

# 13 熱中症

## ひとつまちがうと生命にかかれます

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、身体が必要とするものをきちんと補給しないと、脱水症状や熱中症となります。



### 予防の第1

**こまめに**  
水分と塩分の補給を  
たとえ仕事であっても、  
水分を併せにとりましょう。  
（胃腸の負担にならないよう、  
うがいが効果的です。こまめに飲むのが良いです。）

●同時に、ほぐやく塩分をとりましょう。水1杯当たり3〜5g、コップ1杯200ccに軽くひとつまみ位です。  
（塩あめなどはあれば、塩分に役立ちます。）

### 予防の第2

ヘルメットには  
（ネックガード）防熱たれ  
●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考えられている「防熱たれ（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。

防熱防曇たれ（ネックガード）

## こんな症状が出てきたら

<h3>重症度 III度</h3> <p>●めまい、立ちくらみがする ●一瞬失神らしきものもいえます ●二むらがりや、筋肉の痙攣 ●一熱痙攣らしきものもいえます ●拭いても拭いても汗が出る</p>	<h3>重症度 II度</h3> <p>●頭がガンガン痛い ●吐き気がする・吐く ●身体がとてもしない ●判断力・集中力が落ちる ●一熱疲労らしきものと言われている</p>	<h3>重症度 I度</h3> <p>●頭がガンガン痛い ●吐き気がする・吐く ●身体がとてもしない ●判断力・集中力が落ちる ●一熱疲労らしきものと言われている</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

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!!