

しるぼーあんぜんニュース

(熱中症特集)



熱中症に気をつけよう!

熱くなってくると心配なのが熱中症。ベテラン世代の方々も、発汗作用の衰えから特に注意が必要！
熱中症は、重症になると死に至る危険な状態。今回は、熱中症の注意点とその予防策の特集です！

【熱中症とは・・・】

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、**体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常**など、様々な症状を起こす病気です。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

特別に異常を感じた時は早めに休憩を



このような症状があれば熱中症の疑いが

(消防庁救急マニュアルより抜粋)

めまい・たちくらみ・こむらがり・大量の汗

【重症度Ⅰ】
こまめに水分・塩分を補給しましょう。

頭がががする。吐き気がする。だるい。など

【重症度Ⅱ】
涼しいところで水分・塩分を補給しましょう。
回復しないならすぐに病院へ！

意識障害・けいれん・運動障害・体温が高い。など

【重症度Ⅲ】
体を冷やしながら、ためらうことなく救急車を要請しましょう。



熱中症にかかったと思ったら・・・



①水分・塩分を取りましょう。
水は血液を薄めるので、ミネラル麦茶やスポーツドリンクを！
【のどが渇いていなくても、定期的に水分を取りましょう。】



②木陰や涼しいところで、体を冷やしましょう。



③夜になっても要注意！日中に熱中症にかかり、その時は回復しても、体温が下がりがきいていないと、夜間に悪化することがあります。その時にはすぐに救急車を呼びましょう。



のどがかわいてなくても水分補給を！



寝る前にも水分補給を！

熱中症対策に効果的な食べ物飲み物は？



【梅干し】昔ながらの梅干しが効果的。食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムを全部含んでいるのが梅干しです。不足しがちな栄養素を取るには「梅干し」が最高。



【冷たい味噌汁】汗として体内から失われた塩分の補給には、体液と塩分濃度が近い味噌汁が向いています。それも「冷汁」がいい感じです。日本古来の知恵ですね。

作業場における熱中症予防対策自主点検の一例 (厚生労働省)



休憩場所は整備していますか？

熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？

のどの渇きを感じなくても、水分・塩分を摂取していますか？

浸透性・通気性の良い服装や防止を着用していますか？

日常の健康管理は大丈夫ですか？

「暑さ指数*」を活用していますか？

【暑さ指数】WBGT値
①温度 ②湿度 ③輻射熱の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。

新潟県の暑さ指数は、新潟県のホームページで確認できます。
<http://www.niigata-taiki.com/heat>

★暑さに気をつけて、健康で安全な日々をおくりましょう。★

<参考及び出典：熱中症環境保健マニュアル(環境省) 救急マニュアル(消防庁) 他 >

