

温かい思いやりと 心くばりを 現場の隅々まで

5月号

平成29年5月1日
（株）洲本工務店



熱中症とは何か？ 防ぐには？

皆さんとともに学びませんか

私たちは、どんな環境下でも常に36～37℃の範囲で体温を維持できる体温調整機能をもっています。汗をかいて「汗の蒸発」にともなう気化熱を放散したりして上手に体温を下げることができます。「熱中症」とは、高温・多湿の環境下で体内の水分と塩分（ナトリウム）が過度に失われ、体温調節機能がうまく働かなくなっ

て起きるさまざまな障害のことです。めまい・ふらつき・疲労感・倦怠感を感じたり血液中の塩分濃度が低くなりすぎて筋肉がけいれんする場合があります。重症化していくと、高体温と同時に、意識障害や全身けいれんなどを引き起こして「死」に至る場合もあります。

体表から熱を放出しようと体表近くに血流が集中して「脳」への血流が減少するなど命をおびやかす、さまざまな症状があることを学習してください。

こころの準備運動は 現場入場時前に

*熱中症の症状の分類

- （軽 症）・・・大量の汗・めまい・立ちくらみ・こむら返り等（熱けいれん）
- （中等症）・・・強い疲労感・倦怠感・頭痛・吐き気・嘔吐・下痢（熱波疲労）
- （重 症）・・・脳神経症状（意識の消失・けいれん・手足の運動障害・高体温（熱射病）

*防ぐには？

自己管理・・・水分だけではなく塩分もとりましょう。

水分の取り方

①渴きを感じる前にこまめにとる。強い喉の渴きでは体重の2%の水分が減少汗がとまったり体温上昇のときは6%の水分が減少してるサインです。

②食塩水（1ℓの水に少量の塩をプラス）やスポーツドリンク（塩分を含むミネラル）

規則正しい生活習慣・・・睡眠・食生活も大切です。

寝不足は疲労回復を妨げ体力の消耗にもつながります。良質な睡眠を十分にとるよう心がけましょう。暴飲暴食に気をつけて、アルコールの飲みすぎには十分に気をつけて下さい。翌日に脱水に陥りやすいので体調が回復するまでハードな作業は控えましょう。朝食を抜くのも大きな原因になるそうです。自分の身体の声を聴きつつ、できる限り規則正しい食生活を心がけてください。