

元気な人も要注意！熱中症予防のポイント



昨年に続き今年も連日の猛暑が続いていますが、既に熱中症で多くの人が亡くなっています。ただ「自分は若いし体力もあるから大丈夫！」と思っている人はいませんか？熱中症は、気温が30℃を超えるあたりから死亡率が増え始め、その後気温が高くなるに従って死亡率も急激に上昇します。普段は健康に自信がある人も、この暑さでは用心が必要です。



熱中症ってなに？

高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称。体温や状態によって以下の4つに分けられます。

①**熱失神**：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりする。

②**熱痙攣**：汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が、場合によっては痛みを伴い、強くけいれんする。

③**熱疲労**：水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じる症状。

④**熱射病**（日射病）：死亡率が高く、病院で緊急の手当てを要する症状。体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなり、また吐き気や頭痛、言動がおかしくなったり、意識を失ったりする。

炎天下で車内に取り残された子供が救急車で運ばれるケースの多くは、熱射病（日射病）と考えられます。

熱中症を予防する3つのポイント

①体調管理

寝不足や下痢ではないか。真夏は熱帯夜などで睡眠不足になりがち。命あつての節電ですので、適度に扇風機やエアコンを利用することも必要です。



②水分補給

汗をかいた分、水分を補給しなければいけません。脱水症状が熱中症の要因となります。のどが渇いたと感じる前に水分補給しましょう。時間を決めて補給すると良いでしょう。



水分補給のポイント

水だけでは吸収が良くないため、同時に塩分を取ると吸収が良くなります。糖分も含まれているスポーツドリンクなどが効果的です。

③服装、日よけ

帽子や日傘で直射日光を防ぎ、服装は通気性の良い素材にする。色合いは熱を吸収しにくい白系統の服にしましょう。



熱中症の救急処置

上記のような症状から熱中症が疑われる場合は、そのままでは最悪の場合、死にいたるケースがあります。熱中症が疑われる場合は、救急車の手配を行いつつ、すみやかに救急措置をとりましょう。



- ①涼しいところで衣服を緩め、休憩する。
- ②うちわなどで風を送る。
- ③太い血管のある脇の下、首、足の付け根などの動脈部分を水を入れた氷などで冷やし、体温を下げる。
- ④少しずつ水分補給する。



『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。