

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、水分を十分にとりましょう。
● 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、ほとほと塩分をとりましょう。(水1杯当たり3〜5g、コップ1杯200cc程度に軽くひとすみ位です)
● 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) 防暑たれ
● 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「防暑たれ(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
- 熱射病(おそろい)と言われました



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
- 身体がとてもしない
- 判断力・集中力が落ちる
- 熱疲労(おそろい)と言われました



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
- 熱失神(おそろい)ともいいます
- こむらがりや、筋肉の痙攣
- 熱痙攣(おそろい)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!!