

# 今年も熱中症から身を守ろう



令和3年度の死亡者 建設業では11名に増

## あなたは熱中症対策どうしてますか？

### 再確認！「熱中症」ってなんだ？

- ・暑い場所では人間は汗をかくことで、自らの体温を調節していますが、かいた汗の分だけ「水分」と「塩分」が体から失われている訳ですから、補給しないしていると体の中の水分と塩分の濃度のバランスが崩れて“内臓”や“脳”が正常な働きが出来なくなり、意識や体に異常が出てくるようになります→これが「熱中症」さらに進むと、体に溜まった熱は自律神経を狂わせ、ますます体温のコントロールが出来なくなっていきます 体温を下げるための応急処置をしないでいれば、そのまま症状が進み命に関わることとなります。

### 「熱中症」どうすれば防げる？ 《基本は⇒水分補給＋塩分補給＋休憩》

＋ 症状が進む前に水分・塩分・休憩をとって体に溜まった熱と疲労を冷ますこと

症状が軽いうちにちゃんと処置をすればそれ以上悪くはなりません

初期の段階

<p>重症度①</p>	<p>呼吸が早まっている 脈が速くなっている 手足に力が入らない 筋肉の痙攣、足がつる</p>
<p>重症度②</p>	<p>頭がガンガンする(頭痛) 吐き気がする⇒吐く 集中力がなくなる 全身に力が入らない</p>
<p>重症度③</p>	<p>受け答えがおかしい 立てない、歩けない 意識がもうろう 体が熱い(体温上昇) 汗が止まっている</p>

危険な状態

### ＋ 応急処置の方法

- ・“OS-1”を飲ませて、涼しい場所や日陰で休憩をとらせましょう(一人で休ませないこと)  
※筋肉がつるのは塩分不足から起こる症状です

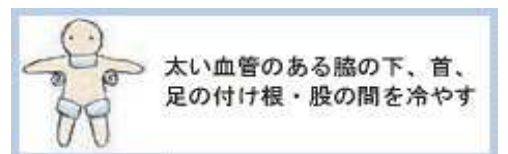


### ＋ 応急処置の方法

- ・足を高くして涼しいところに寝かせ、水分と塩分の補給を行います  
ただし症状が進んで、口から飲めない(吐く)場合は現場で処置ができない状態なので、速やかに病院へ搬送し治療(点滴等)が必要です  
※症状が回復しにくい状態なので、絶対に一人で休ませないで下さい

### ＋ 応急処置の方法

- ・意識が無い状態であれば救急車で病院へ搬送するほかありません  
救急車が到着するまでの間も冷却材や水で体を冷やし続ける必要があります  
(同時に扇風機で風を当てること)



### 熱中症に〈かかりやすい人〉①～⑦位

当てはまる人から目を離さない事

- ①胃腸の具合が悪い人      ②朝食食べない(食べれなかった)人      ③寝不足の人
- ④現場経験1年目の人      ⑤水分補給や休憩をしたくても上司に気兼ねして言えない人
- ⑥汗をかくのがいやで水分を摂らないようにしている人
- ⑦美味しい晩酌のために、3時すぎると水分補給をカットする人      当てはまる人は一人作業禁止!

### マスク着用による熱中症のリスク

R2～3年度の建設業における熱中症の重症者発生数(休業4日以上)は、前年比3割増でした、その要因にはもしかしたらマスクが関係しているかもしれません、WBGT値25以上の環境では熱中症防止のためにも「換気」「互いの間隔(2m)」「会話は最小限」の“マスクを外せる環境”をつくり、対応していきましょう

Q&A 皆さんからいただいた、現場における安全管理の疑問についてお答えするコーナーです

Q 熱中症対策で、汗をかく前に水分を摂れといわれますが、飲んだ水分が吸収されるまで何分かかりますか？

A 水分が腸で吸収されるまでどんなに早くても30分かかります、ということは、休憩のはじめに飲んでおかないと、休憩時間が終わってもまだ体に水分が補給されてないため、水分不足のまま作業に戻るようになりますので、早めのこまめな水分補給と、十分な休憩を心がけてください