熱中症 *－ 油断する無かれ、致命傷になり得る。*

過度な高温環境で働くことは、つらく、ましてや、致命傷になることもあります。
熱により、致命傷になりうる、熱けいれん症、熱性疲労、熱射病を含め、多くの安全上の問題や疾病が生じます。 また、熱により、不注意、短気、めまい、反応が鈍くなることもあります。このような状態で働き続けることは大変危険です。

高温状態に陥るのは、その日の天候であったり、洗濯室、鋳物工場のような職場環境が原因です。職場環境が高湿潤である場合、熱影響は悪化する一方です。

熱中症になる兆候は以下の通りです。

熱けいれん症は、腕、足、腹部のような仕事中に使う筋肉に影響します。 けいれんは仕事後に休息をしている時に起こります。 熱けいれん症は、体が発汗したことで大量の塩分を失ったことを示す兆候です。

熱性疲労は、極度の疲労、吐き気、めまい、気分が悪い、冷や汗、速脈、低血圧の症状が出ます。 熱中症は深刻な問題で、致命的です。体の熱制御メカニズムが停止した時に熱中症は起こります。 発汗作用が停止し、体の温度が上昇します。 心臓が激しく鼓動し、皮膚が赤らみ、熱くなります。このような状態であれば、すぐに救急医療が施されなくてはなりません。

熱中症予防のポイント

－ 徐々に暑さの下で働くことに慣れていくようにします。 例えば、急に天候が変わり暑くなったり、急に高温環境に移動したりすることがある場合は、気温に体が順応するまで、無理をしないようにしましょう。

－ 脱水症を防ぐために水をこまめに取るようにします。 発汗することで、水分が体から奪われていくので、頻繁に補給するのが望ましいです。 水分を取る時は、さらに水分や塩分を排出してしまう、アルコール飲料やカフェイン含有飲料を飲まないようにします。

－ 高温状態下で働く場合は、頻繁に休憩を取り、休憩中に涼しい場所に移動したり、しばらくの間、負担の軽い仕事に変えたりします。

－ 体内の循環障害のような医学的な理由で、塩分の摂取を制限されている場合は、塩分を補給する前に医師からの助言を得るようにします。 塩の錠剤の使用はお勧めしません。 仕事をする前に、薄い塩味の食べ物を取るのも良いでしょう。 体の水分値とミネラル値に代わることを目的とした特別な飲み物を取ることもできます。

－ 薄着でいるようにしましょう。そうすることで、周りの温度変化により、服を着たり、脱いだりできます。必ず、日光から皮膚を保護するようにします。

熱中症になる兆候を覚えておくことは、重要なことです。 周りに熱中症の兆候が出てる人がいる場合、涼しい場所に移動させ、うちわであおいであげたり、冷水でとったタオルなどを当てて、冷やします。 意識があるようでしたら、水を飲ませるようにします。 熱射病の疑いのある人がいる場合は、すぐに医療救助を呼びます。