

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。



# 熱中症に 気を付けましょー！



こんな症状がでるまえに…

## 熱射病 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期。



### + 救急措置

全身に冷水をかけて風を当てるなどのあらゆる方法で身体を冷却し、意識や呼吸状態を確認しながら一刻も早く救急病院に搬送します。もし、氷やアイスバッグがあれば、首や脇の下、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。呼吸や動脈がない場合は、周りの人に声をかけて救急車を呼んでもらい、到着するまで心臓マッサージ・AED(自動体外式除細動器)を使い、救急病院に搬送してください。

## 熱疲労(熱虚脱・熱痙攣) Ⅱ度(中等症)

【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。熱疲労だけ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。

## 熱けいれん 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・熱痙攣)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。

# 熱中症を予防しよう

気温28℃以上は要注意  
湿度75%以上



## 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。

## 熱中症指数の測定(WBGT)

熱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数です。(Wet Bulb Globe Temperature)

株式会社サクマ