

ボランティアに参加するみなさんへ

熱中症の対策をしましょう

今年は、例年に増して全国各地で熱中症が発症しています。災害後の支援活動の場でも、熱中症が報告されています。支援活動に参加される皆さんは、遠方からの移動で、睡眠不足や疲れを背負ったままで重労働を行われるケースもあります。今回は、1年で一番暑い時期になりますので、熱中症には特に注意して活動を行ってください。

■熱中症とは??

熱中症とは、身体の産熱と放熱のバランスが崩れたため身体に不調がおこる状態をいい、I度（軽度）～III（重度）に分類されています。（下表参照）

症状が出て処置をしないでいると、次々に進行し、悪化していきます。身体の深部温度が4℃を越えてしまうと、体の細胞がこわれて、心臓・肝臓・肺・腎臓・脳などの多臓器不全を起こします。

熱中症の分類

	症状
I度（軽度）	こむらがえり または立ちくらみ 目の前が暗くなる
II度（中等度）	強い疲労感・めまい・頭痛・嘔気・嘔吐・下痢・体温上昇の組み合わせ
III度（重度）	意識消失・けいれん・手足の運動障害・おかしな言動や行動・過呼吸 ショック症状 高体温（腋窩体温 39.0℃以上 深部体温 40℃以上）



I度の軽い症状が出始めたり、「おかしいな?」と思ったら、無理をせず、早めに休息し、応急手当を受けるようにしてください。

■活動時の服装

- これまでは、カッパの上下が推奨されてきましたが、この時期、カッパを着ての作業は熱を閉じ込め熱中症を発症させる原因となります。雨天時など状況に応じて、カッパは着用するにしてください。
- 怪我や感染予防のため、薄手で通気性の良い、長袖・長ズボンを用意してください。汚れたまま処分してもかまわないようなものが最適です。



■帽子・タオル・瞬間冷却剤

- 屋外での作業が多いと思われるので、**帽子**は必ず用意してください。
- 帽子の後ろにタオルを垂らすと、日よけになります。
- 瞬間冷却剤を1人1本配付しますので、ご活用ください。

濡れタオルや、瞬間冷却剤を噴霧したタオルを首に巻いておくとよいでしょう



■塩飴・スポーツドリンク

- 熱中症の原因の一つに、発汗による塩分の不足があります。飲みやすさ、食べやすさから、塩飴やスポーツドリンクが最適です。

■活動時の注意点

●無理をせず体調不良を感じたら活動を中止する

- ・少しでも「おかしいな？」と思ったら、無理をして活動を続けず、休息をとるようにしてください。
- ・その際、体温測定も行うようにしてください。
- ・本人からの訴えがなくても、周囲が不調に気付いた場合は、直ちに休息を促してください。

●定期的に休憩をとる

- ・作業20～30分につき、10分の休憩をとるペースを厳守してください。
- ・疲れなどの自覚症状がなくても、必ず休憩をとるようにしてください。
- ・団体に活動する場合は、周囲と声を掛け合って休憩をとってください。

●休憩時の工夫

- ・日陰などで、着脱できる上着や靴下を脱いで、風を通しましょう。

●定期的な水分・塩分補給を行う

- ・喉が渴いていなくても、必ず水分・塩分補給を行いましょう。



■熱中症の応急処置のポイント

～基本は以下の3つです～

①休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。下肢を心臓より挙げて休ませましょう。

②冷却

風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動します。

また、氷塊などで腋(わき)の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液を早く冷まします。

③水分補給

意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンク)を行います。意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での輸液が必要で、救急車を呼んで至急医療施設へ搬送します。



熱中症は、屋内外問わずに発症しますので注意してください！！

熱中症が疑われる人を休息させる場合は、決して1人にせず、必ず誰かが付き添ってください。

