

健康だより

2018
Vol.69
July



気をつけて 熱中症対策

梅雨明けし、いよいよ夏本番ですね。皆さん、熱中症への備えは大丈夫ですか？
熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します！
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、
熱中症による健康被害を防ぎましょう！

暑さを避ける

室内では・・・

- ・遮光カーテン、すだれなどを利用
- ・扇風機やエアコンを使用
- ・温度、湿度をこまめに確認(WBGT値※も参考に)



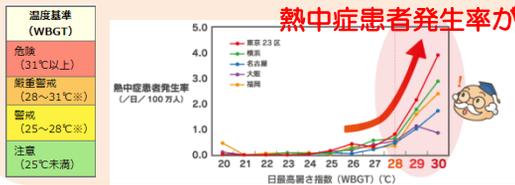
外出時には・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



※WBGT値って何？

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数のこと。運動や作業の度合いによって基準値が異なります。WBGTが28℃を超えると熱中症患者発生率が急増！



からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

職場のWBGT値を測ってみたい！という方、保健・医療推進センターに測定器がありますよ～。
お気軽にお問い合わせ下さい✿



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの(OS-1など)。



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給させましょう。



からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)。

＜主な熱中症の症状＞

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると・・・
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

