暑さの危険

熱中症は体温の調節機能がうまく働かなくなる病気です。
暑さで体温が上がり始めると汗をかき、汗が蒸散するときに体の体温を下げる仕組みがうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態です。

熱中症が起こり次のような症状をもたらします。

- 筋肉のけいれん
- 虚弱
- 失見当識
- 体温が依然として高ければ、死亡

以下のような高温環境で働く場合、熱中症に注意しましょう。

- 鋳造場
- 調理場
- 洗濯場

熱中症を防ぐには

- 高温環境で働ける様に体を徐々に適応させる。 最初の週は無理をせず、仕事をする。
- 水を頻繁に飲む。 少なくとも、250mlを20－30分おきにとる。
- 耐熱用の個人保護具を着用する。
- 扇風機、換気装置、排気装置、熱遮蔽具を常に使用する。

高温環境で働く場合、熱中症の救急処置を習得しましょう。 もし、熱ストレスの兆候が見えたら、すぐに医療機関で受診させましょう。