

～ヤマケイ通信～

いつもお世話になっております。

7月に入り、また暑い季節の到来です。この時期になると、気を付けていただきたいのが「熱中症」です。すでにこの時期の熱中症患者は去年の数倍にもなっています。

また、死に至る恐ろしい症状ですので、熱中症にならないように予防、対策をしっかりしましょう。

熱中症にかかりやすい原因として、前日より急に温度が上がった日や、湿度が高い日などは要注意です。また、風通しのない高温の室内、室内作業をしている人が急に外に出て作業をした場合などは発症しやすいですので気をつけましょう。

統計的にかかりやすい時間帯は、午前中では10時頃、午後では13時から14時の間は発症率が高いとされています。



～熱中症予防法～



熱中症を予防するには、やはり水分を十分にとる事が大切です。

運動、就労前には胃に負担がかからない程度に出来るだけ多くの水分を取るようにし、水分や塩分の補給はこまめにしましょう。塩分、糖分が配合されているスポーツドリンクは効果的で、みそ汁やスープも最適です。作業中は休憩を取るようにし、体温を十分に下げた後から再度作業に取り掛かるようしましょう。

また、直射日光を防ぐ、通風を確保する、扇風機の風を作業場所へ向ける、スポット冷房する、衣服の内部へ送風する、濡れタオルを使用する、など体温を下げる工夫をしましょう。

～かかった場合の応急処置～

応急処置としては、身体を冷やす、水分補給をする、安静にさせる、というのが絶対条件です。

- 直射日光を避けてクーラーが効いた涼しい場所に運ぶ。
- 水分補給させる(水、スポーツドリンクなど)。
- 身体を締め付ける衣服などは、できるだけゆるめて楽な姿勢で安静にさせる。
- うちわなどで身体に風を送ったり、濡れタオルで身体を拭いたりして冷やす。
- わきの下や首筋など、太い血管がある箇所は特に氷などをあててよく冷やす(なければ缶ジュースなどで)。

名前を呼んだり、肩を叩いたりして必ず意識の確認が必要です。問いかけなどに反応があっても、応答が遅かったり、言動がおかしい場合も、早く医師に見てもらわなければなりません。

速やかに近くの病院に連れて行くか、躊躇せずに救急車を呼びましょう。



ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(^o^)