

熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者

STOP! 熱中症



— 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業所でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取組みましょう!

●実施期間：平成30年5月1日から9月30日まで(準備期間4月、重点取組期間7月)



出展：厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

熱中症の救急処置

チェック 1 熱中症を疑う症状はありますか?

はい

- ・めまい・失神・立ちくらみ・筋肉の硬直
- ・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気
- ・おう吐・倦怠感・虚脱感



チェック 2 呼びかけに応えますか?

いいえ

救急車「119」を要請しましょう

はい

- ・意識がない、呼び掛けに応じない
- ・けいれん、手足の運動障害 など



救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やしましょう

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やしましょう

チェック 3 水分は自力で摂取できますか?

はい

水分・塩分を補給しましょう

いいえ



チェック 4 症状はよくなりましたか?

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

出展：環境省ホームページ

公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

〒990-0041 山形市緑町1丁目9-30 緑町会館3階 TEL.023-626-3566

山形県シルバー連合会

検索

高齢者は特に注意が必要です。

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

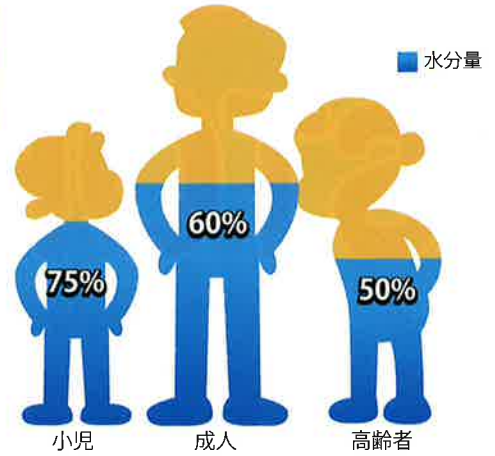
②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

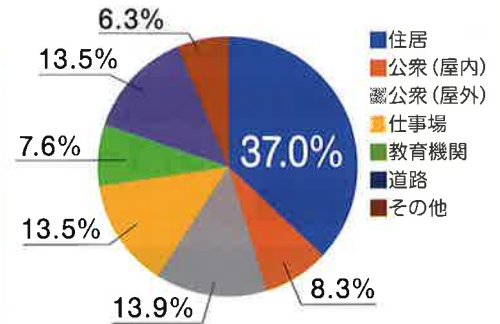
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



体内の水分量

〔輸液・栄養ハンドブック〕より作成

熱中症は、室内でも多く発生しています。 夜も注意が必要です。

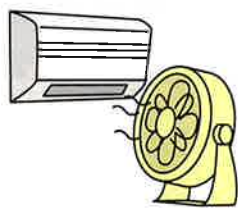


熱中症の発生場所 (2017年)

〔消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2017年〕より作成

☑ 予防ができているかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をする。
- エアコン・扇風機を上手に使用してる
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている。
- 暑いときは無理をしない。
- 涼しい服装をしている
外出時は日傘、帽子。



- 部屋の風通しを良くしている。
- 緊急時の困った時の連絡先を確認している。
- 涼しい場所・施設を利用する。

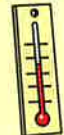


📝 予防法メモ

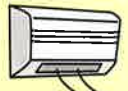
▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気をつけたり、風向きを調節するなど工夫してみましょ。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



お問い合わせ先