

熱中症 とは？

蒸し暑い環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温を調節できなくなり、身体の機能が損なわれることをいいます。

人間は、運動や作業で体が熱くなってきても、内臓の温度が38度以上にならないよう、熱を逃がしたり、汗を出して蒸発させて体を冷やしたりします。

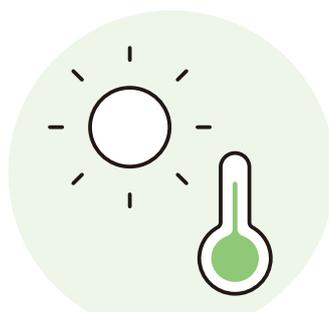
しかし、**対策をとらないと、体温を維持するはたらきが破綻し、熱中症になります。**

熱中症はどのようにして起こるのか？

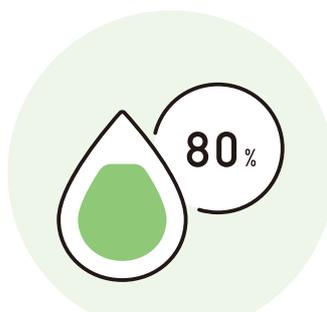
熱中症を引き起こす条件は、「**環境**」と「**からだ**」と「**行動**」によるものが考えられます。

環境

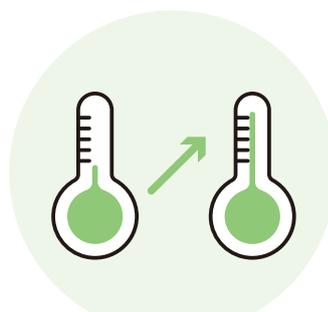
- ・ 日差しが強い
- ・ 風が弱い
- ・ 閉め切った屋内
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 熱波の襲来



気温が高い



湿度が高い



急に暑くなった

からだ

- ・ 低栄養状態
- ・ 高齢者や乳幼児
- ・ 糖尿病や精神疾患
といった持病
- ・ 脱水症状

肥満は熱を放出しにくく
水分を保有しにくい



肥満



二日酔い

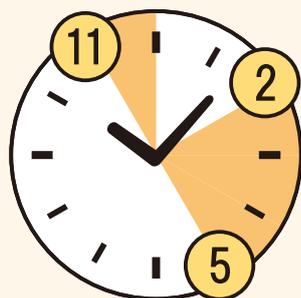


寝不足

行動

- ・ 激しい筋肉運動や、
なれない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給の
できない状況

熱中症のピークは午前11時台と午後2時～5時台！



暑くなりはじめが要注意！

暑さに体が慣れていないと、汗をかいて体を冷やすことができません。急に暑くなった日は気温が高なくても熱中症が発生しやすくなります。

暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、身体に大きな影響を与える①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は 運動を中止 する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける 。 10~20分おきに休憩 をとり 水分・塩分の補給 を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
暑さ指数28以上要注意！			
28~31°C	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、 積極的に休憩 をとり適宜、 水分・塩分を補給 する。 激しい運動では、 30分おき くらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給 する。
24°C未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・塩分の補給 は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

暑さ指数はこちらからチェック！

厚生労働省 職場における熱中症予防情報
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

環境省 熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

作業の仕方で予防と対策を！

水分と塩分の補給

- 作業開始前や、のどが渇く前から定期的に水分と塩分を補給する。



熱をこもらせない

- 作業服は汗が乾きやすい**通気性の良いもの**を選ぶ。色は熱を吸収しにくい**明るい色**にする。
- 直射日光下では、**熱の放散を促す帽子**等を使用する。
- **保冷剤**を身に着けたり、**電動ファン付きの作業服**を利用する。
- マスク着用現場では、**こまめに休憩**を取り、屋外で他人から十分に離れている場合は**マスクを外す**。

暑さに身体を慣らす

- 計画的に暑さに慣れるよう**作業時間を長くしていく**。(7日ほどかけて作業時間を増やしていく。一旦作業から離れると、4~7日後には慣れの効果が無くなってしまう)



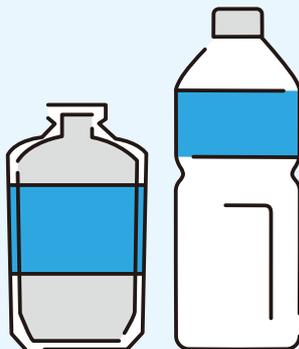
水分・塩分補給のポイント

脱水時には塩分・糖質を含んだ水分補給をしましょう

汗をかくと、体内から水分と塩分(ナトリウム)などの電解質が失われます。その後、水やお茶だけを飲み続けると、身体は体液がそれ以上薄くならないよう、水分を体外に出そうとします。その結果、水分補給をしているのにもかかわらず、身体の体液は回復しないまま脱水が進行する「**自発的脱水**」が起こってしまいます。

アイスラリー

業務開始前に
摂取がおすすめ！



スポーツ飲料

開始前と20分に1回
100~200mlが
おすすめ！

水分補給の際、糖分があると水分の吸収を早め、体内の保水力を高めます。

熱中症が疑われる時の応急処置

CHECK 1

熱中症を
疑う症状はありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
頭痛・吐き気・頬が赤い・力が入らない・意識障害
けいれん・手足の運動障害・いつもと様子が違う

はい

CHECK 2

呼びかけに答えますか？

いいえ

119通報
救急隊を要請



はい

すぐに涼しい場所へ非難させ、服を緩め身体を冷やす

CHECK 3

ペットボトルをあけ
自力で水分補給ができますか？

いいえ

濡れタオル等で身体を
覆い、風を送る。首、わきの
下、太ももの付け根
を集中的に冷やしま
しょう。

はい

水分・塩分を摂取させる

CHECK 4

症状は良くなりましたか？

いいえ

医療機関へ搬送

状況のよくわかる人が医療
機関まで付き添って、発症
までの経緯や発症時の
症状等を伝えられるよう
にしましょう

はい

そのまま安静にして十分に
休憩をとりましょう