

## 熱中症に注意しましょう！

海上で働く皆さんにも、熱中症を発症する危険は常にあります。

熱中症は、高温多湿な環境下に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響が組み合わさると、熱中症の危険性が高まります。

屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、重篤な場合は死亡することもあります。

### 【熱中症の主な症状】

- ・めまい ・手足のしびれ ・倦怠(けんたい)感
- ・吐き気 ・嘔吐(おうと) ・頭痛 ・立ちくらみ
- ・虚脱感 ・筋肉のこむら返しなど
- ※重症になると、現れる症状
- ・返事がおかしい ・意識喪失 ・けいれん

### ▽熱中症が疑われる場合

- ①日陰やエアコンが効いている涼しい場所に移動する
- ②衣服を緩め、体を冷やす

(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

- ③水分・塩分、経口補水液などを補給する

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、①、②を行いながら、速やかに医療無線で医師の指示を仰ぎましょう。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

### ▽熱中症の予防策

- ①小まめに、水分・塩分などを補給する
  - ・喉の乾きを感じなくても、小まめに水分補給
- ②体の蓄熱を避ける
  - ・通気性の良い吸湿・速乾性のある衣服の着用
  - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
- ③熱中症になりにくい室内環境を心がける
  - ・扇風機やエアコンを使った温度調整
  - ・室温をこまめに確認
- ④屋外(甲板上など)に出るとき
  - ・帽子の着用
  - ・こまめに休憩
  - ・通気性の良い吸湿・速乾性のある衣服を着用

日頃から、睡眠を十分に取し、栄養バランスの良い食事と暑さに負けない体づくりを心がけ、一人一人が正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症についての情報は、次のサイトにも載っています。  
厚生労働省「熱中症関連情報」  
環境省「熱中症予防情報」  
消防庁「熱中症情報」

〔ファクスだより〕

2023年6月30日(金曜日)