

熱中症について

熱中症とは？

人は、皮膚や汗をかくことで、体の熱を発散しています。

気温が高くなり、汗で多量の水分や塩分が失われると、様々な症状が引き起こされます。

また、体に熱がこもって体温が異常に高くなると、『意識障害』という危険な状況に陥り、死に至る可能性もあります。

熱中症の症状

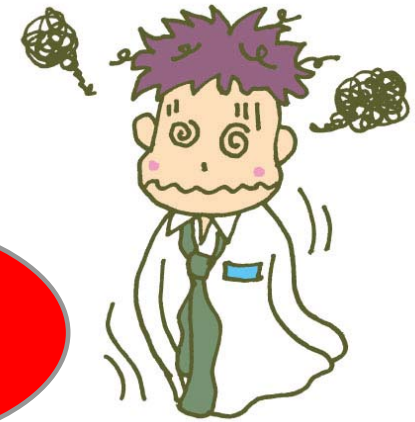
めまい・疲労感

頭痛・吐き気

大量発汗・高体温

足・腕・お腹など
筋肉の痛み

意識障害



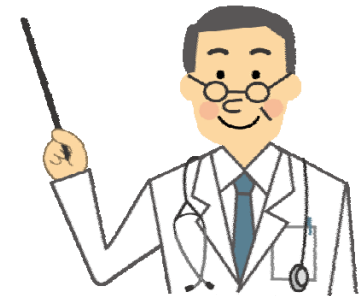
熱中症はどんなときに起こるの？

時期: 梅雨明けに気温が上がる頃から急増！！

気温: 気温だけでなく、WBGTという指標が重要になります。

環境省熱中症予防サイトでは、現在のWBGTや、WBGTごとに活動の目安・注意事項がまとめられています。

<http://www.nies.go.jp/health/Heartstroke/>



時間帯: 午後2時～午後4時

業種: 林業・製造業がほとんどですが、警備や室内作業でも起こる場合があります。節電や省エネ対策を取った室内も、注意が必要です。

作業: 作業開始から**3日間(特に初日)**が多い。イベント初日や外回り営業初日にも注意をしてください。

なりやすい人: 肥満の人・運動習慣の無い人・暑さになれていない人
心臓疾患/高血圧で内服中の人

熱中症の予防



熱中症を防ぐためには・・・

- ①お出かけ前に気温やWBGTをチェック！28℃以上の日は要注意です。
- ②シャツやブラウスの下に、吸汗速乾性の肌着を着るなど、工夫しましょう。
- ③朝食をしっかりとりましょう。
- ④水分をこまめに補給しましょう。屋外にすることが多い日は、スポーツドリンクなど塩分が入ったものを！
- ⑤こまめに涼しい場所で休憩を取りましょう。
- ⑥保冷剤や冷えたタオルなどを活用しましょう。
(首やわきの下を冷やすと効果的です。)
- ⑦体調が悪そうな人がいたら、すぐに声をかけ、日陰など涼しい場所で休ませてあげましょう！！

二日酔いや睡眠不足・下痢をしている・熱がある時などは、普段よりも熱中症に陥りやすいので、体調不良を感じたらすぐに休憩と水分補給を行ってください！！

熱中症の対応フロー

こんな日には、全員が確認してから作業に入りましょう！！

- ・外回りが多い日
- ・イベント等で屋外作業が多い日
- ・風が弱い場所での作業が多い日

