



## 【看護師300人に調査】 看護師がオススメする熱中症対策ベスト3を発表

レバレッジズメディカルケア株式会社が運営する、看護業界に特化した人材サービス『看護のお仕事』(<https://kango-oshigoto.jp/>)は、看護師354人に「オススメの熱中症対策」に関するアンケートを実施しました。

暑さ指数(WBGT)が28°Cを超えると熱中症患者が急増するとされており(※1)、昨年6月～9月においては、92,710人の方が熱中症で救急搬送されています。(※2)

また、発生場所に関しては「住居」が最も多く、次いで「道路」「屋外」とあらゆる場面で熱中症対策が欠かせないことがわかります。(※2)そこで『看護のお仕事』では、夏休みやお盆休みのレジャーシーズンに欠かせない熱中症対策について、看護師の皆さんがオススメする方法をランキング形式で発表します。

(※1)環境省熱中症予防情報サイト<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

(※2)『平成30年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況』(消防庁)

[https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/item/heatstroke003\\_houdou01.pdf](https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/item/heatstroke003_houdou01.pdf)

### ■調査概要

調査方法: Webアンケート

調査期間: 2019年7月18日～7月25日

調査対象: 『看護のお仕事』に登録する看護師 354名

現役看護師 300人がオススメ!  
熱中症対策ベスト3

1 こまめな水分補給

2 十分な睡眠

3 塩分を適度に摂る



看護のお仕事調査は独自にアンケート調査を行なったものであり、他のランキングと異なる場合がございます。

## ■ 圧倒的1位は『水分をこまめに取る』

今回の調査で2位以下に圧倒的な差をつけて得票数を獲得した熱中症対策は、『水分をこまめに取る』でした。摂取する飲み物はスポーツ飲料の他、梅昆布茶や麦茶などが挙げられました。2位は意外にも多くの回答数を獲得した『十分な睡眠を取る』、3位は『塩分を適度に摂る』という結果になっており、近年進化している冷却グッズの使用よりも自身の体調管理が効果的であることが伺えます。また、上記に加えて行なっている対策は何かという問いについては、『日傘や扇子を常備する』や、『エアコンは躊躇わずに使用する』などの回答がありました。厳しい夏を乗り越えるには、体調管理に加え、涼を取るためのアイテムを上手に使うことが重要なようです。

## ■ 弊社所属の看護師よりコメント

汗をかくことによって水分だけでなく塩分も失われるので、1位と3位は熱中症対策には欠かせません。また、水分補給をする際は、喉が乾く前に飲むこと、そしてがぶ飲みしないことがポイントです。水分といえど、お酒やコーヒーなど利尿作用があるものはかえって脱水症状の原因になってしまうため避けてください。

2位は少し意外かもしれませんが、体調管理の面で大前提として意識しておきたいことです。夏場は暑さで寝苦しい日もあるので、睡眠環境を整えて十分に休息をとりましょう。最近では熱中症対策のグッズや食品も多々ありますが、私の周りには熱中症対策のタブレットなどをポケットに常備して仕事をしている看護師仲間もいました。そのようなアイテムもうまく使って、暑い夏を乗り越えましょう。

※本リリースはあくまでも看護師の皆さんがご自身でオスメする日常的な対策であり、必ずしも熱中症にならないことを保証するものではありません。少しでも異常を感じたら、速やかに医療機関へご相談ください。

## 「看護のお仕事」について( <https://kango-oshigoto.jp/> )



看護のお仕事は、2009年より開始した看護業界に特化した人材紹介・派遣サービスです。「職場のリアルがわかる転職」をモットーに、事業所訪問を通して収集した病院情報の提供や面接対策など手厚いフォロー体制で全国の看護師の転職を強力にサポート。看護師の長期就業を目指し、入職前後のフォローを担当する専任チームを設置しています。看護紹介は47都道府県、看護派遣は1都2府11県に対応し、月間ユーザー数は25万人にのぼります。2017年4月より開催している看護師向けイベント「ナースときどき女子会」は参加者満足度90%の支持を得ています。

## Leverages Group

システム開発の受託業務で2005年に創業。年商344億円（2018年度）、正社員数は987名(2019年4月1時点)に成長したミドルベンチャー企業です。IT人材支援トップのエンジニア/クリエイター専門エージェント「レバテック」をはじめ、業界大手の看護師転職支援サービス「看護のお仕事」、介護、M&A、若年層就業支援や障がい者就労支援など幅広い分野で事業を展開。日本社会が抱える課題解決を通して「時代を動かす企業」を目指しています。国内外の17拠点、社員数を拡充するほか、広告製作から運用まですべてのマーケティング活動を内製化するオールインハウス体制を強化しコスト削減と経営のスピードアップを進めています。

本社所在地：〒150-8510 東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ17F  
代表取締役：岩槻知秀  
資本金：5,000万円  
設立：2005年4月  
事業内容：人材関連事業（人材紹介・派遣、IT人材のキャリア支援など）、  
M&Aコンサルティング事業  
<http://leverages.jp>

### 本リリースに関する報道関係のお問い合わせ

レバレッジズ株式会社 広報部 長谷川遥  
TEL: 080-4443-8404 MAIL: [pr@leverages.jp](mailto:pr@leverages.jp)