


熱中症予防対策

□ムシ暑い日が続いておりますが、皆様ご存知の熱中症にはくれぐれもご注意くださいと思います。熱中症の予防には水分補給がかかせませんが、コーヒーや炭酸飲料は控えめに「水」を多く摂取して頂くと予防の効果が高まります。

その他には、エアコン等で体を冷やすことも重要です。過去にはアイドリングストップを求められて順番待ちをしていたドライバーが熱中症にかかり死亡した事例もありますので、会社内でも熱中症予防対策を行って頂きたいと思っております。



熱中症 注意

危険予防!

3つの熱中症予防を実施しよう

- 1 水分・塩分補給
- 2 適度な休憩
- 3 日よけ対策

軽度	中等度	重度
・顔色が悪い、脈が速くなる ・呼吸数が増える ・多汗、のどの渇き ・めまい、たちくらみ ・筋肉痛、けいれん	・頭痛、めまい ・吐き気、おう吐 ・疲労感、虚脱感 ・高体温（38～40℃）	・よびかけても返事がおかしい ・手足が動かない ・浅い呼吸を過度に繰り返す ・意識がない ・体に触ると熱い

意識の確認


意識なし → **すぐに救急車を呼ぶ**

意識あり →
・涼しい場所に移動
・できるだけ衣服をぬがせて体を冷やす（体に水をかけたり、うちわや扇風機で風を送る。わきの下や太ももの付け根を保冷剤を当てて冷やす）
*救急車を要請した場合も、救急車が到着するまでの間は、これに準ずる。

自分で水分を摂取できますか？

できない → **すぐに救急車を呼ぶ**

できる → 水分と塩分の補給 → **回復しなければ医療機関へ!!**



□熱中症はどのようにして起こるのか？

・熱中症を引き起こす条件は、「環境（気温・湿度が高い、急に暑くなった日・・・など）」と「からだ（二日酔いや寝不足といった体調不良・・・など）」と「行動（長時間の屋外作業、水分補給できない状況・・・など）」によるものと考えられています。

□ドライバーは、「かくれ脱水」にご注意!!

・ドライバーは、長く続く集中と緊張によるストレスによって神経を疲労させ、エアコンなどで乾燥によって汗を直接感じなくなり、水分摂取を控えてしまい、体温調整機能が人間の本来のものではなくなり「かくれ脱水」になりやすい環境にあります。

特に8月の夏休み期間中は渋滞が多く発生します。渋滞中は長い時間、シートベルトによって座席に固定された姿勢で座りっぱなしになりエコノミークラス症候群と同じ症状を引き起こす環境的な要素がありますので、こまめな休憩と水分補給は必ず行ってください。

ご相談、ご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

□行政書士福田事務所 代表 福田義信 TEL: 044-299-9731

□行政書士法人シグマ 代表社員 阪本浩毅 TEL: 03-6868-7256 (銀座オフィス)