

シルバー会員のみなさまへ



暑い季節に気をつけたい！ 熱中症とハチ刺され



その1

熱中症は命にかかわる病気です。 でも、予防法を知っていれば防げます！

危険な暑さが予想される場合に、環境省と気象庁が共同で「**熱中症警戒アラート**」
「**熱中症特別警戒アラート**」を発表します。
この発表は、「暑さ」への気付きを促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。
会員のみなさんは、注意してください。

熱中症を予防するためには、次のことに留意しましょう!!

暑さを避けましょう

- 暑い日や暑い時間帯の作業は、できるだけ避ける。
- 通気性の良い服装や帽子を着用する。
できれば体温を下げやすいグッズを併せて利用する。
- 暑さや作業の内容にあわせて、休憩をとる。



こまめに水分と塩分を補給しましょう

- のどが渇く前に水分を補給する。
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめにより、水分と塩分を補給する。



暑さに備えた体づくりをしましょう

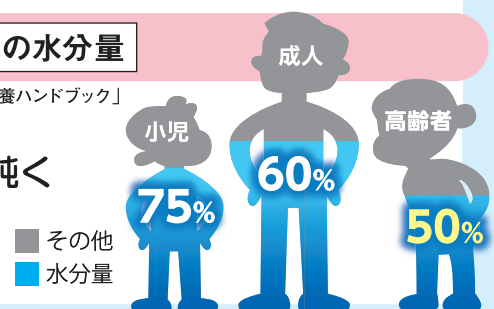
- 暑くなり始めた時期から、適度な運動をする。
- 計画的に、2週間程度の日数をかけて、暑さに慣れる。

急に暑くなった日の
「その日の作業」は
特に気をつけて！

高齢者は特に注意が必要！

- 高齢者は、体内の水分量が不足しがちです。
- 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。
- 暑さに対する体の調節機能が低下します。

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



熱中症の応急処置

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？

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

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

チェック4 症状はよくなりましたか？

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

いいえ

救急車「119番」を要請しましょう

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

いいえ

医療機関へ



その2 気をつけよう

ハチ刺され！



ハチに刺されないために

- 作業前にハチが飛んでいないか、必ず作業現場の状況を確認しましょう。
- ハチの巣があれば、発注者に駆除を依頼し、駆除が済んでから作業をしましょう。
- 「巣に近寄らない」「巣に振動などの刺激を与えない」「巣の近くでは作業しない」を守りましょう。
- ヘアスプレー、ヘアトニック、香水、甘いジュースや汗の匂いなどに反応して攻撃したり集まるので、匂いで刺激しないようにしましょう。
- 黒色のものを攻撃するので、着用しないようにしましょう。
- 長袖や帽子、手袋などで肌の露出を避けましょう。フェイスネットの活用も有効です。
- 常に「ハチ撃退スプレー」を携帯しましょう。



ハチに刺されたら

- 速やかに安全な場所へ避難する。
- 患部を流水で洗い流しながら、毒を絞り出す。
- 患部を冷やして、毒が回るのをおさえる。



アナフィラキシーショックに気をつけて！

過去にハチに刺されたことがある場合、2回目のハチ刺されにより、「アナフィラキシーショック」を起こす危険があります。他県において、シルバー会員が草刈作業中にハチに刺され、アナフィラキシーショックにより死亡した事例があります。過去にハチに刺された方やアレルギー反応が心配な方は、**血液検査**でハチに対する**抗体検査**をおすすめします。血液検査で陽性が出た場合は、ハチ刺されのおそれがある作業には、従事してはいけません。

自分の安全は自分で守りましょう。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号
TEL : 076-222-4680 FAX : 076-222-4681