

## 熱中症対策

これから夏にかけて暑さも厳しくなり、仕事中やスポーツ活動中、自宅の中でも熱中症の危険性が高まる時期になります。そこで、熱中症の予防法と対処法を紹介します。

### 熱中症を予防するために

#### 環境の管理

**高温・多湿の環境下**で発生しやすくなります。風の有無、日差しの強さや照り返しによっても熱中症の発生しやすい条件は変わります。屋内でも発生しますので、小まめな温度・湿度管理が必要になります。

#### 作業の管理

主に次の3点に気をつけましょう。

- ① 余裕のある作業計画や休憩時間の延長と連続作業時間の短縮
- ② **小まめな水分補給**  
(電解質を多く含むもの)
- ③ 保護具、作業服の工夫  
(服の色、通気性・吸湿性の優れたもの)

#### 健康の管理

以下のような体調不良がある場合には注意が必要です。

- ① **下痢**  
体が脱水状態になっているため
- ② **発熱**  
平常時よりも体温が高い時に作業をするとさらに体温が上昇するため

### 熱中症の対処方法

熱中症が疑われる場合には、まずは涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分と電解質の補給を行うことが基本になります。そして症状に応じた適切な処置を行い、必要に応じて病院で処置を受けるようにします。

#### 軽度 熱失神

風通しのいい涼しい所へ移し、衣類をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせる。水分補給は無理のないよう少しずつ飲ませる。

**意識障害が伴う場合は救急車を呼んで病院へ**

#### 熱けいれん

汗と一緒に電解質も失われ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。スポーツドリンクや食塩水(0.9%程度)を補給しましょう。

**熱けいれんが重度の場合には病院で処置**

#### 熱疲労

熱射病の前段階である熱疲労では、発汗による脱水と血液循環不全、**40℃以下の高体温**になります。応急処置をとり、回復してから病院で診察を受けるようにします。

#### 熱射病

発汗による脱水、循環血液量の減少、血液循環不全、**40℃以上の高体温**、意識障害、けいれん、麻痺などが生じます。すぐに救急車を呼び、一刻も早い病院での処置が必要です。

#### 重度

### 応急処置



① 意識確認、気道確保、呼吸確認、心臓の拍動の確認

② 異常がなければ、**動脈が表皮に近い首やわきの下、股下を氷のうなどで冷やします**。皮膚表面を直接冷やさないようタオルなどで包んで冷やします。なお、体の表面に水を散布してうちわであおぐことも有効です。