

熱中症とその対策

2013.5.30 安全委員会

高温や高湿度の環境にさらされたり、体内での熱の生産が熱の放散を上回る場合に起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により熱痙攣、熱疲労、体温調節機能障害を伴う熱射病、に分けられます。

- ** 外気温が 25° C を越える時や、湿度が高く無風に近い時は要注意です。 **
- ** 特に寝不足や疲労が蓄積している時は、これに満たなくとも要注意です。 **

	症状	対策
熱痙攣	<p>* 高温、多湿のもとでの作業や運動で、吐き気や腹痛が起きたり、痛みを伴った筋肉の痙攣が発生します。</p> <p>* 大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給時に起こり、体温の上昇はあっても僅かです。</p>	<p>* 風通しの良い日陰に運び（移動）衣類をゆるめ楽にする。本人が楽な体位にしますが、顔面蒼白で脈が弱い時は足を高くした体位にする。</p> <p>* 意識が有り、吐き気や嘔吐などが無ければ、余り冷たくないスポーツ飲料や、薄い食塩水等で、水分補給をする。</p>
熱疲労	<p>* 高温の下、ことに蒸し暑い所で、疲労感、頭痛、めまい、吐き気、などの症状出ます。</p> <p>* 大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足する為体温は上昇します。</p>	<p>* 皮膚の温度が高い時には、首筋や脇の下等を冷し水で全身の皮膚をぬらし、仰いで風を送り体温を下げる。</p> <p>* 皮膚が冷たかったり、震えが有る時は、乾いたタオル等で皮膚をマッサージする。</p> <p>* この様な手当てをしても、熱痙攣や熱疲労が収まらない時は、早急に医師の診療を受けさせます。</p>
熱射病	<p>* 高温の下で体温調節機能が破綻した状態をいいます。異常な体温の上昇と興奮、錯乱、痙攣、昏睡等の意識障害が特徴です。</p> <p>* 発汗の停止に伴い皮膚は乾燥し、手当てが遅ればショックや細胞臓器障害になり、死亡に至ることもあるので大変危険です。</p>	<p>* 熱射病の疑いがある時は、至急医療機関に搬送します。</p>