

What's new

2015.5.25 『熱中症対策』『体調管理
について安全講習を行いました。』

◎熱中症対策について

○熱中症とは

気温が高い状態が長く続き、発汗により水分・塩分が失われ
高湿度を伴うと汗が蒸発せず、体内の熱がこもったまま放出されなくなってしまう状態の事。

○応急処置

- ①涼しい場所に移し、衣服をゆるめてリラックスさせる。
- ②首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす。
- ③顔が赤い時は頭を高く、青白ければ足を高くして寝かせる。
- ④意識があり嘔吐がなければ、水分補給させる。
- ⑤皮膚が熱ければ、風を送ったり熱い部分に濡れタオルをあてる。
- ⑥皮膚が冷たければ濡れタオルをしぼり冷たい部分をマッサージする。
- ⑦意識がなかったり急に体温が上がったら、すぐに救急車を呼ぶ。

○予防

喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給をする。喉が渇いてからでは水分が失われすぎているということがある。
また高齢者は加齢による体の衰えが原因で、気温の上昇に鈍感になり自分の体の異変に気付きにくくなっている為、周囲のサポートが必要な他、高血圧の持病を持つ人も重症化しやすいので注意が必要である。

高血圧による重症化のおそれがある為、高血圧の原因となる良くない生活習慣で
①偏った食生活②不規則な睡眠③運動不足があり、①においては
お酒の飲みすぎや、過度の喫煙による急激な血管収縮で血液の流れが悪くなることでも影響する為、日頃の生活習慣改善も熱中症予防に大切なことである。

◎体調管理について

○風邪の予防

①うがい・手洗いを徹底する。

風邪は咳やくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつるため、丁寧なうがいや石鹸を使った手洗いが効果的です。

※飛沫は小さくて目に見えないので公共交通機関のつり革や手すり等にも付着している可能性があります。

②薄着の習慣をつくる

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚、粘膜が順応できるように鍛えましょう。寒いときに薄着にするのではなく温度差の大きい屋外と室内の気温にあわせて、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心掛けましょう。

③使い捨てマスクをよく着用する。

人混みに行くときや風邪が流行っているときは極力マスクを着用しましょう。

④偏食をさけバランスよく栄養を摂ることが大切です。

◎取り組み

- ①安全ミーティング(熱中症対策、体調管理)