

首都高メンテナンス神奈川 安全品質レポート

第3号

2017年6月発行

熱中症の季節到来!

今年もあつあつい季節がやって参りましたー! 今年、毎年少しづつ早まっている気がする「熱中症」の季節。今年は5月の半ばには既に横浜で最高気温30℃を記録しました。気象庁の気温は直射日光の当たらない形で計測されていますので、日の当たる作業場は+5℃を見込んで、早めの水分補給、こまめな休憩などの熱中症対策をよろしくお願い致します。

熱中症とはそもそもなんだ?



この時期になると新聞や安全関係の雑誌等でよく見かける「熱中症とは」。耳にタコができたよそんなの知ってるよ!と、読まれている方も思いかもしれません。そんな耳タコを増やす記事を今回は書いていきますね!
(大切な事ですから!)

「熱中症」とは、一般に体内での熱の産出と熱の放散のバランスが崩れて、体温が著しく上昇した状態のことです。小さい症状(めまい、生あくび等)から大きな症状(肝機能障害等)まで、総称して熱中症と呼ばれています。そんな熱中症ですが、対策として一番有効なものはないのか? 皆さんご存知の通り、「予防」することが最も重要です。その中でも気を付けて頂きたいのが、「前脱水」を予防すること。聞いたことがある方もいるかもしれませんが、脱水症(体液の3%以上が失われている状態)の症状にはまだ至っていないものの、身体の体液量が減少している(体液の1~2%が失われている)状態のことを言います。特に高齢の方は元々の体液量が少ないので、**要注意!**
では、その予防には何が効果的なのか。そもそも前脱水の状態では、体内で水分と電解質(塩分)が同時に減少している状態であり、この状態で水分だけを補給すると**体液が薄まってしまふ**ため、身体は自然と体液の濃さを一定に保つために**せつかく補給した水分を尿として排出**してしまいます。この現象を「**自発的脱水**」と言います。

その、自発的脱水を防ぐためには、よく耳にする「**経口補水液**」を定期的に摂取することが効果的と言われています。「でも、お高いんでしょ?」と、言われる経口補水液、実は簡単に手作りすることができるんです。

①	水	1 L
②	塩	1 ~ 2 g
③	砂糖	20 ~ 40 g
④	レモン果汁	お好みで

①④を混ぜて冷蔵庫で冷やすだけ! 簡単で経済的です。gが量りづらければ、塩は1つまみ、砂糖はティースプーン1杯、2杯で作ってみてください。レモン果汁じゃなくても、柑橘系の果汁であれば良いようです。



あと、量が必要となります。それでも面倒だなぁと思う方は、スポーツドリンクを水で3倍に薄めて塩を一つまみ入れるだけでも、普通に飲むより水分吸収率が変わります。(スポーツドリンクは糖分が多く塩分が少ない。)

味は是非、**作って確認してみてくださいね!** 一部では「**経口補水液の飲みすぎには!**」と言われていますが、がぶ飲みがダメなのであり、水分補給には最適です。口にして美味しい! と感じたら体液量が少ないサインですので、摂取するようにしましょう。また、狭心症や不整脈、高血圧の方が服用されている

降圧剤や遮断薬などは、水分や塩分を体外に排出しようとする作用が強い為、脱水症状を起こしやすい傾向があります。高血圧で塩分補給は...と思われがちですが、**発汗の多いとき**には**少量の塩分摂取を高血圧学会も推奨**しております。これからどんどん暑い時期

がやって参りますが、熱中症、更には食中毒にも、是非気をつけてくださいね!

平成29年

4月～5月の行事



4月3日（月） 首都高メンテナンス神奈川に 新たに2名の社員が加わりました！

もうご存知の方も多いと思いますが、今年度2名の社員を新たに迎えました！
フレッシュな二人をほんのりご紹介いたします。



FUSE TAKAYUKI
布施 貴之 君

川崎市出身の
布施です。
野球好きで、
ペイスターズファン
です。ご迷惑かけ
ることも多いと思
いますが、よろし
くお願いします。

—事業三課—



KIMURA MAKOTO
木村 誠 君

木村です！
出身は千葉県
です。皆さんから
多くの知識を学ん
でいければと思っ
ています。
よろしくお願いします！

—事業四課—



5月26日（金） 大師清掃基地にて 点検・補修デモンストレーション が行われました！

5月10日（水）～6月9日（金）まで
を首都高安全月間と位置づけ、首都高主催の
安全等に関する様々な催事が行われました。

その一角として、金融関係者・マスコミ・学生
を対象とし、「点検・補修デモンストレーシ
ョン」が行われたのですが、実は神奈川管理
局では初開催！メンテ神奈川はストップホ
ール・HTB締めの実演ということで参加し、横河
ブリッジさんに全面協力を頂いて実施いたし
ました。その様子を少し、ご覧ください。



▲ 横河ブリッジさんの精度の
高いストップホールに、学生さ
んも興味津々でした。



▲ 現地のストップホール



▶ 当日は午前中
激しい雨に見舞わ
れましたが、多数
のお客様がいらっ
しゃいました。



◀ 準備中
の様子



ご協力ありがとうございました！

編集後記～ちら裏～

実は毎月発行ではないこのレポートも今回で第3号になりま
した。新しいのまだー？と言われるとちょっと嬉しい今日この
頃。経口補水液、ぜひ作ってみてください。安全品質課 玉井
オ イ シ イ デ ス … (震え声)

コラム

化学物質リスクアセスメント実施結果の裏面より

一番身近な化学物質「アルコール」。正式
名称は「エチルアルコール（エタノール）」
といいますが、皆さんは**致死量**って気にした
ことはありますか？エタノールの経口摂取に
よる**半数致死量**（半数の人が死に至る量）は
、個人差はありますが**約7.2g/kg**、体重60kg
の人で**約430g**とされています。日本酒のアル
コール度数は14～19%が一般的なので、
19%とすると**半数致死量は2.2ℓ**相当です。
日本酒の一升瓶は1.8ℓと考えると、**半数致死
量の約80%の量**と言えます。ウイスキーなど
も、**一瓶の量は製造者からの安全メッセ
ージ**な気がしますね。飲み過ぎ注意ですよ！