

平成30年

職別保健師だより

8月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

8月に入り、いよいよ夏本番を迎えました。梅雨が明けてから連日の猛暑が続き、熱中症に関する報道が続いています。8月も引き続き気をつけていきましょう。熱中症とは、高温多湿の環境に体が適応できず起こる、体の不調のことを言います。大量の発汗・めまい・立ちくらみ・こむら返りなどの熱けいれんが起き、症状が進むと頭痛・吐き気・嘔吐などといった症状が出てきます。重症化すると高体温・全身のけいれん・意識障害などが起こり、死に至ることもあります。

## 熱中症にご用心



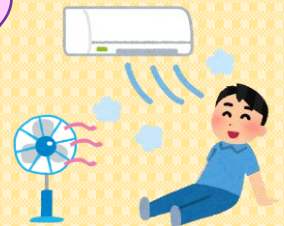
長時間、炎天下での屋外作業となる『建設業』は、熱中症による死傷災害が最も多く発生していることから、特に注意が必要な業種とされています。熱中症にならないように、自分自身でもしっかり予防対策を行いましょう。

### 予防ポイント

- \*暑い時は無理をしない
- \*体調が悪い時は特に注意しよう
- \*こまめに水分・塩分補給
- \*日傘・帽子で直射日光を防ごう
- \*日陰を利用して、こまめに休憩しよう
- \*通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用しよう



体を冷やせるグッズ  
もオススメです



室内での熱中症も多く発生しています。無理な節電はせず、室温は28度以下になるようにエアコンや扇風機を使いましょう

### 応急処置の方法

意識がある、反応が正常の時は

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

水分・塩分を補給する



首筋、わき、足の付け根  
を冷やしましょう



意識がない、反応がおかしい時は

救急車を呼び



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

医療機関へ

症状が改善しないときは

熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。正しい知識を身につけて、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

