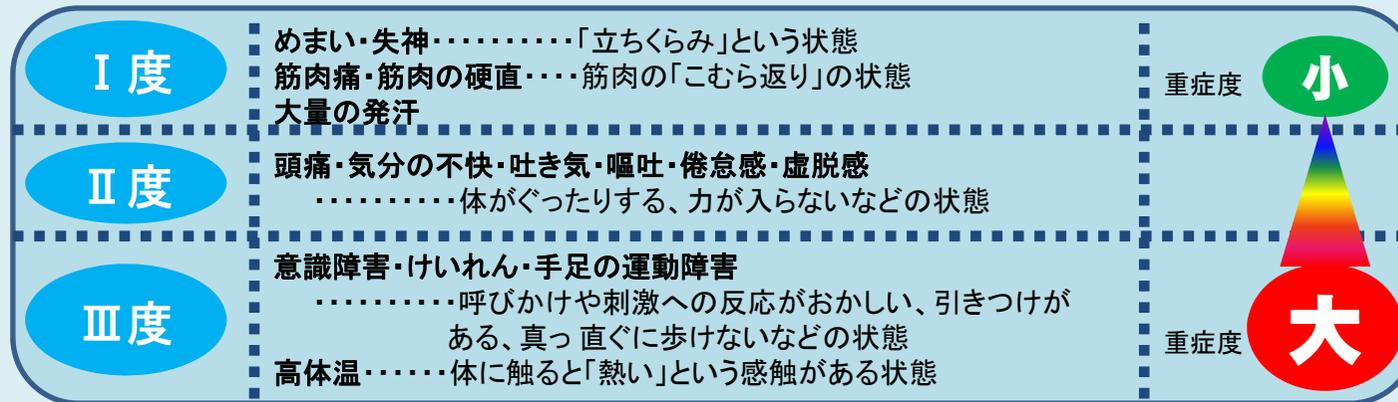


熱中症の予防について

1 熱中症の症状と分類

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(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称であり、以下のような症状が現れた場合には熱中症を発症した可能性があります。



2 自分でできる熱中症の予防対策

(1) 水分・塩分の摂取

- 自覚症状の有無にかかわらず、執務の前後、執務中の**定期的な水・塩分の摂取を心がけましょう!**
(スポーツドリンクなども効果的です。)

(2) 服装の工夫

- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、**クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装をこころがけましょう!**

(3) 日常の健康管理

- **睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取、風邪などによる発熱、下痢による脱水症状などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがありますので、注意しましょう!**
- **糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがありますので、治療中の方は注意しましょう!**

3 熱中症の救急処置(現場での応急処置)



熱中症を疑う症状はありますか？

熱中症を疑う症状については、「1熱中症の症状と分類」を参照して下さい

- ・めまい、失神、立ちくらみ
 - ・こむら返り
 - ・大量の発汗
 - ・体がぐったりする
 - ・力が入らない
- など

ある

意識はありますか？

意識は清明である

涼しい環境へ避難して下さい

脱衣・冷却して下さい

水分を自力で摂取できますか？

自力で摂取できる

水分・塩分を摂取して下さい

回復しましたか？

救急隊を要請して下さい

(救急隊が到着するまでの間)

涼しい環境へ避難して下さい

脱衣・冷却して下さい

意識がない
呼びかけに応じない
返事がおかしい
全身が痛い

など

医療機関へ搬送して下さい

自力で摂取できない

回復しない

【参考】

厚生労働省HP「職場における熱中症の予防について」

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/h0616-1.html>

消防庁HP「熱中症対策リーフレット」

<http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2306/pdf/230614-1.pdf>