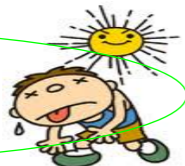


☆特集☆ 熱中症を予防する



熱中症を知ろう。

一言で熱中症と言いますが、医学的には大きく三つの病気(熱虚脱、熱けいれん、熱射病)からなるといわれています。高温多湿地域で起こり易く、即ち新潟県中越地区は発症しやすい地域と言えます。熱中症を予防するためには、熱中症の初期症状やそれぞれの病気の症状を理解することが大切です。

熱中症の症状って!?

1: 赤色の湿疹

仕事やスポーツなどで大量の汗をかくと、体の胸や肩、腕に鮮やかな赤色の発疹が出現します。これは、軽視しない方がよいでしょう。このサインは、高温ストレスが想像以上に強く、水分・塩分の補給や休憩が不十分であるという、いわば、熱中症の初期の兆候と考えられています。

2: 熱虚脱

症状としては「顔色が悪い」「めまい」「吐き気」「頭痛」「疲れやすい」「力が入らない」「フラフラする」などの症状が出現します。

3: 熱けいれん

大量の汗をかいた後の水分と塩分の喪失による血液中の電解質バランスの崩れによって起こります。熱けいれんが頻繁にみられるのは、足のふくらはぎや腕の筋肉で起こります。

4: 熱射病

熱中症の中でも最重症のものであるため、被災者の症状を見落とさず、迅速に対応する必要があります。

熱射病の初期症状には「行動や判断にミスが多くなる」「顔が紅潮する」「皮膚が乾燥する」「発汗が停止する」「力が入らない」「フラフラする」「まっすぐ歩けない」「イライラする」などが出現します。

どんな予防をすれば良いの!?

1. 高温ストレスを減らす対策や工夫をする
「なるべく日陰を活用する」「遮熱ボードを用いる」「屋外作業では帽子を着用する」など

2. 水分補給と塩分補給を忘れない
20~30分ごとに水(約0.3%食塩水)かスポーツドリンクを1杯(約200ml)飲む。

3. 高温ストレスに徐々に慣れる



4. 熱中症の初期サインを見落とさない

つぎに、熱中症は高温環境下で発症する急性の健康障害であるため、このような症状を感じた時や同僚の様子がおかしいなと思った時には、無理をせず、木陰や涼しい場所で休み、スポーツ飲料で水分と塩分の補給をするようにしてください。なお、ここで注意したいことは、水だけ補給していると、発汗がより促進し、熱けいれん症がひどくなるので、避けてください。

5. 日頃の体調管理を怠らない

この他、不規則で偏った食生活をしている人、肥満や二日酔いの状態、さらには、アトロピンやベータ・ブロッカーなどの発汗抑制や皮膚血流の減少をもたらす薬物を服用している場合で、熱中症にかかりやすいとされているので注意が必要です。すなわち、日頃の体調管理も重要になるわけです。

三井



日本風景写真家協会作品紹介
撮影:古岩井一正

通信

NO.55 8月号

平成24年8月1日発行

編集:金子健太

人生は線香花火。

待つときは、

じっくり待つ。

無理し過ぎて、

ポトッと落ちてしまえば、

もう終わり。

『人生は線香花火』

☆ 表紙

『人生は線香花火』

☆ もくじ ☆

☆ 特集 ☆
熱中症を予防する

右

・笹崎辰裕コメント
・イベント案内
9月完成見学会のご案内

裏表紙

☆ イベント報告 ☆
第9回日帰りバスツアー

笹崎辰裕コメント

今年も多くの方に日帰りバスツアーにご参加いただきまして、この場を借りて改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

写真を見ますと、どの写真も私がデュー・O東郷みたいな顔をしていますが決して機嫌が悪かったわけではございません。むしろごきげんです。お日様がちょっと眩しかったり、カニの殻が硬かったりしただけです。

普段の感謝を形にしよう、お客様と接する機会を設けようが目的でおこなっている旅行ですが、今回はゆったりと時間設定をしたためか例年よりも沢山お客様とお話が出来たように感じました。ともあれ楽しんでいただけてもらえていたら何よりです。バスの中でもお話ししましたが、喜んでいただけることが次の仕事の活力となります。

何においてもそうですが、最終的な目標は喜んでいただくことです。もちろん決まった条件の中で結果を出さなくてはならないので、何から何まで最高の物、方法でとはいかないかもしれませんが、最善を尽くし、最良を形にしていきたいと思っております。

株式会社三井工務店: 笹崎辰裕

9月のイベント案内 完成見学会のご案内

☆9/22(土)23(日) AM10:00~PM5:00

市内関原町: 『造作家具がいっぱいの手づくりの家』



一生安心して暮らせる、
バリアフリー2世帯住宅
が完成します!
職人の技が冴える!オ
リジナル家具の
数々...
三井工務店の技術を詰
め込んだお住まい!

(株)三井工務店

TEL 0258-28-0785

長岡市大島本町3-8-12

HP <http://www.mituik.com>

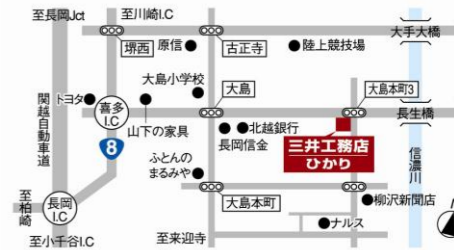
メールアドレス

sasazaki@mituik.com

携帯サイト

やっています!

QRコード→



三井通信は弊社OB施主様、長岡市、小千谷市、見附市の一部、川口市の一部、柏崎市の一部、燕市の一部に配布しております。不要な方はご一報ください。編集 金子