



各団体のみなさまへ 熱中症を予防しましょう！

令和5年7月28日

今年も暑い日が続いています。熱中症は予防することが大事ですが、もし自分や周りの人に症状が見られたら、早めに対処しましょう。

熱中症予防のポイント



- 1 水分補給は、のどが渇く前に、こまめに行う。
 - 軽い脱水程度の場合、のどの渇きを感じにくいため、こまめに飲むようにします。
 - 1日あたり1.2リットルの水分を飲み物として補給することが必要です。
 - 起床時、運動や入浴前後はしっかり水分を補給しておきましょう。
 - アルコール飲料での水分補給は×です。アルコールにより脱水になりやすくなります。

- 2 塩分も意識して補給する。

大量の発汗が予想される作業のときには、水分と一緒に、塩分を含んだアメや梅干などで塩分を補給しましょう。

飲料で塩分を補給する場合は、塩分濃度0.1～0.2%が適切です。この濃度に相当するのは、ナトリウムであれば水100ml当たり40～80mg、食塩であれば水1リットルに1～2g（茶さじ半分）です。のどが渇いたと感じなくても、この濃度の飲料を20～30分毎にコップ1杯程度飲むとよいでしょう。

- 3 体調の管理

暑い時は、体調管理にも気を配りましょう。1日3回の栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう。睡眠中に体の水分が失われますので、朝食をしっかり摂ってから出勤しましょう。疲労、寝不足、下痢などがあるときは、無理をしないでください。

発汗の機能が正常に働くように、軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつけておきましょう。自宅のクーラーは設定温度を下げ過ぎないようにしましょう。



こんな症状が出たら早めの対応

- 1 蒸し暑い環境で、めまいや立ちくらみがしたり、筋肉がこむらがえりを起こしたり、拭いても拭いても汗が出るような時は、熱中症の初期症状です。すぐに涼しい環境に避難して、水分と塩分を補給しながら体を冷やします。他の症状としては、頭痛、吐き気、だるい、力が出ないなどがあり、これらの症状が混在して起きることがあります。自分の症状に気を付けるとともに、職員同士で声を掛け合って確認しましょう。

- 2 気分や意識がおかしかったり、水分がとれない場合は、すぐに病院に搬送しましょう。迷う時には#7119（東京消防庁救急相談センター）に電話をして相談しましょう。専門家が24時間・年中無休でアドバイスしています。