

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン、
すだれ、
打ち水を利用



外出時には
日傘や帽子を
着用



天気のよい日は
日陰の利用、
こまめな休憩



吸湿性、速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



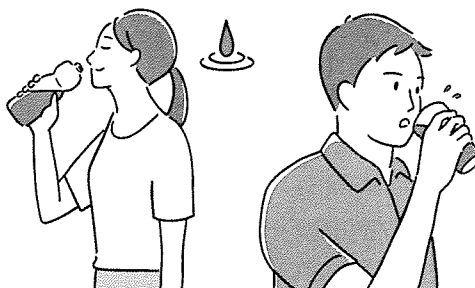
保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症



スマートフォンでも
見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

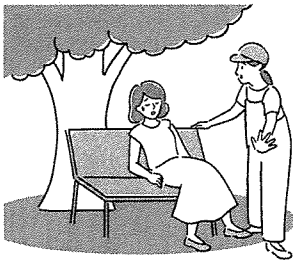
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根
など)



経口補水液を補給*



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

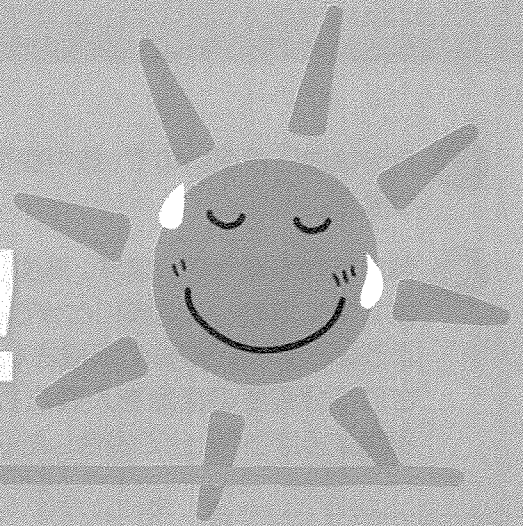
暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

熱中症を 防ぎましょう!



・めまい
(立ちくらみ)
・頭痛
・失神

・筋肉痛
・筋肉の硬直
(けいれん・こむら返り)

こんな症状は
熱中症かもしれません。

こうした症状のいずれかが出たら、
早急に病院へ連れて行ってください!

- 対応が早ければ、その日のうちに回復し
帰宅できます。
- 手遅れになると、死亡につながることも
あります。

予防についてのあなたの知識に 誤りはありませんか?

- Q** 熱中症は水分が不足することで発生するのだから、水分を十分に取っている自分が熱中症にかかるはずはない。
- A** 残念ながら誤っています。過去に熱中症にかかった人の多くが、このような誤った知識を基に水分のみは十分に取っていました。水分を十分に取ることは必要ですが、水分を十分に取っても塩分が不足すると熱中症を発症します。
塩分を十分に補給してください。
-
- Q** 自分はビールやコーヒーを普段からたくさん飲んでいるので、水分の補給は十分のはずである。
- A** 残念ながら誤っています。ビールやコーヒーには利尿作用があり、摂取した以上の水分が体から排出されてしまいます。
-
- Q** 自分はよくスポーツ飲料を飲むので、水分の補給だけでなく塩分の補給についても十分のはずである。
- A** 残念ながら誤っています。スポーツ飲料には塩分補給に役立つものと代謝系には役立つが、塩分補給についてはまったく効果の無いものがあります。中に塩分(ナトリウム等の電解質)が含まれているか、またその濃度はどうかを確認したうえで利用してください。スポーツ飲料の表示ならナトリウム40~80mg/100mlを目安にしてください。



Q 自分は血圧が高いので、熱中症予防のためとしても塩分を摂取することは体によくないと思う。

A 残念ながら誤っています。高血圧症に悪いからと低塩分食品のみを取る生活スタイルは夏季にはむしろ健康にとってよくないことです。必要な塩分を補給し、熱中症を防ぐようにしましょう。体に摂取されやすい塩分濃度(0.2%程度)というのは、1ℓの水に小さじ半分程度の食塩を入れたもので、このような濃度に設定してあるスポーツ飲料を利用するほか、自分で調合したものを利用するのもよいでしょう。

Q 作業員の一人が「めまいがしたが、少し休んでいれば治ると思う。」と言ったので、その人を休憩室で休ませることとし、他の人は作業を続けた。

A 残念ながら誤っています。熱中症にかかったら治療しない限りいくら休んでも治りません。むしろ悪化しますので、一人にせず付き添ってすぐに病院に連れて行ってください。
 ※三交代勤務の夜勤者のように周囲に同僚がいないおそれのある現場では、連絡手段の確保(トランシーバーの利用等)も考えておく必要があります。

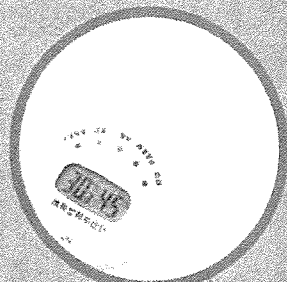
管理者と作業者双方に対し、 熱中症についての 十分な教育を行うことが必要です。

▶ 睡眠不足や二日酔いがあると熱中症になりやすい為、
日常の健康管理にも気をつけて!

▶ その日の状況に応じ休憩時間の確保や作業時間の短縮等を行う場合は、
指示を明確に!

▶ WBGT値(暑さ指数)に基づく管理方法が難しい
場合には、携帯型熱中症計(日本気象協会監修など)の利用を
お勧めします。
(価格は千円~二千円程度)

▶ 室内作業の場合には、窓を開けるだけでも効果があります。



携帯型熱中症計



(このリーフレットは新潟労働局安全衛生労使専門家会議委員の方々のご意見を基に作成したものです。)