





頑張れるからキケン 熱中症

ZERO ONE

01

ZERO ACCIDENT
SAFETY FIRST

 <p>通常</p>	 <p>なんか変 頭痛 めまい 吐き気</p>	 <p>もうダメ 体が動かない 高体温 意識障害</p>
<p>軽度な症状では頑張れば作業が出来るため、無理をして重傷化します。軽い症状でも、作業をやめて体を休ませてください。</p>		<p>突然、体が動かなくなり倒れ危険な状態となります。すぐに、救急車を呼んでください。</p> 



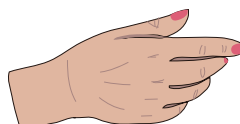
はい、気分が悪くても無理しちゃいます。どうすれば、熱中症で危ない状態とわかりますか。



爪を押さえ放した時、ピンクに戻るまで3秒以上かかる



口の中がネバネバする唇がしびれる



手が冷たくなる



熱中症にかかると、体液の濃度がおかしくなるようで、その後一週間ぐらいは体調が悪く、熱中症を再発しやすくなります。
(作者体験談)

太陽の下以外に、注意する場所がありますか？



汗をかきにくい「高温多湿なハウス」や汗の蒸散が少ない「風通しの悪い倉庫内」は体にじわじわと熱がこもり熱中症になります。

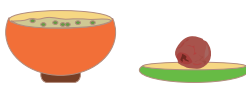



のどが渇く前の水分補給と計画的な休憩で予防しよう

対策は、どうすればいいですか？




朝食をしっかり



みそ汁は、熱中症予防に最適な塩分濃度です。梅干しも、塩分を効率よくとれる食品です。


水分補給は、「水分+塩分(糖分)」

水だけで飲むと危険な自発的脱水
水だけを大量に飲むと体液の濃度が薄くなり、水分がまだ必要なのに、のどの渇きが止まるので水を飲めなくなり脱水症状が進行します。これが「自発的脱水」です。



汗で体液減 水だけ飲む 濃度低下 渇き抑え尿で排出 脱水状態

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%にして、そこに塩を1~2g(ひとつまみ) 加えます。



500ml 500ml 塩 2g

若手県盛岡市よしたクリニック HP 参考