

皆様におかれましては、連日暑い中お疲れ様でございます。

8月度の安全衛生回覧のテーマはお察しの通り**熱中症対策**についてお話致します。

## ○熱中症の原因

熱中症を引き起こす条件は、「環境」・「身体」・「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因 … 気温・湿度が高い

「身体」の要因 … 寝不足や体調不良

「行動」の要因 … 激しい労働や運動

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

しかし、気温が高く激しい労働や寝不足・体調不良など要因が重なることで、体内の水分や塩分のバランス・体温の上昇と調整機能のバランスが崩れてしまった場合、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が熱中症となります。

## ○熱中症予防

熱中症にならないために気を付けたいことは、現場では水分と塩分をしっかりと補給し、空調服の着用やこまめな休憩を意識して下さい。

また昨今はマスクの着用を求められるますが、熱中症で倒れては本末転倒になります。

**体調や状況に応じて現場の責任者に相談しマスクを外して作業して下さい。**

## ○熱中症になってしまったら

まずは熱中症の重症度を確認して下さい。

I度(軽度)…めまいや立ち眩み、こむら返りや手足のつり。

II度(中等度)…ズキズキとした激しい頭痛や吐き気(嘔吐)、倦怠感、虚無感(体に力が入らない状態)などの症状が現れてきます。また、判断力が低下して自分の名前を答えられなかったり、日付や自分が現在いる場所が分からなかったりする意識障害。

III度(重度)…発汗が止まり、体温が上がって41度を超えてしまうこともある。また、意識低下障害が起こり呼びかけや刺激への反応に異変が生じはじめる。過呼吸や全身けいれんなどの症状が出ることもある。

## 対処法

I度…応急処置として涼しい場所で衣服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を摂取させて様子を見ましょう。もし、水分を摂取できなかったり、回復しないようだったりは医療機関を受診させてください。

II度…この段階になると応急処置では対処できないので、早急に医療機関へ受診させましょう。

III度…早急に医療機関を受診させて入院治療を受ける必要があり、治療が遅れてしまうと、たとえ回復しても脳に障害が残ってしまったり、最悪の場合は死に至ったりする可能性もある重度の熱中症です。特に、意識がないような場合は命に関わる危険性がありますので、速やかに救急車を呼んで搬送してもらいましょう。

作業中に身体に異変を感じたらすぐに休憩をとり、水分・塩分補給をするように心がけて、この夏も無事故・無災害で乗り切りましょう。

作成：令和3年7月31日 牧島 真太郎