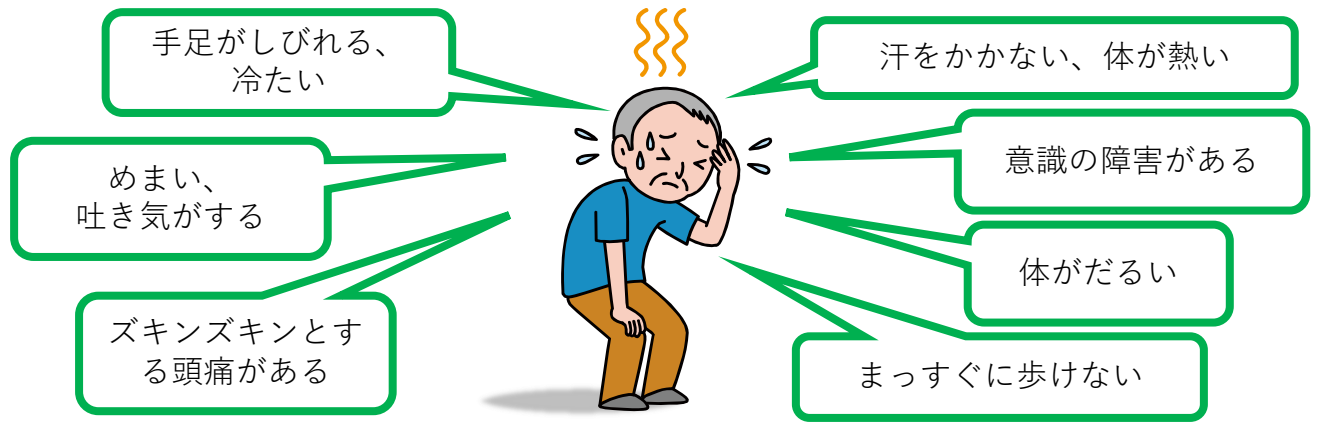


熱中症の症状と応急処置



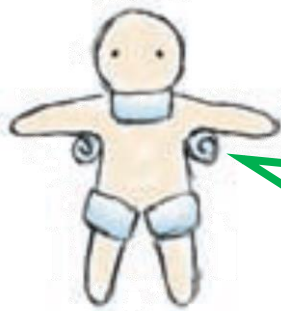
熱中症の代表的な症状

- ・熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性が
あります。
- ・**体調不良の症状があれば**、すぐに作業を中断しましょう。



応急処置

- ・涼しい環境へ避難しましょう。
- ・服をゆるめて風通しをよくしましょう。
- ・水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう。
- ・水分・塩分を補給しましょう。

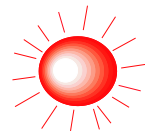


脇の下、両側の首筋、
足の付け根を冷やすと
効果的です



病院へ

- ・意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状が改善しない
場合は、すぐに医療機関で診察を受けるようにしてください。



熱中症対策アイテムの活用

○暑い時間帯の作業等が避けられない場合



▲ファン付きウェア

身体に風を吹き込み、気化熱で涼しい



▲冷却ベスト

保冷剤などで身体を直接冷やす
ファン付きウェアも
組合せも◎



▲ヘルメット・帽子

過熱素材を練り込んだものや通気性のあるものなど、素材や機能性もチェック



▲ネッククーラー

首元は冷やす場所として最適
水や氷を使用するもの、充電して使用するものがある

○1人作業のリスクを回避したい場合



▲ウェアラブル端末

深部体温や体内の水分バランスを計測し、休憩や水分補給のタイミングをお知らせ



▲救急セット

経口補水液や冷却グッズ、きれいな水など、一式を準備



▲冷感タオル

水で濡らして気化熱を利用して、身体を冷やす

○作業環境を改善したい場合



▲ミストファン

バケツの水を利用して、ミストを発生



▲ミスト発生器

工場扇やテント等に後付け可能



▲ステンレスボトル

ミスト噴射機能付きで、休憩時間にリフレッシュ