

産ラボ通信

vol.6

〈社内掲示資料〉

iii - ②

室内にいても危険!? 熱中症に気をつけよう!

熱中症とは

熱中症とは、高温・多湿の環境下で、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。



熱中症が起こりやすい場所

熱中症になる危険があるのは、屋外だけではなく、室内で熱中症になるリスクはとても高いのです!

さらに汗が出にくい状態や汗が出るのに水分補給ができない場合が重なると、熱中症が起きやすくなります。室内にいても以下のような症状がいくつか起こる場合は熱中症の発症が考えられます。

「のどや口が渇く・頭痛・めまい・立ちくらみ・吐き気・倦怠感・食欲不振・集中力の低下」
このような熱中症のサインがでたら速やかに涼しい場所に移動し衣服を緩め、身体を冷やしましょう。

室内での熱中症予防対策は?

扇風機やエアコンを利用し、温度は28度以下、湿度は50~60%を目標とします。室内だとのどの渇きを感じにくいのですが、のどが渇いたと感じていなくてもこまめな水分補給を心掛けましょう。

室温をうまく調整しよう



こまめに水分を補給しよう



帽子をかぶろう



日陰で休もう



産業医コラム Dr.Yuri

マスクをしていると熱中症になりやすい?

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクを着けて生活することが当たり前となってきているかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかしマスクをした生活は、しない時よりも心拍数や呼吸数、体感温度の上昇など体に負担がかかりやすくなっています。

つまり、本当に体温があがっているか気づきにくいということにつながります。その結果、熱中症が進んでしまい、倒れてしまったり、場合によっては命にかかわる事態になることもあります。

マスクは他に人がいないときは、意識して外すようにしてください。



メンタルヘルス相談 /

LINE
公式アカウント

産業健康エキスパートに
どなたでもご相談できます!



お薬相談始めました!

薬剤師に相談できます!
お気軽にご相談ください!

