

知って
防ごう!

熱中症

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。自分は大丈夫!と油断せず、万全の対策をとりましょう。

1 熱中症って?

体が暑さに対応できず、熱がこもったり、汗が出すぎてミネラルバランスが崩れて起こる体の不調です。体温が異常に高くなり、筋肉がけいれんを起こしたり、最悪の場合は生命にかかわることもあります。



2 熱中症は予防できます

自分でできること

- 1 規則正しい生活(食事・睡眠)を心がける
- 2 体調が悪い時は無理をしない



- 3 十分な水分と適度な塩分を補給する
- 4 炎天下や高温多湿な場所(荷台や構内)での作業時はこまめに休憩をとる

職場でできること

- 1 作業開始時に労働者の健康状態を確認する
- 2 スポーツドリンクなど、水分や塩分が手軽に補給できるよう用意しておく



- 3 氷や冷たいおしぼりを用意し、誰もが使えるようにする
- 4 休憩場所は冷房のある部屋など、涼しい場所に設ける

※現場の状況に合わせて、できる範囲で対応して下さい

3 こんな症状は危険! すぐに救急車を!

- 1 足などの筋肉がけいれんしている
- 2 頭ががんがん痛い
- 3 まっすぐ歩けない



- 4 高熱がある
 - 5 呼びかけに対して返事がおかしい
 - 6 意識がない
- など