

## 熱中症にご用心！

日本列島では関東甲信まで梅雨が明け、夏本番が近くまでやってきています。しかし梅雨が明けたと同時に暑さが増し、各地では熱中症の症状を訴えた人が病院に運ばれるという事態が多発しています。熱中症は放っておくと致命的な状態になります。暑い場所で労働するときは特に注意することが大切になります。

### 【熱中症とは】

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱けいれん、熱失神、熱疲労及び熱射病に分けられます。人間の体は汗をかくことで体温を調整していますが、高温の外気に長時間さらされると、人体が本来備えている発汗作用による体温調整が追いつかず、その機能が破綻し、体温が40℃を超える異常な高熱状態になります。労働中では体内から大量の熱を発するので、それほど高くない気温でも熱中症を発生することがあります。

- ①熱けいれん・・・大量に汗をかき水分だけしか補給しなかったため、血液中の塩分濃度が低下することにより、足、腕及び腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起きます。
- ②熱失神・・・血圧が低下し、顔面蒼白となって脈は速く弱くなり呼吸の回数が増加し、めまいや失神などを起こします。多くの場合は労働をやめた直後に起こります。
- ③熱疲労・・・脱水による症状で脱力感、倦怠感、めまい、頭痛及び吐き気などがみられます。
- ④熱射病・・・体温の上昇により中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない等）が起きます。死亡率が高いため、発症から20分以内に体温を下げるようにしなければ大変危険な状態に陥ります。

### 【予防するためには】

水分と塩分の補給・・・作業前から定期的にとるようにします。水分だけでは熱けいれんを起こすことがあるので、少量の塩分を含む飲料（かすかに塩味を感じる程度）又はスポーツドリンクを摂取するようにしましょう。

こまめな休憩の確保・・・天気予報等により作業日の気温や湿度の上昇が予想される場合には、日陰など涼しい場所における休憩を頻繁に取るようにしましょう。

### 【発症してしまったら・・・救急措置】

- ①熱けいれんの場合・・・0.9%の生理食塩水（100gの水に1gの食塩を加えたもの）を補給すれば通常は回復します。
- ②熱失神及び熱疲労の場合・・・涼しい場所に運び衣服をゆるめて寝かせ、水やスポーツドリンクを与えます。足を高くし、手足の先から心臓に向けてマッサージすると効果があります。

- ③熱射病の場合・・・治療時間が遅くなると死に至る可能性が高くなるので、現場での処置が重要です。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右します。体温を下げるには水をかけたりぬれタオルをあててあおぐ方法や、首、わきの下、足の付け根など太い血管の部分に氷のうやアイスノンをあてる方法が効果的です。

**熱中症に対する意識を高め、今年の夏も元気にのりきっていきましょう！**

## 『船員行政ニュース』 299

### ◎船舶料理士試験のご案内

船舶料理士試験が次の通り行われます。

#### 1. 試験

【期日】 平成17年10月22日（土）

【場所】 東京都新宿区西新宿7の11の11  
東京調理師専門学校

【試験内容】

①筆記試験（午前9時～午後0時）

○科目と出題数・・・食文化概要（4問）、衛生法規（4問）、公衆衛生学（4問）、栄養学（5問）、食品学（6問）、食品衛生学（6問）及び調理理論（6問）

○試験方法・・・主として択一式で行われます。（線で結ぶ連結式及び記述式の問題も一部あります。）

②実技試験（午後1時～午後3時30分）

○試験科目・・・日本料理（基礎課題を含む。）、西洋料理及び中華料理

○試験方法・・・各科目ごとに30分以内で2人前の料理を調理し、提出する。  
調理技術、スピード、できばえ、衛生及び態度等により採点される。

#### 2. 受験申請受付

【期間】 平成17年8月22日（月）～9月20日（火）

【申請先】 財団法人 日本海技協会 船舶料理士試験室

3. 受験料 5,000円（ただし外国語による受験者があった場合には、協会規程により増額されます。）

#### 4. 合格発表

【日時】 平成17年11月14日（月）

【場所】 海事センタービル 1階ロビー

※日本海技協会のホームページにも掲載されます。

<http://village.infoweb.ne.jp/~mmij/>

#### 5. 受験資格

【年齢】 試験日において20歳以上である者。

**【職歴】** 試験日前10年以内に船舶に乗り組んで1年以上 専ら調理に従事した経歴を有し、2名以上の船長から能力を証明された者。(当該船長が外国人の場合は、加えて日本人船舶職員から証明されていること)  
または、雇入職名にかかわらず3年以上調理に関する業務に従事した経歴を有し、会社担当者もしくは船長からそれを証明された者

#### 6. 合格証明書

試験合格者に合格証明書を交付します。

#### 7. その他

受験申請書の提出は代理人でも行うことができます。受験 申請書や案内を請求する際は、切手80円を同封して下さい。

**受験申請書等の請求及びお問い合わせはこちらまで**

〒102-0083

東京都千代田区麴町4の5 海事センタービル5階

財団法人 日本海技協会 船舶料理士試験室

電話 03(3265)5125～5126