

～～ 熱中症の主な症状 ～～

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 手足のしびれ、筋肉痛、筋肉のけいれん
- 体温が高く、汗がでない
- 頭痛、嘔吐、虚脱感、集中力の低下



～～ 応急措置 ～～

- ・ 熱中症は、早期の措置が大切です。少しでも異常が見られたら管理・監督者にすぐ知らせると同時に下記の手当てを行い、すぐに病院に連れて行き、医師の手当てを受けて下さい。

【手当の方法】

- ◆ 暑い現場から涼しい日陰か、冷房が効いている部屋などに移す。
- ◆ 水分・塩分を取らせること。
- ◆ 衣類をゆるめて(場所によっては、着脱させ)、身体から熱放散させること。
- ◆ 団扇や扇風機、氷袋などがあれば、それを「首、脇の下、足の付け根」に当て、冷やすこと。

熱中症予防のための主な「チェックポイント」

作業前

- 水分・塩分補給しよう
のどが渇く前の補給が重要。作業の前にまず一口補給
- 体調を確認しよう
前日、飲み過ぎて脱水状態になっていないか。睡眠は十分か、下痢はしていないかなど、体調管理をしっかり
- 暑さに弱い人はいるか？
心肺機能、持病、服薬、皮下脂肪など
- 作業場所の状況確認？
身体を適度に冷やすための扇風機やスポットクーラーを設置するなど

作業中

- 定期的に水分・塩分補給しよう
脱水状態でも、のどの渇きを自覚できない場合もあるため定期的に補給
- 暑熱な環境では、連続作業は短時間
暑さが避けられない現場では、交替するなどの工夫をしよう
- 休憩場所の冷房や水分・塩分補給できるようになっているのか？
効果的な休憩を取れるよう配慮しよう

その他の留意点

- お互い声をかけあって、いつもと違うと感じたら熱中症を疑おう
暑さを我慢していると知らない間に熱中症
- 暑さに慣れていないと危険
初めての暑熱職場での業務や、急に気温が上がった日には気をつけよう
- 熱中症を疑ったら涼しいところで休憩。身体を冷やして水分・塩分補給
自分で水分が取れない、言葉や意識がおかしい、体温が高い場合など、すぐに医療機関で受診