

## 熱中症対策

夏場、のコンクリート圧送作業で最も注意すべきことは熱中症対策です。

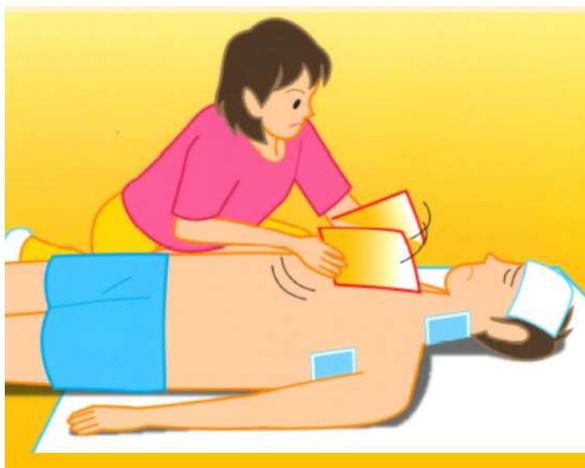
重労働を炎天下の中で長時間行うことは熱中症リスクが高く、前日の十分な睡眠やこまめな水分補給などの対策が不可欠です。そして、熱中症かな？と思われる症状がみられた場合は、早めの対策が必要です。

めまいや頭痛、筋肉の硬直、手足のしびれなどは熱中症の初期症状です。熱中症は後遺症が残ったり、死亡してしまうケースさえあります。

重症化する前に、以下の方法で重症化を防ぎましょう。

- ① 涼しい場所に移動して安静にする
- ② 衣類をゆるめる
- ③ 脇の下や首筋、足の付け根といった場所を冷やす
- ④ うちわなどで仰ぐ

また、嘔吐や意識障害が認められる場合は速やかに医療機関の受診が必要です。短時間で容態悪化することもありますので注意が必要です。



### これらの症状が現れた場合には 熱中症を発症した可能性があります

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度 (軽度)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬時的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。 発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分不快	熱ストレス(総称) 熱失神  熱けいれん	低
II度 (中度)	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労(熱ひはい)	
III度 (重度)	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつりがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感覚です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	高

I度…現場にて対処可能な病態

II度…速やかに医療機関への受診が必要な病態

III度…採血、医療者による判断により入院(場合により集中治療)が必要な病態

- 暑熱環境に居る、あるいは居た後の体調不良は全て熱中症の可能性がります。
- 各重症度における症状は、よく見られる症状であって、その重症度では必ずそれが起こる、あるいは起こらなければ別の重症度に分類されるというものではありません。
- 熱中症の病態(重症度)は対処のタイミングや内容、患者側の条件により刻々変化します。特に意識障害の程度、体温(特に体表温)、発汗の程度などは、短時間で変化の程度が大きいので注意が必要です。