

ボランティア第6陣 元気に出発!

連合救援ボランティア第6陣 298名は、10日午前、岩手、宮城、福島 の3県、合計8ヶ所の拠点に向けて出発しました。5月10日時点での通算派遣人員は、実人員1,537人・延べ人員8,778人となっています。

これからが要注意 防ごう! 熱中症&食中毒

気温や湿度の上昇とともにリスクが高まるのが熱中症と食中毒です。すでに活動のたびきでも注意を呼び掛けていますが、改めて注意点についてお知らせします。出発前に今一度ご確認をお願いします。

熱中症対策

熱中症が多く発生するのは7・8月ですが、5月からリスクは高まっています。むしろ体が暑さや湿度に順応しきれていないこの時期こそ注意が必要と言えます。とくに、ボランティア活動では、泥出し等の作業でカップ等を着用することで高温多湿の環境となるため、より一層の注意が必要です。

(1)活動にあたっての注意点

○活動前

- ・当日の健康状態を相互にチェックし、体調がすぐれない場合は無理をせず休養する。
※睡眠不足、過度の飲酒は熱中症の要因になりますので注意して下さい。

○活動中



- ・通気・透湿性に富んだ衣服・帽子を着用する。
※カップ・雨具は通気・透湿性があるものを着用してください。
- ・休憩をこまめに取る(できるだけ日陰や風通しの良い場所で)。水分・塩分補給を意識する。
※スポーツドリンクまたは0.1~0.2%の食塩水(水500mlに食塩0.5~1g)、塩分補給用のアメが有効。冷水、おしぼり等をクーラーボックスに入れて持参することも効果的。
- ・同じグループ内で、健康状態にも相互に気を配る。

(2)熱中症かな、と思ったら (次ページ参考資料参照)

- ①体調がおかしいと感じたら、直ちに作業を中止する(させる)。意識がない場合(呼びかけに応じない、返事がおかしい)、体の痛みを感じる場合には、直ちに救急搬送を要請する。
- ②涼しい場所に移動し、衣服を脱ぎ、風を当てる。首、わきの下、足の付け根などに冷たい物を当て、体を冷やす。
- ③意識がある場合で、自力で水分・塩分補給できる場合は補給する。自力での補給が困難な場合、嘔吐が見られる場合は、医療機関に搬送し処置を受ける。

食中毒

高温多湿になると、食中毒のリスクも高まります。食中毒予防の三原則である「食中毒菌を付けない、増やさない、殺す」を、活動中・拠点での生活の両面で留意することが重要です。

- 弁当などの食品を直射日光・高温多湿の下で長時間放置しない。風通しの良い日陰やクーラーボックス等を利用する(クーラーボックスは各拠点で配置します)。
- 食事前には必ず手を洗う。手洗いが困難な環境では、殺菌機能のあるウェットティッシュ、擦り込み式消毒液を利用する。
- 食器(マグカップ等)はよく洗う。
- 長時間放置された飲食物は、もったいないが思い切って捨てる。



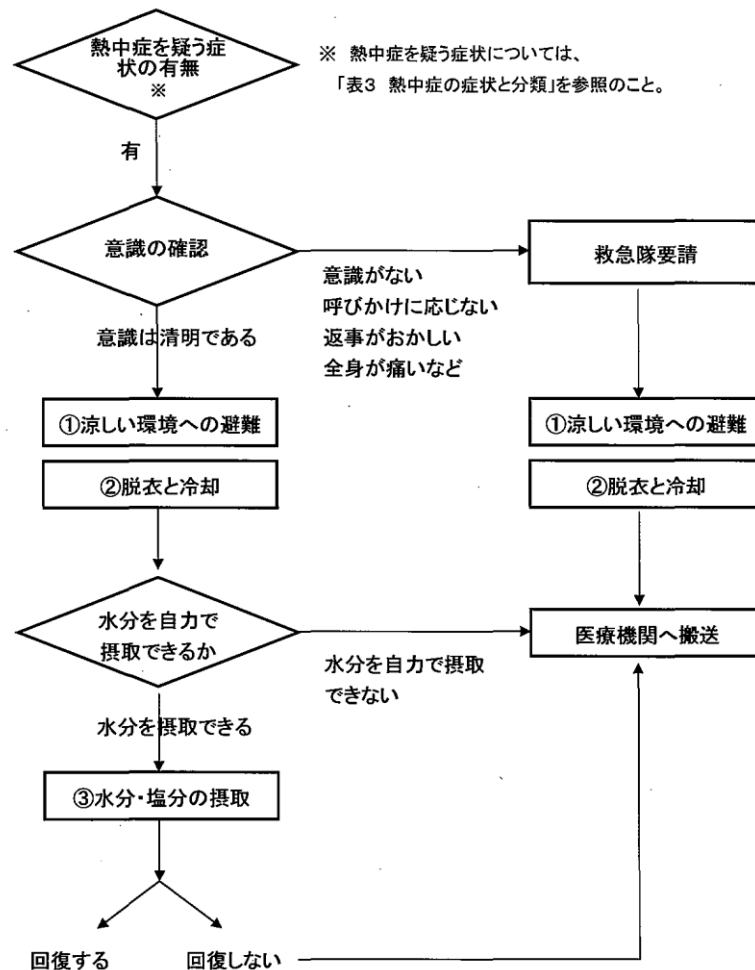
※腹痛、下痢、嘔吐の症状が出たら、すぐに医療機関で診察・処置を受けてください。

参考：厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」より抜粋

表3 熱中症の症状と分類

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神 (「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。) 筋肉痛・筋肉の硬直 (筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じる。これを“熱痙攣”と呼ぶこともある。) 大量の発汗	小
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”といわれていた状態である。)	
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつけがある、真直ぐに走れない・歩けないなど。) 高体温 (体に触ると熱いという感触がある。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当する。)	大

図：熱中症の救急処置(現場での応急処置)



※ 上記以外にも体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送することが必要であること。