきている、火がくすぶっているイメージです。効果的な食べ物はその火を消しに行く、酸化しているものの酸素を取り外して、きれいな状態にかえす作用だと考えられています。

第76回 全国労働衛生週間

2025（令和7）年10月1日～7日〔準備期間：9月1日～30日〕

全国労働衛生週間スローガン

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて
ストレスチェックで健康職場

誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょ

- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 化学物質による健康障害防止対策
- 石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 女性の健康課題への取組
- 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

今年に残暑が厳しく夏の疲れがなかなか取れない方もいると思います。

健康の基本 栄養・休養・睡眠を心がけ。気候が良くなったら体を動かし体力をつけましょう。

