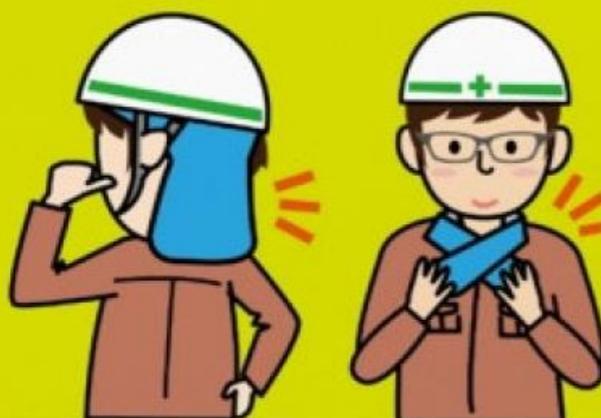


こまめな水分補給と適度な塩分補給をしましょう。



体温の上昇を防ぎましょう。



周囲の人の様子に注意しましょう。



# 気を付けましょ う！ 热中症

## こんな症状ができるまえに…

\* 热射病 [Ⅲ度<重症>]

[脳障害] 高体温で脳の体温中枢が麻痺し、発汗停止や意識障害を起こす重い病態。



+ 救急措置

全身に冷水をかけて頭を洗るなどのあらゆる方法で身体を冷やす。意識や呼吸が戻らなければ、直ちに医療機関に搬送します。もし、氷やアイスパックがあれば、直や脇の下、もものつけねなど太い血管の上を冷やすのが効果的です。

呼吸や脈がない場合は、周りの人に声をかけて救急車を呼んで下さい。到着するまで心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)を測定し、救命病院に搬送してください。

\* 热疲労 [Ⅱ度<中等>]

[脳血流不足] 脳の血流が不足して起こる、めまい・頭痛・吐き気などの症状。熱波はいでは脱水症状が続く。



+ 救急措置

足を高く上げて寝かせ、手足の先から中心部に向けてマッサージし、医療機関に早めに受診させます。このとき同行者は仕事内容や発症の経過についてよく説明して下さい。

\* 热けいれん [Ⅰ度<軽症>]

[塩分不足] 発汗により血液中の塩分が失われた時に水だけを補給して起こる筋肉のけいれん。



+ 救急措置

熱疲労(熱虚脱・熱波はい)と同様の救急措置に加え、涼しいところで塩分を補給します。

## 热中症を予防しよう

気温28℃以上  
湿度75%以上  
は要注意



水分や塩分の補給

15分ごとに150mlの水分+塩分をとる。  
また、清涼飲料水を飲む。  
(スポーツドリンク等)

服装等による対策

通気性・吸湿性が高いものや  
冷却効果のあるものを着用する。

热中症指数の測定  
(WBGT)

热中症指標計を使用する。

\* WBGTとはISO 7243/JIS Z 8504で規定される国際基準で、熱中症を含む暑熱環境における、ストレスを評価する指標です。  
(Wet Bulb Globe Temperature)