

＋ 安全だより No47

公益社団法人大館市シルバー人材センター
安全委員会

熱中症

を防ぐために

～～皆さまに取り組んでいただきたいこと～～

熱中症の発生は 7～8 月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調がよくない、暑さに体まだ慣れていないなどの個人の体調による影響が重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返し、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる

- 【涼しい 場所へ】 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 【からだを冷やす】 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首回り、腋の下など）
- 【水分補給】 水分・塩分・スポーツドリンクなど

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症予防のために

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

暑さを避ける

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認する

屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります！

- ・自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせ万全の予防を心がけましょう。

②まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

- ・一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。
- ・特に、熱中症へ注意が必要な高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

③節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- ・無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう