

保健師だより



第 232 号
2022 年 7 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

例年 7 月から 8 月にかけて全国で熱中症が急増します。熱中症は予防が第一です。そして、熱中症かもと気づいた時は、直ぐに対処することが命を守ります。

熱中症はなぜおこる？

私たちの身体の重要な臓器は体温が高くなると機能しにくくなるため、汗をかいて熱を放散するなどして体温を調節しています。暑い環境で汗をかき、水分や塩分が失われて脱水状態になり、体温を調節する働きが破綻してしまうと体温が急激に上昇し、熱中症を引き起こします。



こんな症状は熱中症を疑って！

重症度Ⅰ度

めまい
顔のほてり
筋肉痛やこむら返り
筋肉のけいれん
大量の発汗

重症度Ⅱ度

体のだるさ
吐き気
頭痛
力が入らない

医療機関への受診が
必要な状態

重症度Ⅲ度

体温が高い
皮膚が乾燥している
呼びかけに反応しない
言動がおかしい
まっすぐ歩けない
意識がはっきりしない

躊躇なく救急要
請すべき段階！



熱中症の応急処置の手順

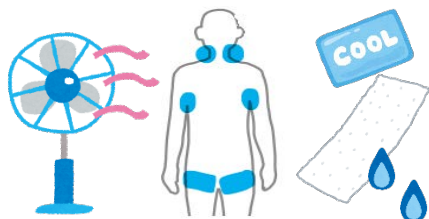
1、熱中症を疑ったら涼しい所に移動し横になって休ませます。

2、身体を冷やします。(冷却)

首の付け根や両脇、太ももの付け根などの体表近くに太い静脈がある場所を氷のうや冷たいペットボトルなどで冷やします。

皮膚を水で濡らして風を当てるなど、とにかく体を冷やして体温を下げます。

※市販の冷却シートには体温を下げる効果はありません。



※濡れたタオルを当てるのも効果があります。

※救急要請をする場合も到着前に冷却を開始します。

こんな時は救急要請！

- ※最初から症状が強い場合
- ※意識がはっきりしない

2、水分と塩分の補給をします。

可能なら冷えた経口補水液やスポーツドリンクを補給します。

※吐き気がある場合はすでに胃の働きが悪くなっている証拠です。水分が自力で摂れない場合は病院へ搬送します。

3、回復するまで十分に休息をとります。症状が改善しない場合は病院を受診します。

作業中は頻繁な休憩と水分補給、絶対に無理をしないことを心掛け、できるだけ1人で作業しないようにしましょう。周囲の人が気付くことができる作業環境づくりも予防の一つです。