

熱中症への対応について

2024年7月29日に樹脂表面処理課に於いて熱中症による労働災害が発生しました
状況としては週初めにメッキタンク内の清掃作業を行っていたところ気分が悪くなり
上長に報告後、空調の効いて部屋にて安静にしていたのですが状態が悪化した為に消防に
連絡して救急車を要望となりました。

病院への搬送後、点滴の治療を受け回復に向かい大事には至らず安堵していますが、
今回の労働災害を受け今一度、熱中症メカニズム及び熱中症への対応方法について
情報を共有したいと思います。

熱中症のメカニズム

熱中症を引き起こすそもそもの根底には、ヒトの体温を調節するメカニズムです。
皮膚の表面から空気中へ熱を放出する汗をかき、その汗が蒸発するときに熱を奪う
はたらき(気化熱)を利用することが出来ます体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ
熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。






また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることが
できます。

しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は
発汗だけに頼ることになります。

ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、
汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんどほとんど蒸発しなくなります。

そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまい熱中症となってしまいます。

熱中症で現れる症状と重症度

重症度Ⅲ	重症度Ⅱ	重症度Ⅰ
<ul style="list-style-type: none">○返事がおかしい○体が引きつる(けいれん)○まっすぐ歩けない○意識がない○体が熱い 	<ul style="list-style-type: none">○頭痛○吐き気、嘔吐○体がだるい○力が入らない 	<ul style="list-style-type: none">○めまい ○立ちくらみ○気分が悪い○手足のしびれ○こむら返り (筋肉の痛み、硬直) 
 <p>この状態になったら、 迷わず救急車で病院へ!</p>	 <p>重症度Ⅰの対処法に加えて ○衣服をゆるめる ○体を積極的に冷やす すみやかに病院へ 行きましょう</p>	 <p>○水分、塩分の補給 ○涼しい場所へ避難 誰かが見守り、改善が みられなければ病院へ</p>

熱中症への応急処置としては

涼しい場所に移動する

屋外なら日陰で風通しのよいところ、エアコンの効いた室内や車内で体を冷却する

冷たいペットボトルを手に持ったり、首や両脇、鼠径部などの太い血管がある場所を冷やす。

衣類のきつい部分をゆるめ、露出した部分に冷水をかけてうちわや扇風機、タオルなどであおぐことでも体を冷やせます。

塩分を同時に補給できる経口補水液を飲む

熱中症の応急処置として補給する水分は、脱水状態で不足している塩分などの電解質を同時に補給できる経口補水液をゆっくりと飲みます。一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、水と電解質の吸収を早めるためにスポーツドリンクより低い糖濃度になっているからです。

ちなみに、通常は塩辛く感じる経口補水液が、脱水や疲労時には甘く飲みやすく感じる場合があります。

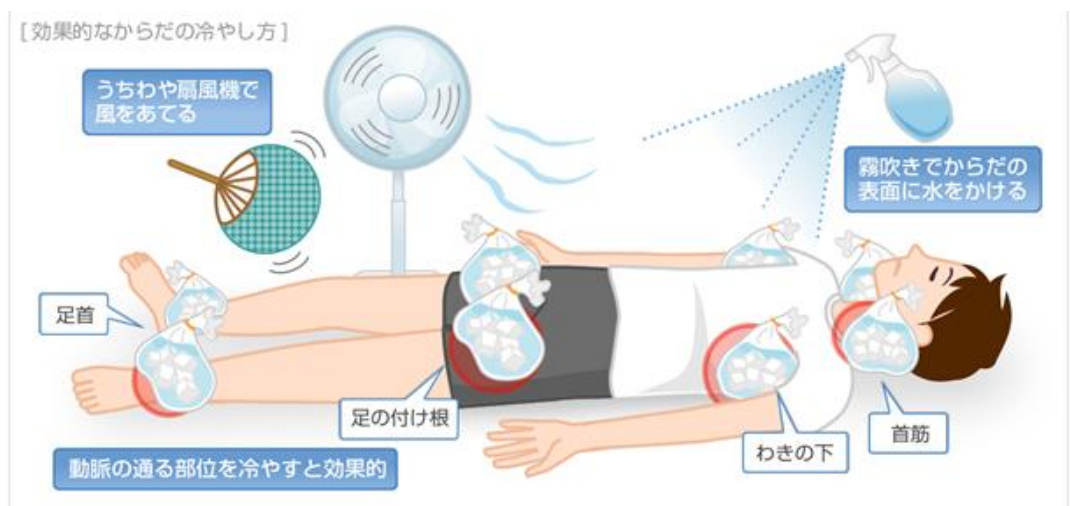
もちろん、経口補水液がない場合には、スポーツドリンクや水などでも十分量飲むことが大切です。

ただし、意識がはっきりしないとき、嘔吐のあるときは無理な水分補給は避けましょう。

「脱水時の経口補水液を飲む量の目安は、500～1,000ml/日です。ただし、症状が改善しない場合にはこの量にとらわれずに十分な量の摂取を心がけましょう。



効果的な体の冷やし方



自分での対処を超えている緊急性の高い場合の見分け方は

「意識がしっかりしているかどうかと、自分で水が飲めるかどうか。この2つを確認してください」。

自分の名前や現在いる場所を言えない場合は「意識がおかしい」という判断となります。この場合はすぐに救急車を呼ぶ必要があります。

水分を飲めるかどうかは、「本人にペットボトルを渡し、自分で開けて飲むことができるようならひとまず安心。

一方、力が入らず開けられない、または、ごくんと飲み込めず口からこぼれてしまう飲んでも嘔吐するようであれば、すぐに医療機関での処置が必要です。この場合も

日々の熱中症対策

○規則正しい食生活

- ・朝食・昼食・夕食をしっかり食べて、欠食をしない。
- ・主食・主菜・副食を揃えた、バランスの良い食事を摂る。
- ・適度な睡眠時間を取る。
- ・アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用により体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。

○作業時の熱中症対策

- ・のどの渇きが無くてもこまめに水分補給を行いましょう。
- ・大汗をかいたあとは塩分も補給する。
- ・高温、多湿での作業時は、こまめな休憩をとる。



以上の事を踏まえ熱中症予防及び
熱中症発生時の対応をお願いします。

また、このような緊急事態が発生した場合にはご家族等に連絡を取る必要がありますので、会社として、皆さんの緊急連絡先（ご家族等）の整備を今後進めて行きたいと思いますので協力を願います。

（個人情報となるために会社のサーバーで管理され緊急時に上長のみが閲覧可とします。）