

最前線で活躍するスタッフのみなさんへ

[フロントライナー]
Frontliner

5

2026 vol.51



topics

- ① 「暑熱順化」で熱中症に負けないカラダづくり
- ② 今月のクレーム・事件事例



日本保健衛生協会

熱中症は必ず予防できる気象災害です。

本格的な暑さを迎える前に、「暑熱順化」でカラダを暑さに慣れさせましょう。

日常生活で取り組める暑熱順化の方法をご紹介します。

暑熱順化とは

暑熱順化とは、からだが少しずつ暑さに慣れ、暑さに対応しやすくなることです。暑さに慣れていない時期は熱中症のリスクが高まるため、夏本番を迎える前から暑熱順化に取り組むことが大切です。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚の血流量が増え、体内の熱を外へ逃がしやすくなります。

暑熱順化には、数日から2週間ほどかかります。ただし、数日間暑さを避けると効果が弱まるため、無理のない範囲で継続することが重要です。

暑熱順化で起こるカラダの変化

- 汗をかきやすくなる
汗の蒸発で体の熱を逃がしやすくなる
- 汗に含まれる塩分が少なくなる
ナトリウムの喪失を抑え、けいれん等のリスクを下げる
- 皮膚の血管が広がる
体の表面から熱を逃がしやすくなる
- 循環血液量が増える
体内の熱を効率よく運び、外へ逃がしやすくなる

これらの変化により体温を調節しやすくなり、熱中症を起こしにくいカラダになります。

日常生活でできる暑熱順化のポイント

ウォーキング・ジョギング

- 早歩きウォーキング（30分）
- 軽いジョギング（15分）
- 一駅歩く
- 階段を使う

週3～5回が目安



サイクリング

- サイクリング（30分）
- 通勤や買い物に自転車を使う

週3回が目安



適度な運動(筋トレやストレッチ)

- 筋トレやストレッチ（30分）
- ※ 室内の温度に注意
- ※ 水分や塩分の不足に気をつける

週5回～毎日が目安



入浴(シャワーだけでなく湯船に入る)

- 40℃前後の湯船に10～15分つかる
- ※ 入浴前後に十分な水分と適度な塩分を補給する

2日に1回が目安



※ 上記は目安です。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行い、水分と塩分を適宜補給しましょう。

2026年4月度

● クレーム件数 0件 (2026年累計 0件)

● 事故件数 0件 (2026年累計 2件)



今月は、皆さんの日々の作業と確認のおかげで、クレーム・事故の報告はありませんでした。いつも丁寧な清掃作業にご協力いただき、ありがとうございます。

一方で、現場では機密情報(個人情報)の漏えいにつながるおそれのあるヒヤリハットがありました。今回は当社スタッフの正しい対応により問題には至りませんでした。同じような場面はどの現場でも起こる可能性があります。

安全で安心な職場をつくるため、情報漏えいに関する事例を一緒に確認しましょう。



ヒヤリハット 患者情報が記載された書類のことづけを頼まれた

発生状況

ある病院で作業を行っていた当社スタッフに関する事例です。

スタッフが3階へ向かおうとしていたところ、受付事務の方から声を掛けられました。「3階に行くなら、この書類を持って行ってもらえませんか」と頼まれました。

書類には患者さんの氏名などの個人情報に記載されていたため、スタッフはその書類を預かることはできない旨を説明し、丁寧にお断りしました。

対応

3階へ向かう際に「ついでに届けてあげようか」と思うことは自然なことです。ですが、今回のように患者さんの氏名など個人情報が含まれる書類を預かることはできません。

私たち清掃スタッフは、お客様の個人情報や機密文書を取り扱う業務には携わっていません。もし書類を預かって紛失したり、第三者の目に触れたりすれば、重大な個人情報漏えいにつながる恐れがあります。

お客様から依頼を受けたときは、まず内容を確認しましょう。個人情報や内部書類など、機密性の高いものと判断した場合は、「申し訳ございませんが、お預かりすることはできません」と丁寧にお断りしましょう。

業務範囲を守り、ルールに沿って対応することが、自分自身と職場の信頼を守るにつながります。

その書類はどんな書類ですか？

