

熱中症とは

高温多湿の環境下で、体温調節ができなくなったり、体内の水分やミネラル(塩分など)のバランスが崩れることによっておこる病気の総称です。

急に気温が上昇した日
梅雨明けの蒸暑い日
風が弱い日



あなたは大丈夫?
こんな人やこんな時が危険です

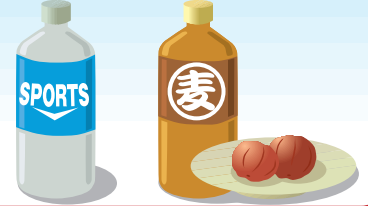
睡眠不足で食事もうくにとっていない人
二日酔いの人
久しぶりに暑い環境で仕事をする人
休み明けで作業初日の人

防ぐ方法あります!

1 炎天下や高温多湿な場所(荷台内や構内)での長時間作業を避け、こまめに休憩をとみましょう



2 十分な水分と適度な塩分を補給しましょう(スポーツドリンクや麦茶+梅干など)



3



無理しない

体調が悪い時は無理をしない

4



規則正しい生活(食事・睡眠)を心がけましょう

熱中症に負けない!

こんな症状があれば...

環境省熱中症予防情報サイト「熱中症保健指導マニュアル」より

重症度	こんな症状	対処方法
 I 度	- めまい、立ちくらみがある - 汗がふいてもふいても出てくる - 筋肉のこむらえりが痛い	水分・塩分を補給しましょう
 II 度	- 頭ががんがんする(頭痛) - 吐き気がする・吐く - からだがだるい(倦怠感) - 判断力・集中力が低下する	足を高くして休みましょう 水分・塩分を摂りましょう 自分で水分・塩分を摂れなければ すぐに病院へ
 III 度	- 意識がない - 体がひきつける(痙攣) - 高い体温である - 呼びかけに対し返事がおかしい - 真直ぐに歩けない・走れない	水や氷で体を冷やしましょう (首、脇の下、足の付け根など) すぐに救急車を要請する

「これくらいなら大丈夫」と思っている、後で急に悪化することもあります。早めに対応をとり、少しでもおかしいと思ったときは必ず受診しましょう。

SGホールディングスグループ健康保険組合

健保HPアドレス <http://www.sagawa-kenpo.or.jp/>

健康保険組合
掲載期間
H19/00~H19/00