



熱中症に注意！！

今年は、例年になく早く梅雨明けしましたので、体力もついていけないと思いますが、特に今年は注意していただきたいのが、『熱中症』です。

熱中症は高温多湿下の労働や運動により、体内の水分や塩分が過度に失われるのが原因です。炎天下で勤務することの多い方、また、小さいお子様が長時間外で遊ぶことが多いこの時期、熱中症の予防対策をしっかり理解し、安全で楽しい夏を過ごしましょう。

【熱中症の症状と救急処置】

種類	重症度	主な症状	救急処置
熱けいれん	軽症(型)	多量の発汗で水分のみ補給(塩分不足)により起こるけいれん(こむらがえり)	0.1%食塩水やスポーツドリンクを飲ませ、涼しい所で休ませる。
熱失神・熱疲労	中等症(型)	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労感、虚脱感、頭痛 ・体は湿っている ・めまい、失神(1分以内) ・吐き気、嘔吐 	意識が正常なら、熱けいれん同様の救急処置を行い、重症化の可能性を考え必ず医療機関を受診させる。
熱射病	重症(型)	<ul style="list-style-type: none"> ・発汗停止 ・40以上の高熱 ・意識混濁、意識不明 ・呼吸停止 	すぐに濡らしたタオルで体全体を湿らせ、風をあてる。止血点の冷却と同時に、119番に通報する。

【熱中症対策】

日陰や通風を良くし、作業中の温湿度の変化が分かるよう、温度計、湿度計を設置する。水分や塩分補給のためスポーツドリンクや身体を適度に冷やすことのできる氷、冷たいおしぼりなどを準備する。(30分毎にコップ1～2杯の積極的な水分補給が目安)

服装は通気性を良くし、黒っぽいものは避ける。通気性の良いつばの広い帽子をかぶり、首と頭を直射日光から守る。

日頃から体調を整え、夜更かしをしない。

体調不良(睡眠不足・二日酔い・風邪等)のときは、我慢せず早めに申し出る。

特に二日酔いは、アルコールの利尿作用により脱水症状を起こしやすく、熱中症を招く恐れがあるので勤務やレジャー前日の飲酒は控えましょう。

特に小さいお子様は、まだ汗腺が、未熟のため汗が出にくい状態にありますので、目を離さないようにしましょう。

準備しておいたら良いもの

- ・冷却剤(携帯用冷却パック、氷とビニール袋等)や送風器具
- ・筋肉のけいれん対処用に、塩分濃度0.1%の飲み物(コップ1杯に塩を軽くひとつまみ程度)又はスポーツドリンク。