

熱中症を予防しよう



熱中症とは…

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、循環調整や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗
筋肉痛、筋肉の硬直（こむらがり）
頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下



熱中症を生じやすい職場の特徴

梅雨明け数日は
熱中症要注意

環境	作業	人
<ul style="list-style-type: none"> 高温 多湿 輻射熱 無風 	<ul style="list-style-type: none"> 作業初日 休憩なし 長時間連続 通気性・透湿性の悪い衣服 保護具 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食なし 飲みすぎ 睡眠不足 発熱 下痢 高齢者 皮下脂肪が厚い ※健康管理

※糖尿病、高血圧及び心疾患、腎不全の方は症状やお薬の影響により脱水や塩分不足となる場合があります。精神、神経関係の疾患や広範囲の皮膚疾患の場合も熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。主治医に作業内容について話し、医師の指示通り内服治療と療養指示を守りましょう。

熱中症の救急処置



作業を行っている際、自分自身または同僚が『熱中症になったかもしれない！』と疑うことが作業現場で行われる応急処置の第一歩です

①移動

- 暑い現場から涼しい日陰や冷房のきいている部屋へ移す

②冷やす

- 衣類を脱がせて皮膚、からだに水をかけ、うちわ、扇風機で風に当てる
- 首、脇、足の付け根など大きな血管がある場所を中心に冷やす



③飲む

- 塩分を含んだスポーツドリンクや麦茶を飲ませる

★意識がない場合 ためらうことなく直ぐに救急車要請（119）

★意識がある場合は ①と②を行う 自力で水分を飲めるか確認
吐き気、嘔吐、自力で水分をとれない場合は医療機関へ搬送
迷う時は医療機関へ搬送

<ポイント>

- 無理に水分を飲ませない
- 一人にせずに誰かが見守る 急に状態が悪くなることもある
- 冷やす時は寝かせた状態で両足を持ち上げて足に分布する血液をより体の内部に集める

～マスク着用について～

職場では、どんな場面はマスク着用が必要か考えてみましょう

マスク着用の考え方（厚生労働省リーフレットより）距離目安…2メートル以上



	屋外		屋内	
	距離が確保できる	距離が確保できず	距離が確保できる	距離が確保できず
会話あり	不要	要	要	要
会話なし	不要	不要	不要	要

※各職場や状況によりマスク着用の有無は異なります あくまでも考え方の一例です