

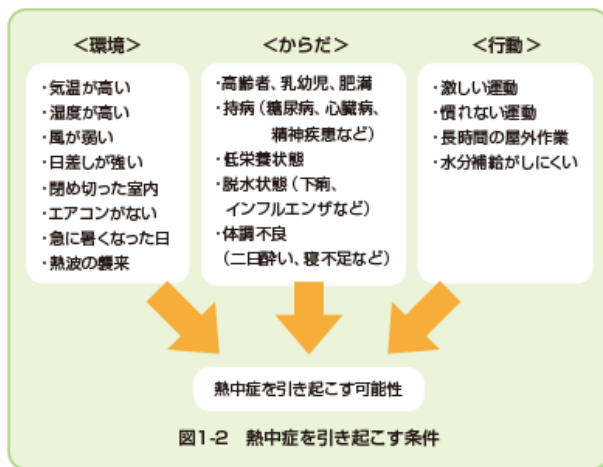
正しい知識と対応で防ごう「熱中症」

■熱中症って、体の中で何が起きているの？

私たちの体は、生命の維持に最適な体温を保つため、体温の調節を行っています。ところが、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れると、体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇するために、熱中症症状が起こるのです。



■熱中症を引き起こす要因とは からだと環境及び行動の条件が複雑に関係します。



引用：環境省 熱中症予防情報サイト熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_select.php

■熱中症の症状と対応

Ⅰ度	<p>★頭痛やめまい、吐き気や脱力感</p> <p>★おなかやふくらはぎの筋肉が強くてしるし</p> <p>★汗をふいてもふいても出てくる</p> <p>・・・脱水症状と血圧の低下「熱疲労」</p>	<p>涼しい場所に避難しましょう</p> <p>衣服をゆるめ、体を冷やしましょう</p> <p>水分・塩分を補給しましょう</p>
Ⅱ度	<p>★頭ががんがんするなど激しい頭痛</p> <p>★吐き気がする</p> <p>★体がだるい</p>	<p>涼しい場所に避難しましょう</p> <p>衣服をゆるめ、体を冷やしましょう</p> <p>水分・塩分を補給しましょう</p> <p>足を高くして休みましょう</p> <p>症状が軽減しない場合や水分補給が難しい場合は病院へ</p>
Ⅲ度	<p>★意識がない</p> <p>★体がしるししている</p> <p>★呼びかけなどにおかしなことを言う</p> <p>★まっすぐに歩けない、走れない</p> <p>★体温が高い。40度以上ある。</p>	<p>氷や水で冷やしましょう</p> <p>（首・脇の下・足の付け根など）</p> <p>死亡率が高く、とても危険な状態です。</p> <p>すぐに救急隊を要請！</p>

引用：全国保健健康協会 協会けんぽ HP『水分補給と暑さ対策で熱中症を防ごう！』
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1131-106296>

■チェック項目

熱中症は、ミスの発生・生産性や業務の質の低下・事故等を招き、仕事の効率低下につながります。熱中症になりにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直しましょう。

熱中症予防のための体調チェック項目

- 夜更かし等で睡眠不足
- 水分をアルコールしか摂っておらず脱水ぎみ
- お酒を飲みすぎて二日酔い
- 風邪などで、発熱や下痢がある
- 朝ごはんをしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が悪い



一つでも当てはまれば、熱中症に注意!! 項目ゼロを目指して、生活習慣を改めましょう!!

★糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策についてかかりつけ医に一度ご相談ください。

運動や仕事を始める前には上の項目に加えて下の項目にも注意しましょう!

運動・仕事の前のチェック項目

- 当日の作業・運動が現在の体力と見合っていない
- 暑熱順化の程度が低い(作業・合宿の場合日が浅い)
- 作業服や帽子の透湿性・通気性が悪い
- 作業場に休憩場所が整備されていない
- 作業場で自由に水分や塩分を取ることができない
- 熱中症の既往歴がある
- 肥満体系である
- 高血圧などの慢性疾患と薬の服用がある



一つでも当てはまれば、熱中症に要注意!!

毎日暑い現場で働かれる方は、規則正しい生活を心がけて、身体を暑さから守りましょう!!
また、「職場における熱中症の予防について」を参考に職場の改善を図っていきましょう!!