

トネリコ通信



熱中症早めの対策

えっ？ もう熱中症の話？ と思われた方も多いと思います。熱中症は真夏のものと考えがちですが、**熱中症のリスクが一番高いのは梅雨明けの頃なのです。**






ふつうは温度が高くなると汗をかき、その汗が蒸発することで体の温度を下げようとします。もちろん、汗で水分が失われた分の水分を補給しなければ脱水症状が起こり、熱中症になる危険があります。梅雨明けの頃は、まだ体が夏の暑さに十分慣れていません。そのうえ湿度が高いため、汗をかいてもうまく蒸発することが出来ず、体温が十分に下がらないのです。その結果、体内に熱がこもり熱中症になりやすくなるのです。

梅雨時のような高温多湿の環境では、室外に限らず**室内でも熱中症は起こります。**エアコンを上手に使うなどして熱中症を予防しましょう。

皆さんが仕事中に水分補給をするときは、開放廊下や敷地通路の真ん中でぐびぐびと水を飲んだりしないで、廊下や敷地の端に寄るといような気づかいをするようにお願いします。

また、水分補給は喉が渇いてからでなく、こまめに行うようにしてください。さらに汗が出ることで水分ばかりではなくナトリウム（塩分）も体内から失われていきます。休憩時間に塩分補給として、**梅昆布、味噌汁、梅干し、塩飴**などを食べると良いでしょう。出来れば、体内に吸収されやすいスポーツドリンクを持ち歩くのが理想的です。

会社では、熱中症対策として皆さんからの要望に最大限答えたいと思っています。仕事中の水分補給や休憩について、なかなか住民の方や管理室からの理解が得られないなど、悩みがありましたら遠慮なく会社に相談してください。

軽 症	
 <ul style="list-style-type: none"> ・なんとなく気分が悪い ・こむらがえりが起こる ・筋肉がピクピクと痙攣する ・顔がほてる ・腹痛の症状が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・首筋、脇の下、足の付け根を氷や冷たいタオルで冷やす ・衣類をゆるめる ・足を高くして寝かせる ・水分ばかりでなく、塩分も補給する ・冷房の効いた部屋や木陰で休ませる 
中 等 症	
 <ul style="list-style-type: none"> ・吐き気がする ・頭痛がする ・脱力感 ・まったく汗をかかない ・集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・上の軽症の場合の処置に加えて もし、自分で水分や塩分をとることが出来ないようなら、すぐに病院を受診する 
重 症	
 <ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ歩けない ・声かけしても反応しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・大至急救急車を呼ぶ 