

熱中症に注意！！



今年は、例年に増して熱中症が多発しています。

まだまだ残暑が続きます。個人がそれぞれ意識的に熱中症を予防するように心がけましょう。

熱中症とは、身体の産熱と放熱のバランスが崩れたため、身体に不調がおこる状態をいい、Ⅰ度（軽度）～Ⅲ度（重度）に分類されています（下表参照）。症状が出ているのに対処しないと、進行し悪化していきます。

身体の深部温度が42℃を超えてしまうと、体の細胞がこわれて、心臓・肝臓・腎臓・脳などの多臓器不全を起こします。

熱中症の分類

	症 状
Ⅰ度（軽度）	こむらがえり または立ちくらみ 目の前が暗くなる
Ⅱ度（中等度）	強い疲労感・めまい・頭痛・嘔気・嘔吐・下痢・体温上昇の組み合わせ
Ⅲ度（重度）	意識消失・けいれん・手足の運動障害・おかしな言動や行動・過呼吸 ショック症状 高体温（腋窩体温 39.0℃以上 深部体温 40℃以上）



Ⅰ度の軽い症状が出始めたり、「おかしいな？」と思ったら、無理をせず、早めに休息し、応急手当を受けるようにしてください。

（注意点）

- ・高温多湿下での運動・作業を行う場合は、定期的に休憩をとりましょう。自覚症状がなくても、休むようにしましょう。
- ・熱中症は、屋内外を問わず発症しますので、注意してください。
- ・激しい運動や重作業を行う際は、体温・体重測定ができる休憩場所の確保が望ましいです。
- ・体重が2%以上減少しないように、水分・塩分の補給を行ってください。
- ・体調の悪い時は、無理をしないようにしてください。
- ・本人からの訴えがなくても、周囲が不調に気付いた場合は、直ちに休息を促してください。
- ・熱中症が疑われる人を休息させる場合は、決して1人にせず、必ず誰かが付き添ってください。

