

## 熱中症にならないために

熱中症は、高温や高湿のため体温が異常に上昇したとき起こります。暑い日には、発汗によって失われた水分や塩分を補給することが大切です。

熱中症になると、頭痛やめまい、脱水症状などの症状を引き起こします。重い熱中症によって死に至ることもあります。とり過ぎの人や睡眠不足の人が特に熱中症になりやすいといわれています。屋外の炎天下で働いている人は、特に危険です。

### ◆服装に注意しましょう



通気性の良い長袖の洋服を着て、  
戸外での作業時にはきちんと帽子をかぶりましょう。  
帽子・長袖シャツをお持ちください。  
かいた汗を早く乾かせるよう、速乾性のTシャツ(化繊)がおすすめです。

首に巻いたり、帽子やヘルメットの下にヘアバンドのように頭部に巻いて使うタイプの冷却用品も市販されています。これらを組み合わせて、体温を調節するようにします。

外作業では、飲料水はもちろん、首に巻くタオルを濡らすための水も余分に持っていきましょう。

### ◆のどの渇きを覚える前に十分な水分をとりましょう

軽度の脱水症状では、のどの渇きを覚えないので、  
知らないうちに脱水症状に陥っていることがあります。  
のどが渇く前に、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

また、利尿作用の高い飲み物は避けましょう。  
ビールなどアルコールには、体外に水分を排出する作用があることが広く知られていますが  
緑茶やコーヒー、紅茶などカフェインが入っているものも利尿作用があるので  
飲まないようにします。

(※緑茶は血圧を上げてしまうので、運動時は要注意です。また、痛風の薬も利尿作用があるので、痛風の人は特に注意して水分を摂取するように心がけてください)



### ◆塩分を補給しましょう

水分や塩分が汗で失われるため、熱中症を防ぐには水を飲み塩分を摂ることが重要です。  
そのためにはスポーツドリンクが特に効果的です。

## 熱中症にならないために

### ◆調子の悪いときに無理をしないようにしましょう



睡眠をしっかりとり、朝食を食べましょう！

体力に自信がある方・短期間参加の方も、  
焦らずにしっかり 休憩をとりながらゆっくり作業を心掛けてください。

休憩時間以外でも、自分のペースで休憩をとりましょう。

### ◆熱中症かもしれない、と思ったら

遠慮せず、体調が優れないことを訴えてすぐに休憩をとってください。

軽い症状の場合は下記の応急処置で対応します。

1. 涼しい日陰・室内に移動しましょう。
2. 衣類をゆるめて休みましょう。
3. 体を冷やしましょう。  
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てましょう。  
(氷や冷たい水がない場合は、  
タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やします。)
4. 水分・塩分を補給しましょう(スポーツドリンクなどを少しずつ、何回にも分けて補給します)

