

# ⑬熱中症

## ひとつまちがうと生命にかかわります

脱水、熱中症に注意!!

炎天下や蒸し暑い現場では、大量の汗をかき、身体の中から水分と塩分などがうばわれていきます。  
このときに、身体が必要とするものをきちんと補給しないと、脱水症状や熱中症などになります。



### 予防の第1

こまめに  
水分と塩分の補給を  
●たとえ仕事中であっても、水分を充分にとりましょう。  
●胃腸の負担にならないように、がぶ飲みせず、こまめに飲むのが良いです。  
●同時に、ほとよく塩分をとりましょう。(水1リットルあたり3〜5g、コップ1杯200cc程度に軽くひとつまみ位です)  
●塩あめなどがあれば、塩分補給に役立ちます。

### 予防の第2

ヘルメットには  
(ネックガード)防曇たれ  
●ヘルメットにつけるなどして、熱中症の予防に効果があるとされている「防曇たれ(ネックガード)」  
●体温調節の急所である首筋を、直射日光から守ってくれるので、夏の現場では役に立ちます。



こんな症状が出てきたら

#### 重症度 III度

- ひきつけ(痙攣)を起こしている
- 呼びかけても返事がおかしい
- 走れない・真直ぐに歩けない
- 体にさわると体温が高い
- 意識がない
- 一熱射病らしきまよと言われられました



危険な状態です。  
水や水で、首・脇の下・足の付け根などを冷やします。  
すぐに救急車を呼んでください。



#### 重症度 II度

- 頭がガンガン痛い
- 吐き気がする・吐く
- 身体がとてもしんどい
- 判断力・集中力が落ちる
- 一熱疲労(うらやま)と言われています



より重症です。  
水分・塩分を補給して、涼しいところで、足を高くして休んでください。水分・塩分の補給ができないときは、病院へ行ってください。



#### 重症度 I度

- めまい、立ちくらみがある
- 一熱失神(うらやま)ともいいます
- こむらえりや、筋肉の痙攣
- 一熱痙攣(うらやま)ともいいます
- 拭いても拭いても汗が出る



水分・塩分を補給して、日陰など涼しいところで休んでください。



仕事中にこれらの症状が出たら、ただちに現場責任者に報告してください!!