

「熱中症予防対策」

今回のテーマは、「熱中症予防対策」です。
気象庁の直近の3カ月予報（6月～8月）によると、この夏は全国的に気温が平年より高く、近年続いている猛暑となる見込みです。
身体が暑さに慣れていないこの時期から、早めの熱中症予防対策に取り組みましょう。

① 熱中症とは

- ✓ 熱中症とは、気温・湿度の高い環境に長時間居ることで熱が体内にこもり、体温調節機能が狂ったり、体内の水分・塩分のバランスが崩れたりすることで起こる症状です。

熱中症かな!? と思うサイン

- ✓ 大量の発汗
- ✓ めまい、たちくらみ
- ✓ 気分不快、ぼーとする
- ✓ 手足がつる、しびれる、筋肉痛

□ 高温多湿な状況で体温が上がると、体温を下げようとする働きで血圧が下がり、血圧や血流の変化と脳への血流低下で、めまいやぼーとするような症状が出ます。

□ また、体内の水分や塩分が失われると、足がつったり、筋肉痛のような症状が出ます。これらの症状が出た時は、直ぐに応急手当を行います。

② 熱中症に関する注意事項

- ✓ 熱中症による死亡者数は、真夏日の30℃から増加。特に、35℃以上の猛暑日は要注意
- ✓ シニアの熱中症は、半数以上が自宅（屋内）で発生している。
- ✓ シニアは、体内の水分が不足しがち
- ✓ また、暑さに対する感覚機能や身体調整機能も低下しているので要注意

③ 熱中症予防行動

- ✓ 暑さを避けましょう！
 - ✓ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所に移動
 - ✓ 涼しい室内に入れないなら、外でも日陰へ
 - ✓ エアコンを上手に使用しましょう！
 - ✓ エアコン使用中も、こまめに換気を
 - ✓ 室内の熱中症死亡事故の約8割はエアコン使用せず
 - ✓ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給！
- 注）持病の関係で水分や塩分の制限のある方は、かかりつけの医療機関にご相談下さい。
- ✓ 日頃から体調管理をしましょう！

✓ 仕事前のチェック

- ✓ よく眠れたか
- ✓ しっかり食事をとったか
朝食抜きは NG
- ✓ 体調は良いか、二日酔いはないか
- ✓ 熱中症警戒アラートの確認
前日夕方（17 時頃）・当日早朝（5 時頃）に環境省と気象庁が共同で発表

✓ 工作中的の予防行動

- ✓ 通気性の良い作業帽・作業着などの対策や適宜休憩をとるようにします。
- ✓ 熱源や炉がある作業環境では、現場責任者の指示に従い、予防対策を講じます。
- ✓ 同じ職場で働くメンバーの様子がおかしいと感じたら、すぐに声掛けを。



労働安全衛生規則の改正に伴い、本年 6 月から熱中症が生じる恐れのある暑熱下の作業の場合に、事業者に対して早期発見の体制の整備・周知・重篤化を防止する措置の実施手順の作成と周知が義務化されました。

④ 熱中症の対処法

【重症度Ⅰ 症状】

- ✓ 大量の発汗 ✓ めまい、たちくらみ
- ✓ 気分不快、ぼーとする
- ✓ 手足がつる、しびれる、筋肉痛

【対処法】▶ 応急手当

- ◎ 涼しい場所へ移動し、安静にする。
- ◎ 不要な衣類は脱いで、身体を冷やし体温を下げる。
- ◎ （嘔吐がなく意識がある場合は）水分と塩分を補給する。
- ◎ 誰かが見守り、改善がなければ病院へ。

【重症度Ⅱ 症状】

- ✓ 頭がガンガン痛む
- ✓ 吐き気がする、吐く
- ✓ 倦怠感
- ✓ 意識がおかしくなる

【対処法】医療機関での診療が必要 すみやかに病院へ

- ◎ まずは応急手当（前記）

【重症度Ⅲ 症状】

- ✓ 意識がなくなる
- ✓ ひきつけを起こす（痙攣）
- ✓ 呼びかけても返事がない
- ✓ 真っ直ぐ歩けない
- ✓ 身体が熱い

【対処法】この状態になっていたら、 迷わず救急車で病院へ

- ◎ 待っている間は、応急手当（前記）