

健康管理室だより 2021年6月号

熱中症対策と応急処置

ボルテックスセイグン 健康管理室 佐藤

この夏、厳しい暑さが予測されています。

昨年に引き続き感染症対策が必要ですが、同時に熱中症予防も重要になります。

熱中症とは、高温多湿の環境下で、めまいや吐き気・意識障害等を発症することです。

熱中症は生命の危険を伴うこともあります。

リスクと、予防のポイントを考え、正しい熱中症対策を行いましょう



マスクで熱中症のリスク大！

★マスクは、付けているだけで暑苦しいですが、マスクによる放熱の妨げや呼吸のしにくさで、より熱中症になりやすいと言われています。

★マスク内は湿度が保たれているため、のどが渴きにくくなっています。
のどが渴いていなくても、しっかりと水分補給をおこないましょう。

→一度にたくさん飲んでも吸収しきれません。こまめな水分補給を！



★周囲との距離を2mとれる場所では、適宜マスクを外して休憩しましょう。

熱中症のリスクが高い日を把握しましよう。



気温・湿度・風速・ふく射熱、これらの要因を総合したものをWBGT（暑さ指数）といいます。

専用の測定器がなくても、スマホのアプリなどで知ることができますので、ぜひお役立てください。WBGTの値が28°C以上になると厳重警戒（激しい運動をさけましょう）となります。

WBGT値以外にも、こんな日・こんな人は注意！！

◎急に暑くなった日や活動の初日

◎肥満の人、持病のある人、体調の悪い人

◎暑さに慣れていない人。

→人間の体は、暑い環境で3～4日経たないと体温調整が上手になりません

熱中症予防方法

- ①こまめな水分・塩分補給（高血圧の人は摂りすぎ注意）
- ②屋外では帽子をかぶる。 ③お酒の飲みすぎ・食事抜きはNG
- ④暑くなりそうな日の前日は夜更かししない
- ⑤休憩は風通しの良いすずしい場所で取りましょう
- ⑥通気性が良い衣服の着用・人との距離をとって（2m以上）
- 適宜マスクをはずす ⑦体調が悪いときは周囲すぐに伝え、休憩をとる。



熱中症の応急処置

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

図2-7 热中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症 環境保健マニュアル 2018」

熱中症の重症度は、応急処置によっても変化します。

まだ大丈夫だから…と無理すると、短時間で重症化することもあります。

普段通りの意識状態でない場合はすぐに救急車を。

自力で水分がとれない・症状が良くならない場合は医療機関へ。

（病院へ着くまでは一人きりにしない）

普段から、水分補給・体調管理への声かけを行いましょう。