

安全衛生活動

R6.7月号

熱中症の発生は暑さに慣れてない7月がピークになります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは

人体は、発汗や血管の拡張などの体温調節機能により異常な体温上昇を抑えることができます。しかし、水分や塩分（ナトリウム等）の不足などによって、暑さと体温調節機能とのバランスが崩れてしまうと、めまいや頭痛など様々な症状が表れます。このような状態が熱中症です。

熱中症の症状

軽度

めまい、頭痛
足の筋肉がつる

エアコンの効いた屋内、屋外なら風通しの良い日陰で衣服をゆるめ、水分・塩分を補給しながら休む

嘔吐、手足の運動障害
ぐったりする

水やぬれタオルで体を拭い、太い血管が体表近くを通る首、脇の下、太ももの付け根といった部分を氷のうで冷やす

けいれん、高体温
意識障害

迷わず救急車を呼ぶこと。軽度から一気に重度になる場合もあるため、症状が改善されないケースも場合によっては病院に行く

重症

* 熱中症は、対応が遅れると死に至る危険なものです。

「我慢」「根性」は間違いです。適切な水分補給、休養、塩分等のミネラル補給が重要になります。

職場で取り組める熱中症対策

●お互いに体調確認！

作業前に顔を合わせての体調確認、作業中お互いに声をかけて体調確認。

●一人作業はやめよう！

熱中症が重症(死亡)になる原因として発見の遅れがあるため、一人作業は控えなるべく複数人で行う。一人作業する場合は、定期的に連絡を。

●こまめな休憩と水分塩分！

体内の水分や塩分量が低下すると、熱中症が発生しやすくなる。

休憩時間や水分・塩分を補給出来る時間を作る。



作成者：邢 佳鵬



お客様と共に成長し、

すばらしい未来をつくる