

# 熱中症を予防するために

蒸し暑い環境の中でがれき撤去等の作業をすると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がたまることによって、**めまいや筋肉痛、吐き気、けいれん**などを起こす「**熱中症**」になることがあります。

暑い環境に**体が慣れていない、睡眠不足や体調不良**などの状態で無理をすると、急に体調をくずし、最悪の場合死に至ることがあります。

熱中症を予防するため、以下の点に気を付けましょう。

## ① こまめな休憩やクールダウン

日陰などの涼しい場所で、**こまめに休憩**を取りましょう。

おしぼりなどで、身体を適度に冷やしましょう。

## ② 水分・塩分の補給

トイレに行きにくいからと**水分を控える**と非常に危険。  
飲料水や塩飴などにより、**のどが渴いていなくても、定期的に水分・塩分の補給**をしましょう。



## ③ 熱中症になりやすい条件

蒸し暑い環境に体が慣れるまで、**およそ1週間**かかります。  
作業を始めた週は、こまめに休憩を取りましょう。

**睡眠不足、体調不良、飲酒**などにより熱中症になりやすくなります。その日の健康状態を確認しておきましょう。



## ④ もしもの時の備え

緊急時に対応できる病院、診療所の場所、連絡先を確認しておきましょう。

熱中症は、**症状が急激に悪化**することがあります。  
体調が悪い人はすぐに休ませ、一人にしないようにしましょう。

もしも**自力で水が飲めない場合、意識がない場合には、すぐに救急車を呼ぶか、医療機関にかかりましょう。**

