

# 安全衛生報

安衛委 No116  
平成23年8月12日  
安全衛生推進委員会

## 健康管理教室

## 熱中症予防対策

六月二十二日に行われた定期健

康診断の結果を皆さんに配付致しました。その中で有所見者の方が沢山見受けられましたので、▲

印の付いている方は、再検査を受け医師の指導のもと、治療をするなり生活習慣を見直して定期的に医師の診察を受けてください。

△の付いている方は、自分なりに生活習慣を見直せば改善出来ると思いますので、適度の運動を行い、暴飲暴食を慎んでください。

今年の健康管理教室は、八月二十五日（木）午後一時より船引事務所に於いて、清水医院理事長清水敬介先生に、個別指導をして頂くことになっておりますので、該当者は健康診断結果表を持

参の上、指導を受けてください。



熱中症の症状	軽症	み汗をかき 立ち回す 大量にかく
	中程度	嘔吐、気 頭痛、吐き吐
	重傷	歩けず、けいれん、体が熱い、体がまっすぐ歩けない、呼びかけに応じない

○気温が二十五度を超え、湿度が80%を超えた時

○風邪が弱く、日差しが強い時

○照り返しが強く輻射熱が強い時

○急に気温が上がった時

左記のような環境の時に、体調が悪かったり体が熱さに慣れていなかったりすると、熱中症になりやすくなります。直射日光や地面からの照り返しで気温が高くなるので、注意が必要です。風邪が弱いときも、汗が蒸発しにくくなるので熱が体内にこもり、熱中症になりやすくなります。暑さの感じ方は人によって違い、暑さに対する抵抗力にあわせて予防しましょう

## 食べていますか朝ご飯

だれでも、朝起きぬけは、頭がボーッとしています。これは脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているからです。ブドウ糖は、体内に貯蔵しておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。朝食を摂ることで、ブドウ糖が脳に送られ脳の働きが活性化し、集中力ができます。食べたご飯がブドウ糖に変わるのに必要な時間は、三十分から一時間といわれています。朝ご飯をしっかりと摂って仕事が始まる前にエネルギーを補い一日の生活をスタートさせましょう。朝ご飯で摂ったエネルギーは夕食よりも消費されやすくなっています。



## 各現場での安全対策又はヒヤリ体験談

今回は富岡大越線公共災害復旧工事を担当しました宗像孝和さんです。この工事は三月十一日の東日本大震災による道路の災害復旧工事です。

この現場は七工区に分かれており、一工区ごと安全対策をする必要があります。施工するに先立ちガードレールの撤去をしなければならず、また撤去したガードレールは舗設が終わる

まで再設置が出来ないので、その間の対策を考えました。まず、七工区あるので半分の四工区までのガードレールを撤去し、四工区までの舗設が終わったら残りの三工区を撤去する二段構成にしました。安全対策として、ガードレールがあった場所は、A型バリケードとトラロープの二重で囲い、日中でも目立つように蛍光式ビニールテープを2m間隔でたらし、また夜間の通行車両のためにバリケード二基に対して一個のソーラー式点滅灯とソーラー式点滅チューブを付けました。実際に夜間パトロールをした結果、効果はあると思えました。

掘削施工時にとった安全策として、バックホウが旋回する時に、電柱や架空線に触れる時は、誘導員を配置して行い、それ以外は路肩側を旋回させ、万一バケツトから石が落ちてでも第三者には当たらないように事故防止に努めました。この現場も皆様の協力により無事故で竣工できた事に感謝を申し上げます。安全報告とします。

