

第九景 体調を管理する

作業前

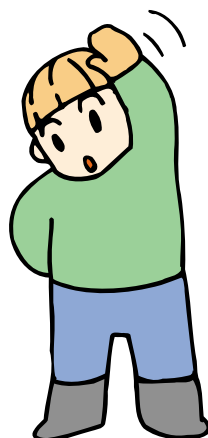
- 準備運動をして、体をほぐしましょう。
- 最初はゆっくり作業をはじめ、徐々に体を寒さに慣らしましょう。
- 食事と水分をとって、体調を整えてから除雪作業をはじめましょう。

作業中

- 高齢者の方をはじめ、高血圧症や心臓の悪い方は、無理な作業はやめましょう。
- 作業を一定時間続けたら休憩をとるようにし、さらに疲労度に応じて、時間や回数を増やすようにしましょう。
- 無理をせずに、異常を感じたら作業を中止したり、休んだり、他の人に伝えるようにしましょう。
- 意外と脱水症状が進行しやすいので、休憩の度に水分を十分とるようにしましょう。
- 水分補給には、カフェインやアルコールが含まれるものは避け、温かく甘みのあるものをとるようにしましょう。
- 身体が冷えることで利尿が引き起こされるため、休憩の度にトイレに行くようにしましょう。

作業後

- 作業が終わったら、暖かい飲み物などで水分補給しましょう。
- 汗をかいたり、降雪で濡れているので、すぐに乾いた衣服に着替えましょう。



除雪作業は、防寒と保水に気をつけましょう。

- 寒さは血管を収縮させ、血圧が上がる原因になるので、特に高血圧症の方や高齢者の方は注意しましょう。
- 体の水分が少なく（脱水症状に）なると血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる場合があります。



低温作業における注意点

低温下における屋外は、体熱が著しく奪われる環境での作業です。また、風が強いときには低温の影響は一層厳しくなります。身体が低温に暴露すると、手足の毛細血管が収縮して、血行が悪くなるので動作がぎこちなくなり、能率が下ったり、動作を誤って労働災害の原因になりやすく、精神のはたらきも低下して、物忘れや判断のミスが生じやすくなります。局部的にはしもやけ、凍傷になることがあり、全身的には低体温症になることがあるので、特に循環器系の障害がある人や高齢者の方は、注意が必要です。さらにアルコールや喫煙、栄養不良等も低体温症の要因となる可能性があります。

また、冷たい空気を吸い込むと、気管支が収縮し空セキが出る原因になるだけでなく、血圧が上がる原因にもなるので、マスクをする等保温と保湿の工夫をしましょう。



何で除雪作業に準備体操が必要なの？

除雪は見た目以上に重労働です。時に、重い雪を運ぼうとして、力むと血圧と脈拍が上昇します。そのため、身体への急激な負荷を減らすよう、除雪作業の前には十分な時間をとって準備体操をするようにしましょう。