HEAT STRESS

MONTHLY
SAFETY
BRIEF
JULY 2003
NAF ATSUGI

熱射病による色々な症状：

脱水症状：身体から水分がなくなり、汗をかいて体熱を発散させることができないので、身体を十分迅速に冷やすことが出来なくなる状態。喉の渇き、及び体力低下。

熱によるけいれん：この症状は単独もしくは熱射病による疲労困ぱいや熱発作と同時に起こります。時には激しい痛みを伴います。けいれんは筋肉が使われている部分、腕、足、腹部におこります。熱けいれんは仕事の後、リラックスした状態のときに起こる可能性が高いです。

熱による疲労こうんぱい：疲労感、吐き気や頭痛、めまいを感じます。皮膚が汗ばみ、顔色がわるくなったり、赤ら顔になったりします。気絶する場合もあります。

熱発作：皮膚が乾燥し、熱くなり、身体は高熱をおびます。パニックに陥ったり、呼吸困難になります。熱発作で死亡する場合もあります！！！！

熱射病から身を守ろう！

日中、喉が渇いたと感じる前に水を飲みましょう。 ― コップ一杯分の水（約１４０―１８０ｃｃ）を毎１５分おきに飲みましょう。

頻繁に休憩を取りましょう。

淡い色の綿の服を着ましょう。

仕事で熱い場所に旅行する場合は、気温に身体を慣らす必要があります。仕事での最初の二週間は特に注意しましょう。

安全保護服を着用する場合は、さらに休憩が必要になります。体温と熱の脈拍をチェックする必要もあります。

心臓発作が起きた場合、救急車を呼びましょう（基地内の場合：１１９番）。日陰に移動し、衣服をゆるめ、被害者の皮膚を冷たい水で拭きましょう。

厚紙などをうちわ代わりに使って、被害者に風を送ってあげましょう。