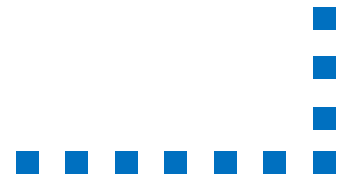
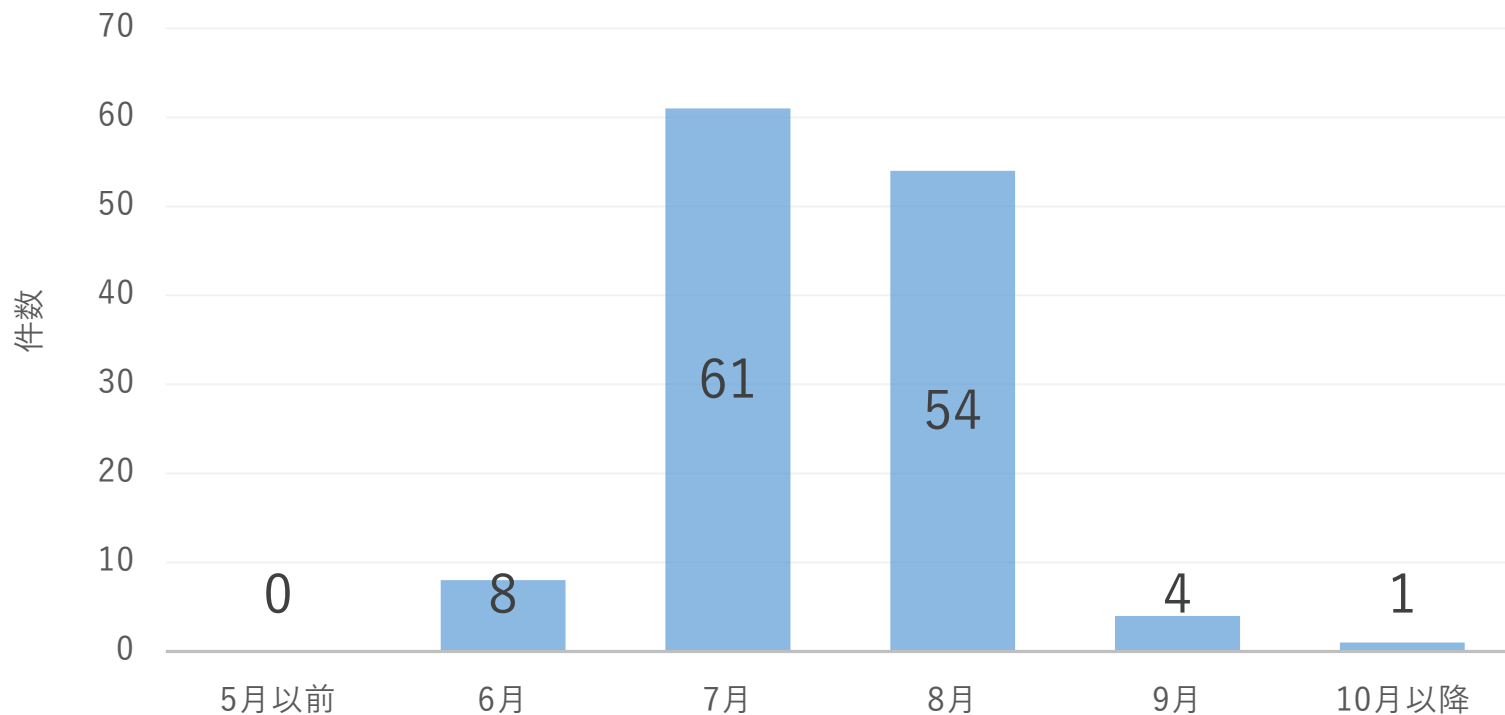


**熱中症を防ごう！**



# 熱中症による死亡災害 月別被災状況



出典：厚生労働省「熱中症による死亡災害発生状況」  
月別被災状況（平成22～26年分）

# 熱中症とは？

体温調節のしくみが空回りして・・・



「脱水」



「高体温」

が体に起きた状態

# 体温調節中枢

筋肉

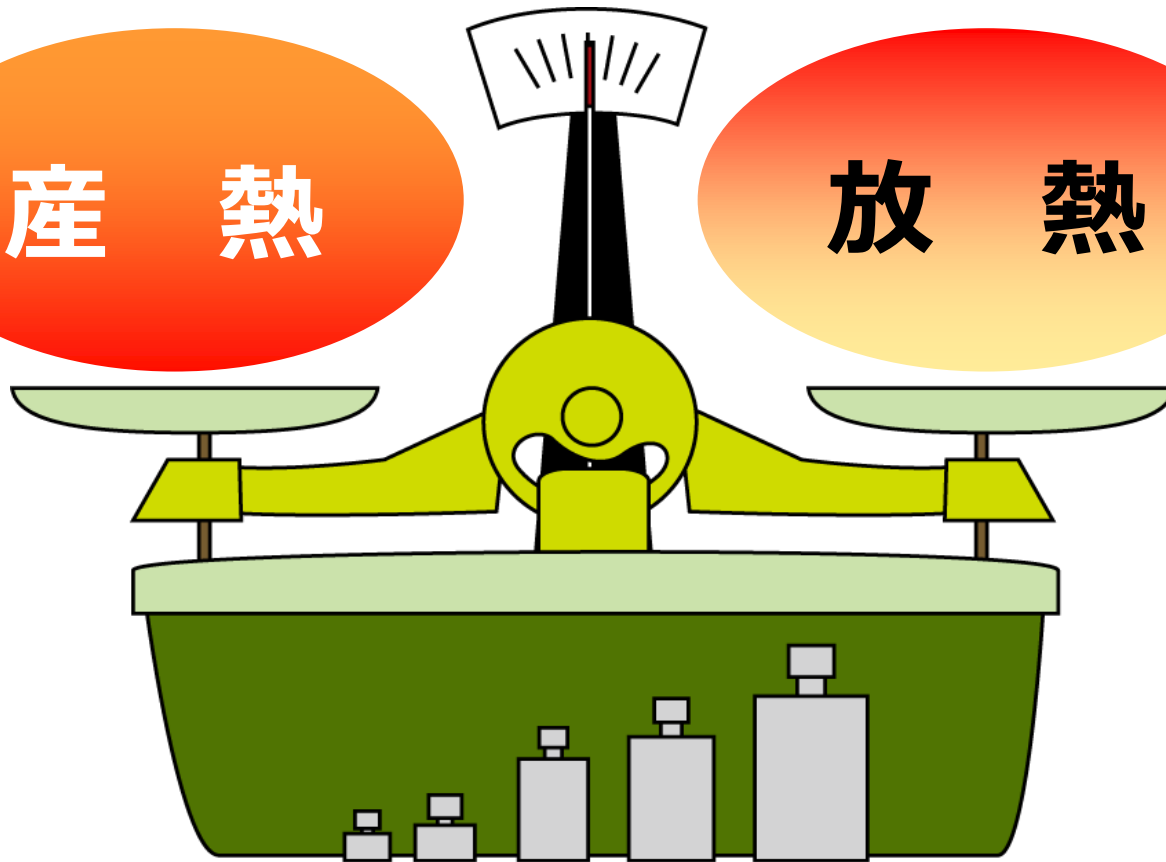
皮膚血管拡張

産熱

放熱

肝臓

発汗



バランス

## 原因

## 症状

### 熱虚脱

(軽症)

皮膚血管の拡張

頭痛、めまい、吐き気、失神

### 熱けいれん

(軽症)

血液中の塩分補給

痛みを伴う筋肉のけいれん

### 熱疲労

(中等症)

脱水

頭痛、めまい、吐き気、失神

### 熱射病

(重症)

体温調節中枢の障害

意識障害、高体温

# 熱中症の発症しやすい条件

## 1. 作業環境

## 2. 気象条件

## 3. 個人の健康状態

(1) 持病

(2) その日の体調

## 2. 気象条件

### 1. 湿度が高い

湿度が高いと25℃以下でも発生

### 2. 急に暑くなった

体が慣れていない

### 3. 熱帯夜が多い

寝不足になる



## 3. 個人の健康状態

### 1. 特徴

糖尿病、心臓・腎臓・脳・甲状腺の病気

### 2. 体調

風邪、睡眠不足、二日酔い、下痢、夏バテ



# 熱中症の予防

1. 作業環境改善
2. 健康チェック（作業前・作業中）
3. 適度な休憩
4. 積極的な水分・塩分補給
5. 普段からの健康管理

## ②健康チェック(熱中症の兆候)

### ■ 自分でわかる症状

頭痛、吐き気、めまい、動悸、こむらがえり、脱力・倦怠感

### ■ 他人が気がつく症状

フラフラしている、顔色が悪い、動きが鈍い、言動がおかしい

## ④積極的な水分・塩分補給

- スポーツドリンクなど  
(Na : 17.5~35mEq/l)



- 麦茶500ml + 梅干し1個



+



# 対処方法

- 熱虚脱
- 熱けいれん



+



- 熱疲労
- 熱射病



# まとめ

1. 体調の悪い時は無理しない。
2. 急な暑さや湿度の高い時は要注意
3. 十分な水分・塩分補給を。
4. 涼しいところで、しっかり休憩を。
5. 熱中症に早く気づき、適切な処置を。
6. 普段からの健康管理をしっかりと。

