

熱中症対策について

熱中症になりやすい時期を迎えました。

熱中症対策について取りまとめましたので、仕事に取り組むうえで、参考にさせていただきますようお願いします。

【熱中症とは】

気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が正常に働かなくなること。

1. 具体的な熱中症対策

(1) こまめに水分・塩分の補給をしましょう。

① スポーツドリンクを飲む。



ポカリスエット



アクエリアス



グリーンダ・カ・ラ

など

② 塩飴などから塩分を補給する。



熱中飴



男梅



塩サイダー

など

③ アルコール等での水分補給は避ける。

※ アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまう。

(2) 服装を工夫しましょう。

①吸収性、通気性にすぐれた素材の服を着る。

・スポーツウェア

②白色、水色、黄色などの淡色の服を着る。

※黒色、紺色、青色、灰色などの濃色は熱を
吸収しやすいため、注意しましょう。



(3) 暑さを避ける工夫しましょう。

①日陰を選んで歩く。

②帽子等をかぶる。

③エアコン、扇風機を適切に使用する。

(温度 28 度程度、湿度 60%以下)



(4) 体調管理に気を付けましょう。

①日頃から適度に汗をかく習慣を身につける。

②朝食をしっかり食べる。

③体調不良時は無理をしない。

2. 冷房の効いた室内でも熱中症に注意しましょう。

外に出ず、水分補給だけ過剰にすると、過剰摂取した水分が全身を覆いさらに冷房で冷やされることで、全身にラップが貼られた様な状態になり熱を逃がせなくなり熱中症になってしまう可能性があります。

エアコンは適度(28度程度)に調整し、冷えた飲料水の過剰摂取に気を付けましょう。

エアコンのみで暑い場合は、扇風機等の補助機器を使いましょう。



3. 症状ごとの応急処置について

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none">・めまい・筋肉の硬直・発汗異常	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気、嘔吐・倦怠感	<ul style="list-style-type: none">・意識障害・痙攣・歩行困難・高体温

(1) 軽症

- ①風通しの良い場所や、冷房の効いた室内などへ移動させる。
- ②衣服を緩めて風通しを良くする。
- ③水分や塩分をしっかりと補給させる。
- ④体に水をかけたり、冷たい濡れタオルを当てて体を冷やす。
※濡れタオルは首筋、脇の下、足の付け根に当てましょう。
大きい動脈があるため、早く体内の熱を取ることができます。

(2) 中等症

「軽症」時と同じ対処をする。回復が見られない場合は、すぐに医療機関で治療を受ける。(回復には個人差あり)
※その場で回復した場合でも、医療機関の受診をお勧めします。

(3) 重症

すぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受ける。



4. 熱中症予備軍の見つけ方

次の「熱中症を防止しよう!!」を参考にチェックしてみましよう。

熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・爪を押してセルフチェック・

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

尿の色による脱水症状判定チャート

①	いい感じですが、普段通りに水分をとりましょう。
②	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
③	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
④	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

水分量が足りていません

・尿の色を見てセルフチェック

- ① :いい感じですが。
- ②～⑤ : 水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。
- ⑤より濃い時は、**すぐに報告して下さい。**

尿の色による脱水症状判定チャート

以下のチャートと自分の尿の色を比べることで脱水症状の度合いを調べることができます。横に示された対策を行い、自分の体の水分量を回復させましょう。



いい感じですよ。
普段通りに水分をとりましょう。



問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ 1 杯でいいので水分を取りましょう。



1 時間以内に約 250ml の水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分を取りましょう。



今すぐ 250ml の水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分を取りましょう。



今すぐ 1000ml の水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。