

熱中症について学んで、正しく備えよう！

1、はじめに

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。また、誰にでも起こりうる病気です。

特に屋外で働く私たちの仲間や子供、お年寄りには熱中症発症のリスクが高いため、正しい知識を持って、熱中症にならないように気を付けましょう。

また、昨年以降猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症の流行により、ほとんどの人がマスクを着用していると思います。マスク着用時における、熱中症のリスクについても学習したいと思います。

本日は、そんな熱中症の症状や対処、予防に関して皆さんと共に学習していきたいと思っています。

2、熱中症の症状

□めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔のほてりなどが出たら、熱中症のサインです。腹痛を伴うケースもあります。

□筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足をつるなどの症状が出ることがあります。また、筋肉がぴくぴくとけいれんしたり、硬くなる場合もあります。

□体のだるさや吐き気

体がぐったりして力が入らなかったり、吐き気、嘔吐、頭痛などを伴うこともあります。

□汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗をかいたり、または逆にまったく汗をかいていない場合は、熱中症になっている可能性が高いです。

□体温が高い、皮膚の異常

体温が高く、肌を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

□呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給ができない

呼びかけに反応しない、返事がおかしい、まっすぐ歩けない、水分補給ができないなど



の症状がみられる場合は、重度の熱中症にかかっていますので、すぐに医療機関を受診しましょう。

3、熱中症発症時の対処

□涼しい場所へ移動させる

まずはクーラーが効いた室内へ移動させましょう。もし屋外で、近くにそのような場所がない場合は、風通しの良い日陰に移動し、安静にしましょう。

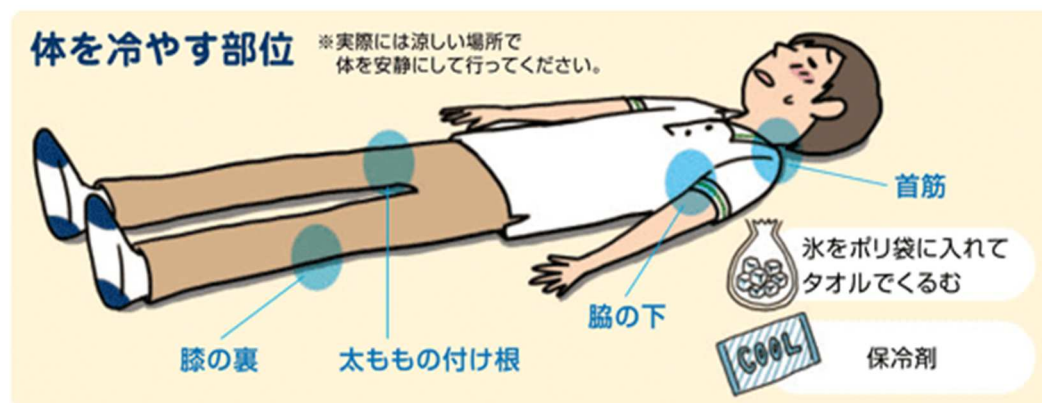
□体を冷やして、体温を下げる

衣服を緩め、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします（下図参照）。皮膚に水をかけて、うちわなどで風を起こして体を冷やすことも効果的です。急激に冷やしすぎるのは要注意です。

□水分と塩分を補給させる

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。水分のみを補給すると、体内の塩分濃度が薄まってしまいますので、避けましょう。

嘔吐などの症状や意識がないなどの場合は、誤って気道に入る危険性がありますので、無理やり飲ませることはやめましょう。



4、熱中症の予防

□こまめに水分・塩分を補給し、休憩を取ろう

水筒などで飲料を携帯し、すぐ水分補給ができるようにしましょう。また、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給することを心がけましょう。

なお、スポーツドリンクなど水分の他に塩分や糖分を含む飲料は、水分補給がスムーズにでき、効果的です。

大量に汗をかいた場合などは、特に塩分補給をしましょう。ただし、医師から水分や塩分摂取について制限をされている場合は、よく相談したうえで医師の指示に従っ

てください。ただし、カフェインを含む飲料は、利尿作用があるので避けましょう。

水分補給と同時に休憩をとり、涼しい場所で体を休ませ、無理をしないようにしましょう。

□「丈夫な体」をつくろう

熱中症になりにくい「丈夫な体」づくりを心がけましょう。その為には、バランスの良い食事と十分な睡眠が重要です。

睡眠時には通気性と吸水性に優れた寝具を使用したり、エアコンや扇風機などを適度に活用することにより、睡眠中の熱中症を防げるとともに、しっかりとした睡眠をとることで、翌日の熱中症予防に効果的です。

□衣服を工夫しよう

衣服は、麻や綿などの通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。冷感タオルを首に巻くことでも一定の効果が期待できます。

また、空調ファン付きの作業着を着用することもおススメです。お金はかかりますが（汗）東京土建では、ミドリ安全のクールファンを組合員価格でご紹介していますので、ぜひご活用ください。



□マスク着用時における熱中症のリスク

マスク着用時は、未着用時と比較して心拍数、呼吸数、体感温度、二酸化炭素が増加すると考えられています。その為、マスク着用時は身体的負荷が強くなりますので、強い負荷の作業や運動は避けるのが得策です。

しかし、強い負荷の作業を避けるのが難しい場合は、こまめな休憩と水分補給はもち

ろんですが、人と十分な距離（最低 2m以上）を確保できる場合は、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

また、マスク着用時は口渇感を感じにくいこともありますので、喉の渇きにかかわらずこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、同時に塩分も補給することも忘れないようにしましょう。

【自分でできる取り組み】

- 冷感素材等を使用したマスク等の活用
- クールファンなど空調機能が付いた作業服の着用や冷感タオルなどの活用
- 屋外で人と人との距離が確保できる場合は、マスクをはずす

6、おわりに

梅雨明けからは気温や湿度も高い日が多くなり、熱中症になりやすくなります。

熱中症に対する正しい知識を持って、熱中症にならないように、そして万が一なった場合は適切に処置し、重症化しないように気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう。

また、仕事中に熱中症になった場合は、労災保険も使えますので、支部書記局に相談しましょう。



【参考資料】

○熱中症予防動画（消防庁）

https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/item/heatstroke003_5mMovie_heatillness.mp4



「新しい生活様式」における 熱中症予防の行動

- 適宜、マスクを外して休憩を
- こまめに水分、ほどよく塩分補給を
- 日頃から健康管理を
- 換気をしながら

エアコンで上手に室温調整を

体調が悪い場合には
無理せず自宅で療養し
必要時は医療機関を
受診しましょう。

