



通常	なんか変	頭痛	めまい	吐き気	もうダメ	高体温 意識障害

熱中症は、軽度な症状では頑張れば作業が出来るため、休まずに無理をすることで重傷化します。軽度な熱中症でも、作業をやめて体を休ませてください。

突然、体が動かなくなり、電話も出来ません。倒れて声も出せなくなり、意識が無くなります。ひどい時には、救急車で運ばれても死に至ります。

はい、気分が悪くても作業をやめることが、出来ません。どうすれば、症状以外で熱中症とわかりますか。

- 手が冷たくなる
- 口の中がネバネバする唇がしびれる
- 爪を押さえて放した時、ピンクに戻るまで3秒以上かかる

熱中症になると、体液の濃度バランスが狂うためか、その後1週間ぐらいは体調が悪いままで、熱中症を再発しやすくなります。(作者体験談)

ベストな濃度の飲み物濃度
塩分濃度 0.1 ~ 0.2%、糖濃度 2.5%
＜作り方一例＞
ポカリスエット 500ml を同量の水で薄め1割にして、そこに塩を1~2g (ひとつまみ) 加えます。

+ + = 500ml 500ml 塩 2g

近畿労働衛生研究所HP参考



熱中症になりやすい状況は？

- 直射日光下
- 風の通らない場所
- 高温多湿な場所

林の中や倉庫内の「風通しの悪い場所」や「多湿な場所」は汗をかけないため、ジワジワとからだに熱がこもり熱中症になります。

予防対策

計画的な水分・塩分補給と休憩

お互いの体調に、気をかけましょう。

どんな対策をすればいいのですか？

朝食をしっかり

みそ汁は、熱中症予防に最適な塩分濃度です。梅干しも、塩分を効率よくとることができます。

水分補給は、「水分+塩分+糖分」

体液の濃度を適正に保つため、のどが渇く前に汗で失った水分と塩分を補給しましょう。同時に糖分を補給すると、腸からの塩分吸収が促進されます。大量の水分だけでは体液濃度が薄くなる「自発的脱水」になり、のどの渇きが止まり体に必要な水分が飲めません。

汗で体液減 → 水だけ飲む → 濃度低下 → 渇き抑え尿で排出 → 脱水状態

キケンな自発的脱水 大塚製薬HP参考