

## 04 取組例

1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック ..... 48
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック ..... 49
3. 尿の色で「脱水状態」チェック ..... 50
4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック ..... 51
5. 車を「休憩所」にアレンジ ..... 52
6. 「足水」でヒンヤリ ..... 53
7. ウェアラブル端末で体調の見える化 ..... 54
8. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行 ..... 55

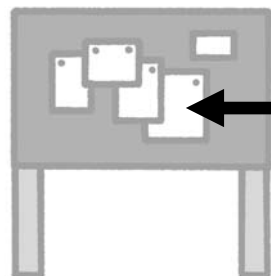
# 1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し  
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

## 2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



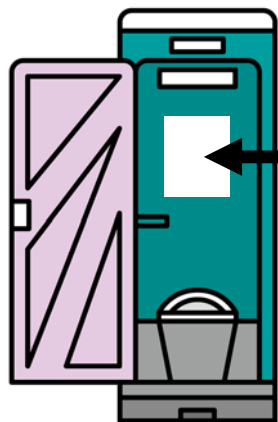
手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります



### 3. 尿の色で「脱水状態」チェック



#### 熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』のを見つけ方 尿の色でセルフチェック

① いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。  
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。  
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。  
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、  
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②~⑤  
水分を補給して  
身体の水分量を  
回復させましょう

⑤より濃いときは  
すぐに報告して下さい



## 4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック

もたついたり、落下しないか



平均台の代わりに、直線を引いても良い

## 5. 車を「休憩所」にアレンジ

涼しい車内で身体を休める



## 6. 「足水」でヒンヤリ

### 足水専用のハウスを設置



バケツに水を張り  
足を入れるだけでもOK

出典

鹿島建設株式会社 中部支店 シーテック大高JV工事事務所

## 7. ウェアラブル端末で体調の見える化

### リスクが見てわかる



「ウェアラブル端末」には、さまざまなタイプの製品があります。使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して目的にあったものを試してみるといいでしょう。



- 熱中症対策・予兆検知
- 転倒・転落検知
- 屋外・屋内位置測定
- SOS発信

出典

日本精工株式会社 石部工場



## 8. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行

### 目立つ場所に設置して水分補給を促す



#### ～食品工場の取り組み～

衛生服・マスクを着用していると  
身体の熱がこもり蒸し暑くなり、空調効果を感じづらいので  
意識的に水分を摂取できるようにしている

写真提供

写真左：日本ハムファクトリー株式会社 茨城工場  
写真右：株式会社鎌倉ハム富岡商会