

今年も要注意 熱中症！



⇒**体温の上昇(作業、運動及び気温)**
 ⇒発汗及び、皮膚の血流を増やし身体を冷やす
 ⇒皮膚の血流は体温より低い外気温で血液を冷やす
 ※大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われる。
 ⇒**脱水状態になると、血液量が減少&「ドロドロ血」に**
 ⇒塩分が失われると、さらに血液量が減少する。
 ※少量の「ドロドロ血」を押し出す**心臓に大きな負担**がかかる
 ⇒**血液量の減少で手足の先や臓器への血流が落ちる**
 ※体のダルさ、動けない状況
 ⇒**最終的には脳の血流が低下して、死に至る**
 ※意識混濁、けいれん

これが熱中症である。

舗装された路面に近いほど気温が高い。
 地上1.5mが**32℃**でも、地上50cmは**35℃以上**



同じ現場で働く誘導員にも、
目配り、気配りをお願いします。

めまいをおこして、ふらついていないか？

顔が普段と違って赤くなっていないか？

体調が悪そうで、座り込んでいないか？

手足のしびれが起きていないか？

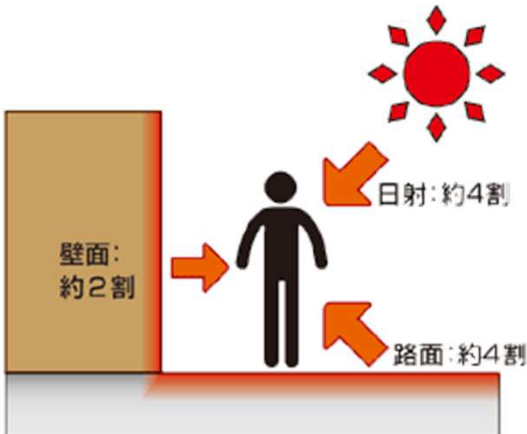
頭が痛そうにしているか？

地表面での作業時は**予報気温よりかなり高い**ことを意識して下さい

CHECK!!

暑さを感じるのは気温だけではなく、周りの建物や路面の熱の影響がとても大きい！

こんな症状が現れたら、見つけたら、直ぐに対応を行ってください。



もし体がおかしいと感じたら、見かけたら



- ・大量の発汗、異常に体温が高い
- ・めまい、頭がふらふらする
- ・体が異常にだるい、力が入らない
- ・吐き気がする
- ・手足がけいれんする



話かけて、明瞭な言葉で返事ができるか？
あいまいな返事の場合意識が混濁していると思うべき

意識が混濁又は不明
体のけいれんが止まらない

※救急要請

意識ははっきりしているが
体が動かない

救急車来るまで応急処置を実施
病院が近ければ直接搬送する



日陰の涼しい場所又は冷房を利かせた車内に移動し応急処置
を実施

応急処置

- ・衣服を脱がせ、首筋と脇の下を冷やす
- ・冷たいスポーツドリンク又は水を飲ませる
- ・うちわなどで風を送り、話しかけながら体温を確認する(38° 以上は危険)



自分で水が飲める状態か？

自力で水などを飲むことが
できない

※救急要請

飲み物を自分で飲めるが
体がだるくて動かない



30分ほど応急処置を続けて様子を見る
※必ず誰かが付き添い、一人にしない

30分以上過ぎても、体が動
かせない

※病院搬送

休んだら体も動かせるようになり、体温も平常になった
※帰社又は帰宅、その日は作業を行わない。

救急車要請時の注意事項

★まず深呼吸をする

- 「熱中症の疑いがあるので救急車をお願いします」
- 「場所は〇〇で、近くの目印として〇〇があります」
- 「〇〇時頃具合が悪くなり、意識は―――です」
- 「体温は〇〇° で、自分で水を飲めない状態です」
- 「一応応急処置として、涼しい場所に運び首筋と脇の下を冷やしています」