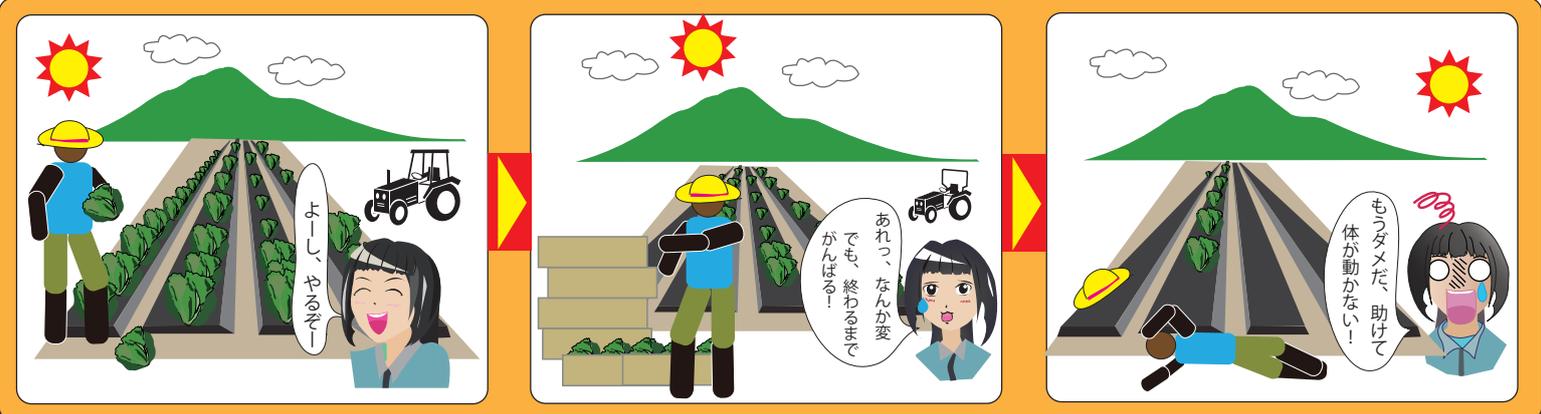


# 頑張れるからキケン 熱中症



通常	なんか変	頭痛	めまい	吐き気	もうダメ	高温	意識障害

熱中症は、軽度な症状では頑張れば作業が出来るため、休まずに無理をすることで重傷化します。軽度な熱中症でも、作業をやめて体を休ませてください。

突然、体が動かなくなり、電話も出来ません。倒れて声も出せなくなり、意識が無くなります。ひどい時には、救急車で運ばれても死にます。

はい、気分が悪くても作業をやめることが、出来ません。どうすれば、症状以外で熱中症とわかりますか。

- 手が冷たくなる
- 口の中がネバネバする 唇がしびれる
- 爪を押さえて放した時、ピンクに戻るまで 3秒以上かかる

熱中症になると、体液の濃度バランスが狂うためか、その後1週間ぐらいは体調が悪いままで、熱中症を再発しやすくなります。(作者体験談)

飲み物のベスト濃度  
塩分濃度 0.1 ~ 0.2%、糖濃度 2.5%  
<作り方の一例>  
ポカリスエット 500ml を同量の水で薄め1/2にして、そこに塩を 1~2g (ひとつまみ) 加えます。

+ + = 500ml 500ml 塩 2g

岩手県盛岡市よしたクリニック HP 参考

熱中症になりやすい状況は？

- 直射日光下
- 風の通らない場所
- 高温多湿な場所

倉庫内の「風通しの悪い場所」やハウス内の「多湿な場所」は汗をかけないため、ジワジワとからだに熱がこもり熱中症になります。

予防対策  
計画的な水分補給と休憩  
お互いの体調に、気をかけましょう

どんな対策をすればいいのですか？

みそ汁は、熱中症予防に最適な塩分濃度です。梅干しも、塩分を効率よくとることができます。

朝食をしっかり

水分補給は、「水分+塩分(糖分)」

のどが渇く前に、汗で失った水分は補給しましょう。水分と同時に塩分、糖分も補給して体液温度保ちます。(糖分は、腸からの塩分吸収を促進させます)一度に大量の水を飲むと体液温度が薄くなり、のどの渇きが止まり、水が飲めず「自発的脱水」になります。

汗で体液減 → 水だけ飲む → 温度低下 → 渇き抑え尿で排出 → 脱水状態

キケンな自発的脱水

