

熱中症について

熱中症とは、暑さによって体温が上昇し、体の調節機能が追いつかなくなる状態を指します。**屋外だけでなく、屋内でも発症することがあり**、場合によっては命に関わる重篤な症状を引き起こすこともあります。熱中症による**国内の死者は近年、増加傾向にあり、2023年は1,651人、2024年は2,160人**となっています。

熱中症の予防

【①暑熱順化】

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化と言います。早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。暑くなる前に身体を熱中症対策モードにして、暑さに強い身体をつくりましょう！！

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けて完了

歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)	自転車
歩く目安 30分	運動目安 30分
走る目安 15分	頻度目安 週3回
頻度目安 週5回	
適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)	入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)
運動目安 30分	頻度目安 2日に1回
頻度目安 週5回～毎日	

【②水分補給と休憩】

- 暑い現場では、思っている以上に脱水症状が進行していることがあります。**こまめに休憩をとり、のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給して下さい。**
- 大量に汗をかくと、水分だけを摂っていても、**体内の塩分割合が低下して、熱中症になることがあります。**水100mlに対し、塩分タブレットを1～2粒食べると効果的です。食事でも塩分は摂るので食べ過ぎに注意。

熱中症になったら

専門知識がないと、熱中症か判断できない→直ちに119番！！



直ちに作業中止



119番



作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

救急車到着までの応急手当が
運命を左右します！！