

暑さの厳しい夏☀到来!

熱中症から命を守りましょう

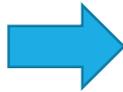
熱中症は、高温多湿な環境によって体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症します。急速に重症化し、死に至ることもある病気です。

暑熱環境に居る時、あるいは居た後の体調不良はすべて熱中症の可能性がります。

このような症状があれば・・・

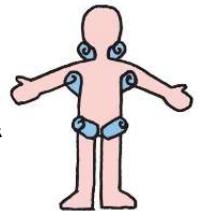
重症度Ⅰ度

- ✓ めまい、立ちくらみがある
- ✓ 大量の汗をかく
- ✓ 筋肉痛、こむら返りがある
- ✓ 生あくびが出る
- ✓ 意識ははっきりしている



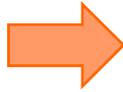
現場で対応し経過観察

- **涼しい場所へ避難**
エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など
 - **服をゆるめ、身体を冷やす**
特に、首の周り、脇の下、足の付け根など
 - **水分補給**
冷たい水分・塩分、経口補水液などを自分で
- ※絶対に1人にせず、誰かが付き添い見守る
症状が改善しない場合は病院へ



重症度Ⅱ度

- ✓ 吐き気がする、吐く
- ✓ 頭がががする(頭痛)
- ✓ 身体がだるい(倦怠感)
- ✓ 虚脱感がある
- ✓ 意識が何となくおかしい



医療機関を受診

- 体を冷やしながらか、すみやかに病院を受診しましょう
- 意識がおかしい場合や吐き気がある、吐いている場合は、口から水分を飲んでもらうことは禁物です

重症度Ⅲ度

- ✓ 自力で水分が飲めない
(ペットボトルのふたが開けられない)
- ✓ 意識がない
- ✓ 呼びかけや刺激に対し、反応がおかしい
- ✓ 身体がひきつる(けいれん)
- ✓ まっすぐ歩けない
- ✓ 身体が熱く、汗が出ない



救急車をよぶ

- できるだけ早く体温を下げるのが命を守るために必要です
- 救急車が到着するまでの間、積極的に冷却します



「水道水散布法」
水道につないだホースで
身体に水をかけ続ける

熱中症予防のための健康管理

日常的に行う

- **1日3食しっかり食べる**
水分・塩分が同時に摂れるので、食事は抜かない
- **十分な睡眠をとる**
寝不足だと体温調節機能が低下する
- **飲酒は控えめに**
飲みすぎた翌日は、利尿作用で脱水になりやすい

暑くなる前・長期休暇明け

- **暑さに慣らす(暑熱順化)**
適度な運動や入浴などで暑さに慣れ、汗が出やすい身体にする
- ⚠️ 早く汗が出るようになると、体温が上昇しにくくなります
しかし、数日暑さから離れると暑熱順化の効果はなくなります
日頃から「汗をかくこと」を意識して、暑さに強い身体を作りましょう



暑い夏を乗り切るために是非ご活用ください
学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報



長野市保健所健康課
電話 226-9961 FAX 226-9982



厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」/環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を加工して作成