

熱中症を知ろう

① 熱中症とは

高温や高湿の環境下で起こる、全身の熱障害を総称して「熱中症」と言います。
下記にあげる症状は全て熱中症の分類症状である。



熱痙攣

炎天下などの高温な環境下で作業や運動をした時などに起こる。

痛みを伴った筋肉の痙攣であり、吐き気や腹痛を伴う。

大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給した時に起こり、体温の上昇があってもわずかである。



熱疲労

高温の環境下で、ことに蒸し暑いところで起こる。

疲労感・頭痛・めまい・吐き気などの症状が認められる。

大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足するために、体温は上昇する。



熱射病

高温の環境下で体温調節機能が破綻した状態である。

異常な体温の上昇と興奮・錯乱・痙攣・昏睡などの意識障害が特徴である。

発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当てが遅れるとショックや細胞・臓器障害に陥り、やがて死亡することもあるので一刻も早く医療機関へ搬送する必要がある。

もしも熱中症が起きたら

- 涼しい所で衣類を緩めて安静にさせる。
- スポーツドリンク等をとらせる。
- 体温が高いときは、濡れタオルを当てる等あらゆる方法で身体を冷却する。
- 皮膚が冷たかったり、震えがある場合は乾いたタオルなどでマッサージする。

意識がないときは、
回復体位をとらせ、
一刻も早く医療機関へ搬送

② 熱中症を防ぐには

建設工事現場において、直射日光により高温環境となる作業場所では、熱中症を予防するために次の事項を守りましょう。



作業環境の面から・・・

- ・日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。
- ・スポーツドリンクを置くなど、水分・塩分の補給が容易に出来るようにする。
- ・身体を適度に冷やすことのできる氷・冷たいオシボリなどの物品を備え付ける。
- ・作業中の温湿度の変化がわかるような工夫をする。
- ・日陰や冷房室などの涼しい休憩場所を確保する。



作業の面から・・・

- ・十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- ・作業服は吸湿性・通気性の良いものを着用する。



健康の面から・・・

- ・健康診断結果などにより、適切な健康管理と適正配置を行う。
- ・作業開始前はもちろん、作業中も巡視などにより、作業者の健康状態を確認する。また、作業員本人も自身の健康状態を管理し、不調な場合は管理者へ報告する。
- ・安全施工サイクル活動などで熱中症の予防について話し合う。



振るだけで冷たくなる！

今までに無い新素材が！
手軽さと長時間冷感を実現！！

パッとCOOLネッククーラー

参考価格：1,890円

Point.1
生地裏に通し穴があり、箱はなくてもほぼどけず、手軽に装着可能！

Point.2
ぬるくなったらバンバンと振るだけで再び冷却。驚きの冷却が持続します。

Point.3
フルだけで生地温度が下がるクールコンフォートテクノロジーを採用！長時間ひやし続けます。

マジックテープで簡単装着

マジックテープでしっかり固定。動きのある作業にも対応

ネイビー ・ ライトブルー

気化熱効果

マジックールフィット

参考価格：690円

5連の専用保冷剤
ジェル保冷剤付

ここに保冷剤が入ります

冷か朗

参考価格
1,980円

保冷剤2コ付

日除け

気化熱効果

保冷剤

(裏)タオル地

涼感銀パワー

参考価格
980円

ここに保冷剤が入ります。
表はアルミ加工で太陽光を反射！



※注 きず以上人肌に向けてスプレーしないで下さい。

瞬間冷却スプレー

参考価格
580円