シルバー 安全通信

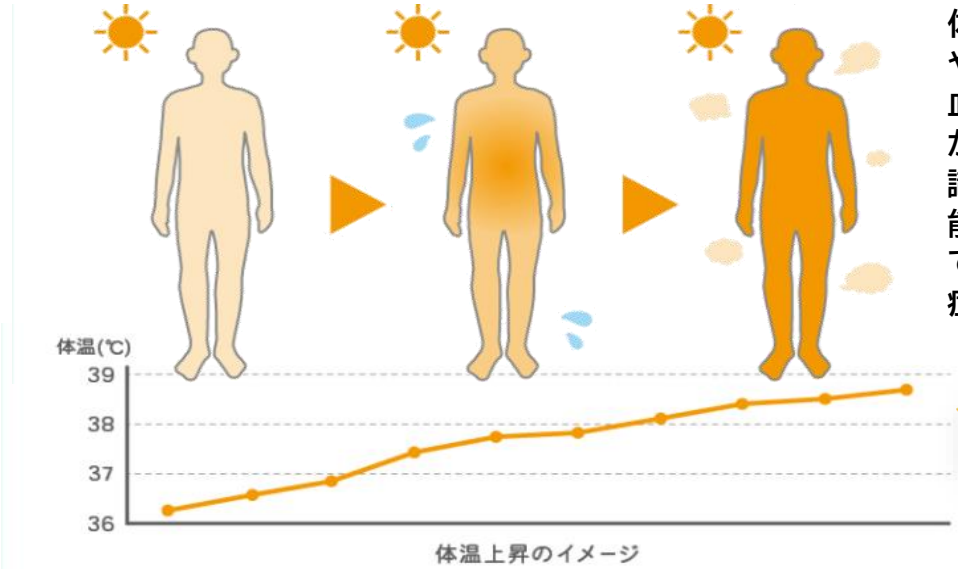
令和3年7月

発行元
東山梨地区広域シルバー
人材センター

熱中症の予防と対策

熱中症を予防するためには、熱中症発生のメカニズムを知り、自分にどれだけ熱中症の危険性があるのかを理解する事が大切です。

蒸し暑い中で作業をしていると体内で熱が発生 → 体外にうまく熱を捨てられず、体に熱がたまってしまうと・・・ → **熱中症**



体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分に血液が行き渡らないため、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなって、熱中症が引き起こされるのです。

注意

暑さ指数を気にしよう！
熱中症警戒アラートの発令時は要注意。

熱中症予防

対策 1
気温や湿度を確認し、衣服を工夫して暑さを調整しよう。

対策 2
バランスの良い食事を摂ろう。

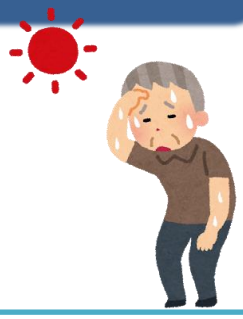
対策 3
睡眠をしっかりとろう。

対策 4
水分補給と塩分補給！！

対策 5
「休憩」をこまめにとろう。

裏面もお読みください。

熱中症が疑われるときの応急処置



チェック❶　熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・
頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ↓

チェック❷　意識がありますか？

いいえ →

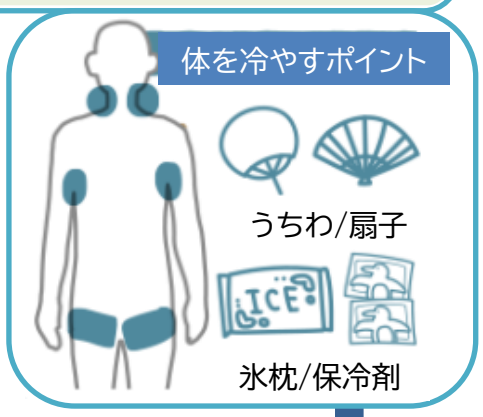
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことが出来ます。



チェック❸　水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

はい ↓

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや
食塩水（1ℓの水に対して1～2ｇの食塩を加える）
がよいでしょう。

チェック❹　症状がよくなりましたか？

いいえ →

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

医療機関へ

本人が倒れた時の
状況を知っている人が
付き添って、
発症時の状態を
伝えましょう。

参考文献：環境省/厚生労働省　リーフレット

塩山事務所　32-4110　　山梨事務所　22-4150

裏面もお読みください。