

熱中症を 予防しよう

平成27年は
55,852人搬送
されています！
(総務省報道資料より)

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
「水分補給」と「暑さを避ける」ことがポイントです。
自分の体調管理とともに、熱中症にかかりやすい人には、
周囲の人が十分注意を払うことが大切です。

監修 横浜国立大学教育人間科学部教授 田中 英登

1 こまめに水分補給



※水やお茶など、とくに汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめです。

4 適度に扇風機や エアコンを使う



※扇風機はエアコンの冷気をもっとも当たる場所(床面)に置き、上向きに回すと効果的です。

6 通気性のよい、 吸湿・速乾の衣服を着る

7 屋外での作業は管理 監督者が十分に配慮する



※体調不良の場合はきちんと申し出るようにしましょう。

**無理をして
エアコンを使わないと
体調をくずすことが
あります！**

節電を意識するあまり、健康を害することのないようにしましょう。また、高齢者の中には冷房を嫌ったり、「夏は暑いものだ」とがまんする人も少なくありません。しかし、加齢により暑さへの抵抗力は低下しており、また、昔より真夏日や熱帯夜も増加しています。気温が高い日や湿度が高い日は決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

2 外出時は日傘、 帽子、日陰を利用

3 体調がよくないときは 無理をしない

5 保冷剤などの 冷却グッズを活用する



8 日頃から体調管理を こころがける

熱中症の 応急処置は？

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
(スポーツドリンク、経口補水液など)

**自力で水が飲めない、
意識がないときは
すぐに救急隊を要請！**

	症状	対策
軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(痛い)、汗をふいてもふいても出てくる	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。
中等症	頭がががする、吐き気がする・吐く、からだのだるい(倦怠感)	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。足を高くして休む。 自力で水を飲めなかったら、すぐに救急隊を要請！
重症	意識がない、けいれん、呼びかけに応じない・返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、体温が高い	氷や水で首・脇の下・足のつけねなどを冷やす。 すぐに救急隊を要請！

職場における熱中症発生状況 厚生労働省

平成27年の職場での熱中症による死傷者(死亡・休業4日以上)は464人で、前年より増加しています。近年では猛暑だった平成22年が最多の656人で、その後も毎年400~500人台と高止まりの状態が続いています。業種別に死亡者をみると、建設業が最も多い11人、また警備業で7人発生しており、この2業種で全体の6割を占めています。

