

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、のどが渇きにくくなっています。
のどが渇いていなくても、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ょう。



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℃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

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

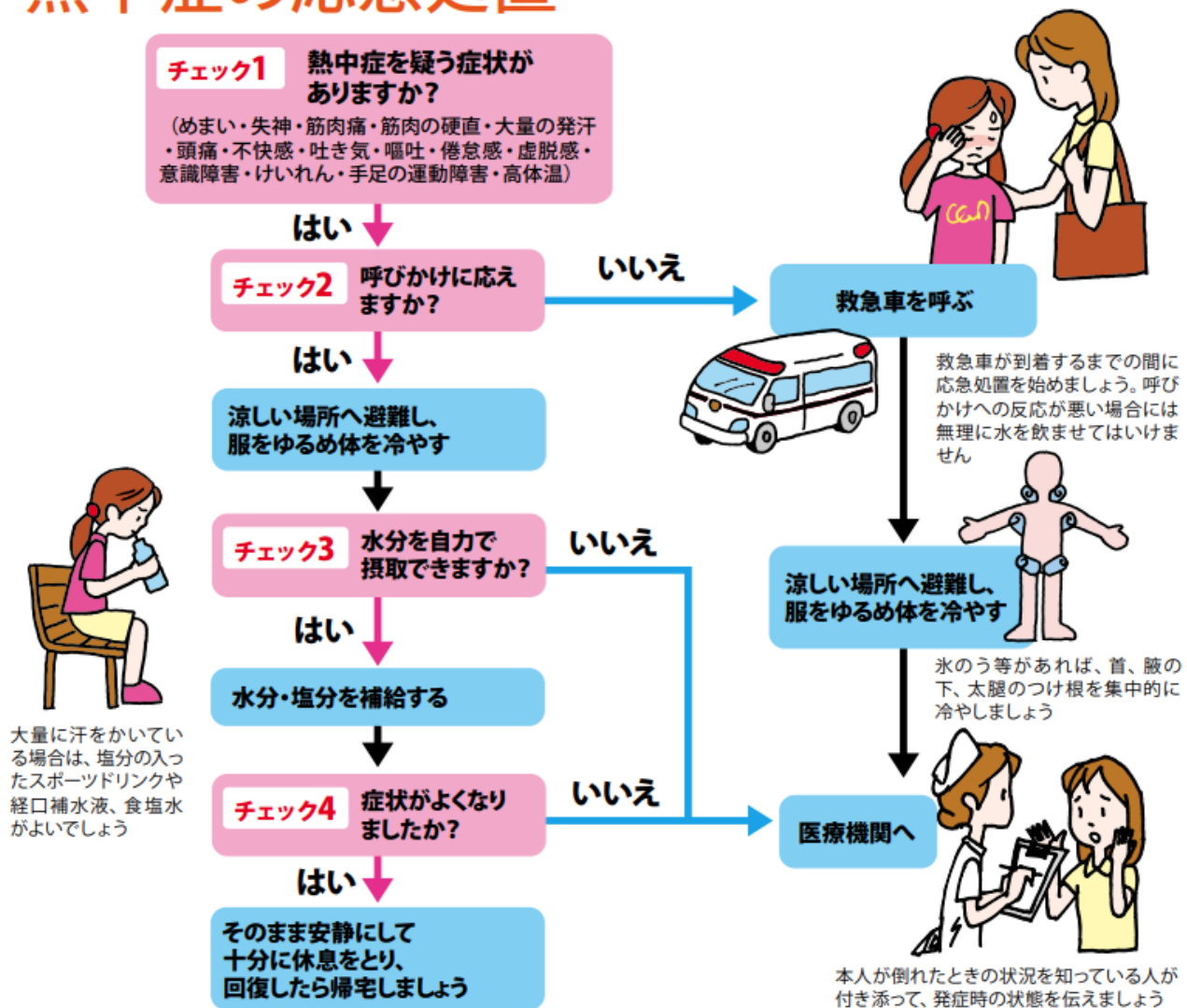


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

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。