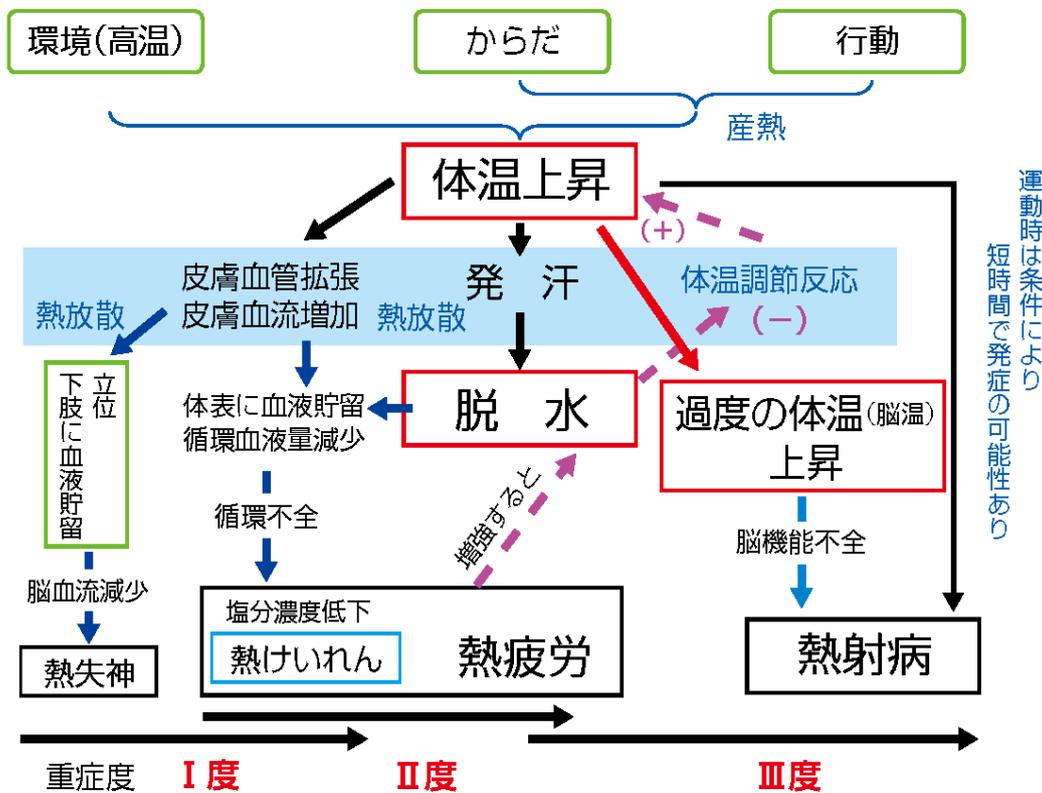


熱中症の予防と応急処置

1.熱中症の症状について

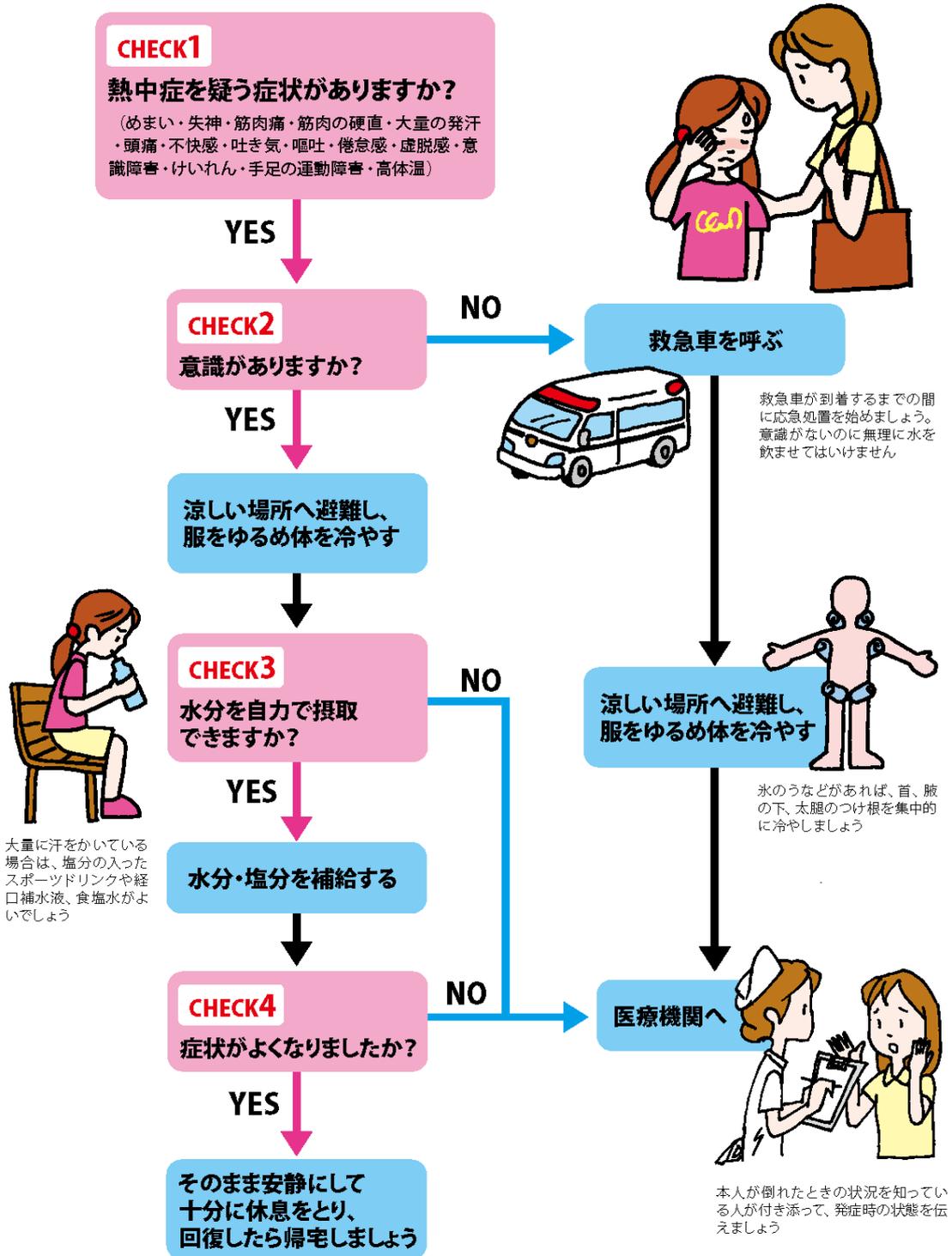
梅雨も明け、本格的に夏へと季節変わりしました。今年の夏も猛暑が予想されますので、熱中症対策に御協力をお願いいたします。まず、熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、痙攣や意識障害などの症状が起こります。



熱中症の分類		
重症度Ⅰ度	症状	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
	対処法	涼しい場所へ移動・安静・水分補給
重症度Ⅱ度	症状	頭痛・吐き気・倦怠感・集中力、判断力の低下
	対処法	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給。症状が改善されれば受診の必要は無し。自力での水分補給や症状が改善されない場合は受診が必要。
重症度Ⅲ度	症状	意識障害・痙攣・運動障害
	対処法	重症度Ⅱ度と同様。ためらうことなく 救急車を要請 。

2.熱中症の応急処置

周囲の人の中に熱中症を疑う症状があった場合、落ち着いて状況を確認してから対処するようにしてください。



3.熱中症の予防

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では次のようなことに気を付けましょう。

① 暑さを避ける

外出時は帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩く等、直射日光を防いで、暑さを避けるようにしてください。

② 服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服等を着るようにしましょう。また、襟元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

太陽光の下では熱を吸収して暑くなる黒色の衣類は避けましょう。

③ こまめに水分補給を行う

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分補給を行うことが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給するようにしてください。

※アルコールは利尿成分がありますので控えてください。

④ 睡眠環境を快適に保つ

通気性や吸水性の良い寝具や扇風機等を使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、よく睡眠をとることで翌日の熱中症を予防しましょう。

⑤ 丈夫な体を作る

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



*** 実習生の皆さまへ**

今夏は猛暑が予想されておりますので、各自で熱中症予防に取り組んで下さい。また、熱中症予防には一般的に次のものが有効とされておりますので、各自の予防法に取り入れてください。

ฤดูร้อนปีนี้มีการคาดการณ์ว่าอากาศจะร้อนอย่างรุนแรง, แต่ละคนควรปกป้องกันและต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน. และ, การป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนสามารถทำได้โดยทั่วไปแต่ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้, แต่ละคนควรแนะนำวิธีป้องกันมาใช้.

- ①こまめに水分と塩分の補給をしよう!
1. งดเขยน้ำและเกลือแร่บ่อยๆ!
- ②バランスの取れた食事(朝食・昼食・夕食)をしよう!
2. ทานอาหารให้สมดุล(อาหารเช้า・อาหารกลางวัน・อาหารเย็น)!
- ③十分な睡眠をとりましょう! 夜更かしをしないように!
3. นอนหลับให้เพียงพอ! ไม่นอนดึก!
- ④アルコールの飲み過ぎに注意しよう!
4. ระวังเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป!



ในช่วงฤดูร้อนโปรดระวังอุบัติเหตุทางน้ำและโรคลมแดด

ในแต่ละห้องที่ของประเทศญี่ปุ่นเต็มไปด้วยชายทะเล แม่น้ำ และทะเลสาบที่สวยงาม แต่ละปีก็ครึกครื้นไปด้วยผู้มาท่องเที่ยวพักผ่อนเป็นจำนวนมาก แต่ความประมาทและพฤติกรรมที่ไร้ความระมัดระวังจะนำไปสู่โศกนาฏกรรมขึ้นแทนความสนุกสนานก็ได้ ในปี 2014 มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค 5 คนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและสร้างความทรงจำอันงดงามในฤดูร้อน อยากรจะขอให้ระวังเรื่องดังต่อไปนี้

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

- ไม่ลงเล่นน้ำเพียงลำพังคนเดียว
 - ไม่ลงเล่นน้ำในสถานที่ลงเล่นน้ำในทะเลหลังดื่มสุรา หรือนอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นอันขาด
 - ในทะเลมีบริเวณที่เป็นแอ่งลึกลงไป กระแสน้ำในทะเลสาบไหลเร็วขึ้นอย่างฉับพลัน และมีบริเวณที่มีสากคอกอร์น้ำเล่นผ่าน สอบถามคนของบริษัท หรือคนในท้องถิ่นดูก่อนว่า บริเวณดังกล่าวสามารถว่ายน้ำเล่นได้หรือไม่
 - ในแม่น้ำ กระแสน้ำไหลแรงขึ้น และมีบริเวณที่เป็นแอ่งลึกอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นอันตรายอย่างมากไปเล่นน้ำ
 - ก่อนลงน้ำให้ออกกำลังกายเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน
 - ปฏิบัติตามคำประกาศ และคำเตือนของผู้กำกับดูแลความปลอดภัยอยู่เสมอ
 - สิ่งมีชีวิตที่อยู่ในน้ำอาจจะมีพิษ จึงไม่ควรจับต้อง
 - ระวังสภาพอากาศ-ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (กระแสน้ำในทะเลสาบคลื่น และขอให้ระวังการเคลื่อนไหวของน้ำตรงบริเวณช่องระบายน้ำในสระว่ายน้ำด้วย)
- นอกจากนี้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันก็เช่นกัน
- เวลาที่มีฝุ่นเข้ามาใกล้หรือเวลาที่เกิดฝนตกหนัก ไม่ควรไปสถานที่กลางแจ้งที่ทะเลหรือแม่น้ำ
 - ด้านปลายน้ำของแม่น้ำจะมีปริมาณน้ำเพิ่มสูงขึ้นถัดจากวันที่มีฝนตกหนัก ขอให้ระวัง
 - หากมีเสียงฟ้าร้อง ควรหลบเข้าไปรอภายในอาคารหรือภายในรถ และอื่นๆ ขอให้ระวังเรื่องต่างๆ ที่กล่าวมานี้

นอกจากนี้ ในฤดูร้อนก็ยังมีอันตรายจากโรคลมแดด โรคลมแดดคือภาวะการเสียสมดุลของน้ำและเกลือ (เช่น โซเดียม) ภายใต้สภาพอากาศที่มีความชื้นสูง ทำให้ระบบการปรับความสมดุลในร่างกายล้มเหลว ก่อให้เกิดอาการหน้ามืด ชัก คลื่นเหียน หมดสติ บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ กว่าจะเกิดอาการที่ทำให้รู้สึกตัวก็จะสายเกินไป ดังนั้นจึงต้องระวัง ป้องกันตัวแต่เนิ่น ๆ ด้วยการบริโภคน้ำและเกลือ เข้าไปอยู่ในที่มีอากาศเย็นเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายอยู่บ่อย ๆ ลดการทำกิจกรรมภายใต้แสงแดดที่แรงจัด เป็นต้น ทั้งนี้หากเป็นโรคลมแดด ให้ทำการลดอุณหภูมิร่างกายทันทีที่ยังมีสติอยู่ให้บริโภคน้ำและเกลือกรณีหมดสติให้รีบเรียกรถพยาบาลเพื่อส่งไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

(技能実習生の友 6月号より抜粋)

夏は水の事故と熱中症に注意!

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無計画な行動により、楽しい時間が取返しのつかない悲劇を招いてしまうこともあります。2014年度は、5名の技能実習生が水の事故で命を落としました。以下のことに充分注意して、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

水の事故を防ぐために

- 1人で海に入らない
 - アルコールを飲んだ後や、睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳は絶対にやめる
 - 海は急に深くなっていたり、潮の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認する
 - 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しない
 - 水に入る前は入念に準備運動をする
 - 監視員の警告、注意には必ず従う
 - 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手を出さない
 - 天候・自然現象(潮流、波、プールの場合は排水口などの水の動き)に注意する
- また、普段の生活の中でも、
- 台風が近づいている時や大雨の時には海や川の様子を見に行かない
 - 河川の下流は豪雨の翌日に増水することがあるので気をつける
 - 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避するなど、注意してください。

また、夏は熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・はきけ・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補給、時々涼しい場所で体温を下げるなどの早めの対策をしたり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気をつけてください。万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院で診てもらいましょう。