

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師 山下 和見

熱中症を防いで、夏を元気に！



近年、増加している熱中症。昨年(平成25年6月～9月)の熱中症の救急搬送者は全国で5万8729人(過去最高)。うち大阪府は4064人で全国3位でした。〔厚労省発表〕

熱中症は誰にでも発症する危険性があり、重症化すると命にかかわることも。正しい予防法を知って、夏を元気に過ごしましょう。

夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をするときだけ起こるわけではありません

- 体が暑さに慣れていない梅雨の時期
- 屋外に限らず、室内で過ごしているときも起こります。

<症状>

軽症		重症
<p>I 度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●筋肉痛 ●大量の汗 	<p>II 度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭痛 ●吐き気 ●体がだるい ●体がぐったりする 	<p>III 度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●けいれん ●高熱 <ul style="list-style-type: none"> ●呼びかけに対して返事がおかしい ●まっすぐに歩けない

<手当てのポイント>

！ 意識がある。反応が正常なとき

休息 涼しい場所で安静に（風通しのよい日陰）
衣服や靴を脱がせる



冷却 首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
(保冷剤・ペットボトルなどで)
霧吹き・濡れタオルでのマッサージ
エアコン・扇風機の利用

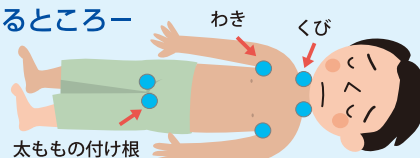
⇒いかに早く体温を下げるかがとても大事

水分 意識がはっきりしている場合に限り
薄い塩水(1ℓに1～2gの食塩) やスポーツドリンクを飲む
(コップ1杯をめやすに)

※ただし、水が自分で飲めない、または症状が改善しない場合はただちに救急車を呼びましょう。

すぐに体を冷やす

—冷却するところ—

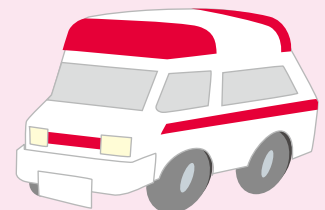


！ 意識がない、反応がおかしい

★救急車を呼ぶ

1. 涼しい所へ避難
2. 衣服を脱がせ、冷やす

※倒れたときの状況が分かる人が同行しましょう。



<予防のポイント>

1 暑さを避けましょう

★日射しを防ぐ
(タレつき) 帽子・日傘・サングラス・スカーフ等



帽子
タレつき
スカーフ



★日陰を選んで歩く

★扇風機やエアコンを使う…
使うことを我慢しない!
(28℃以下・60%以下)

★ブラインドやすだれを垂らす。
打ち水をする。



2 服装を工夫しましょう

★汗を上手に蒸発させる服がよい

- 吸汗・速乾素材のもの
- 黒い服は避ける
- 肌着は大切!

★襟元はゆるくし、
締め付けない。

★クールビズ(COOL・BIZ)
を実行する。

※水の気化熱を利用して体感温度を下げる。
濡れタオル・霧吹きなど。



クールビズ

3 水分と塩分をこまめに補給しましょう

★人間は軽い脱水症状のときには喉の渇きを感じない。そのため、喉が渇く前に、定期的に、が大事



★汗をかいたら、スポーツ飲料、
薄い塩水(1ℓに1~2gの食塩)、
お茶と梅干し・塩昆布などをとる。

★アルコールでは水分補給はできない
アルコールは尿量を増やして体内の
水分を排泄し、体の水分不足になる

★就寝前・起床時の水分は
“大切な命の水”
血液ドロドロを防ぐ!



4 急に暑くなる日に注意しましょう

★汗をかくための自律神経が反応良好になるのには
約4日かかる~徐々に暑さに慣れよう!

★急に暑くなった日や雨の後、風のない蒸し暑い日は、
とくに注意。

★休み明けの日も要注意…できれば短時間からの作業を!

5 暑さに備えた体をつくりましょう

★汗をかきやすい体に! ~汗をかいて体温を下げ、
体に熱をためない体をつくる。

★「ややきつい」と感じる運動を!
5分歩いたら少し汗ばみ、
10分歩くと息が弾むが軽い
会話がができる程度の速さ



★インターバル歩行がおすすめ!

3分間早足で歩く→3分間ゆっくり歩くをくり返す

ゆっくり
歩き

さっさか
歩き

ゆっくり
歩き

さっさか
歩き

ゆっくり
歩き



終了後、早めに牛乳やチーズ、ヨーグルトなどを
とると体力づくりに効果的。

6 熱中症にかかりやすい人・状態を知っておきましょう

高齢者、肥満の人、糖尿病・高血圧・心疾患・
腎臓病、精神・神経疾患、二日酔い、
風邪で熱がある人、下痢をしてる人、
朝食抜き・睡眠不足の人など。

※高齢者は体温調節機能が低下していて体に熱が
こもりやすい。また、暑さやのどの渇きを感じ
にくくなっている。

☀️ 職場ではお互いの体調に配慮して熱中症を予防しましょう! ☀️

涼しい休憩場所を
もうけましょう

十分に休憩をとりながら
作業しましょう

作業前に体調チェックし、体調が
悪かったら無理をしない、させない