

熱中症 予防対策について

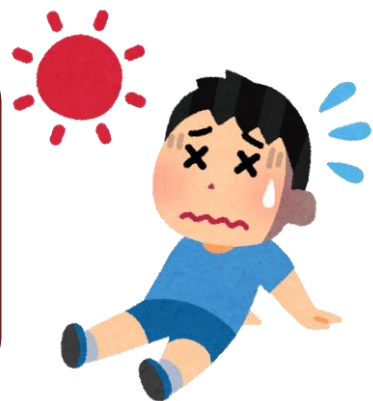
熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が上手く働かないこと。

熱中症の原因

1. 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・輻射熱が大きい



2. からだ

- ・二日酔い・寝不足
- ・高齢者・肥満・乳幼児
- ・心臓・脳・肺・腎臓などに持病がある人
- ・下痢などの脱水状態
- ・水分や塩分の摂取が不足(欠食)

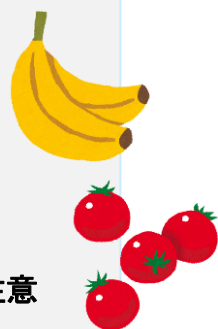
3. 行動

- ・激しい筋肉運動
- ・慣れない作業
- ・水分補給できない状況
- ・休憩時間が少なく、時間が短い
- ・安全衛生保護具の着用が必要

環境
からだ
行動

熱中症

★熱中症予防におすすめ★
バナナ・りんご・ミニトマト
納豆・ヨーグルト



熱中症予防①…作業前

1) 十分な睡眠をとる

睡眠のゴールデンタイム 22時～3時 眠りはじめの3時間が特に眠りが深い

2) きちんと食事をする

食事にはエネルギー補充、水分、塩分摂取の意味がある 1日3食 食べる!

3) 始業前に体調確認を必ず行う

体調が万全でない時は必ず事前に申し出る 「このくらい大丈夫」という人が要注意

4) 始業前に当日の気象状況を把握する WBGT(暑さ指数)は?

○×クイズの答え ①○ ②×

熱中症予防②…作業中

1) 定期的に水分・塩分を摂取する

1ℓに1g程度の食塩水、スポーツドリンク、麦茶、水のどが**渴く前**に補給することが大切 必要に応じて飲水・塩分摂取量をチェックする

2) 定期的に休憩をとる

涼しいところで休憩 冷たいおしぼりでからだを拭く スポットクーラーの利用

3) 気分が悪くなったらすぐに病院へ

※熱中症の重症度は外見からではわからない 医療機関の受診を躊躇してはいけない

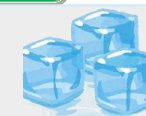
ペットボトル症候群に注意



熱中症の応急処置

緊急連絡先、連絡網の準備は?

* 準備しておくもの



- 1) 氷(氷嚢、アイスパックなど)
- 2) うちわ(送風できるもの)
- 3) 水、塩(冷却用・摂取用)
- 4) スポーツドリンク

意識が無い、反応が悪い

119番通報とAED

* 現場での手当

1) 意識状態を確認し、救急車を呼ぶ

心肺蘇生を行い、身体を冷却 速やかに病院へ搬送

2) 涼しい場所へ運ぶ クーラーが入った部屋 風通しのよい木陰

3) 衣服をゆるめ、寝かせる 体を締め付けるものは外す(ベルトなど)

4) 身体を冷却する 氷を首、両脇、股の間にあてる

5) 水分を補給する 冷やしたスポーツドリンクを飲ませる



休憩しても症状が改善しない場合は必ず医療機関受診

チャレンジ! 熱中症予防 ○×クイズ!

- ①糖尿病・高血圧の持病がある方は、健康者と比べて熱中症になりやすい。
- ②飲水のタイミングはのどの渴きを感じてから飲水する方がよい。

出典: 職場における熱中症予防対策セミナー資料
(2019.5.27) STOP! 熱中症クールワークキャン
ペーン: 厚生労働省