

Avoiding a Heat Stroke


Heat stroke is a condition that occurs in high-temperature and high-humidity environments. It is characterized by such symptoms as dizziness, muscle spasms, nausea and impaired consciousness, and can even be fatal in some cases. When environmental factors such as high temperatures and humidity combine with such physical factors as heavy exercise, being unaccustomed to the heat, or poor physical condition, the body's water and salt balance is disrupted and

英語版 [English Version]

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう


ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょうか いしき
熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・はきけ・意識
しょうがい お しょうじょう ばあい し いた きおん
障害などが起きる症状で、場合によっては死に至ります。気温
しつど たか かんきょうよういん はげ うんどう あつ な
や湿度が高いといった環境要因と、激しい運動や、暑さに慣れ
ていない、たいちょうふりょう からだ よういん かさ たいない すいぶん
体調不良といった身体の要因が重なると、体内の水分
およ えんぶん ばらんす くず たいない ちょうせつきのう はたん
及び塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するなどし、

regulatory functions are impaired, making the body susceptible to heat stroke. Thus, precautions need to be taken not only in the heat of summer, but also in the wake of the rainy season when temperatures are high. Heed the following precautions and prevent heat stroke.

- Utilize the WBGT values (index of heat stress) announced in weather forecasts and on the Ministry of the Environment's website on information about preventing heat stroke ( <http://www.wbgt.env.go.jp/>).
- When outdoors, wear a hat, take moderate rests in the shade, drink plenty of fluids before you feel dehydrated, and try to get enough salts.
- When indoors, check the room temperature regularly and make sure a proper temperature is maintained, such as by using an air conditioner.
- During welding and other such work, provide sufficient ventilation, cross-breeze or airflow, and otherwise create an appropriate work environment.

Should you suffer heat stroke, take action to lower your body temperature and, if you are conscious, take in plenty of water and salt. If you are unconscious, someone should call an ambulance so you can be treated at a hospital or other medical institution.

ねっちゅうしょう やす なつ えんてんか
熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下でだけではなく、つゆあごろきおんたかひちゅういひつよう
梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要です。
いかこころよぼう
以下を心がけ、予防しましょう。

- 天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト ( <http://www.wbgt.env.go.jp/>) にて発表されるWBGT値(暑さ指数)の活用。
- 屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。
- 屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。
- 溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分にいき、適切な作業環境の整備に努める。

まんいちねっちゅうしょう ばあい たいおん さ いしき ばあい
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
すいぶん えんぶんほきゅう おこな いしき ばあい きゅうきゅうしゃ よ
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、びょういんなど ちりょう
病院等で治療してください。