

# 熱中症対策



5月は本格的な暑さは感じない時期ですが、熱中症リスクが高まる時期に向けて準備しておくことが重要です。

## 熱中症とは？

**高温多湿な環境**に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。場合によっては**死亡**することもある。

2022年の職場における熱中症による死傷者数：805人  
(うち死亡者：28人)

### 症状

**I度：応急処置で対応**できる  
(頭痛・めまい、こむら返り)



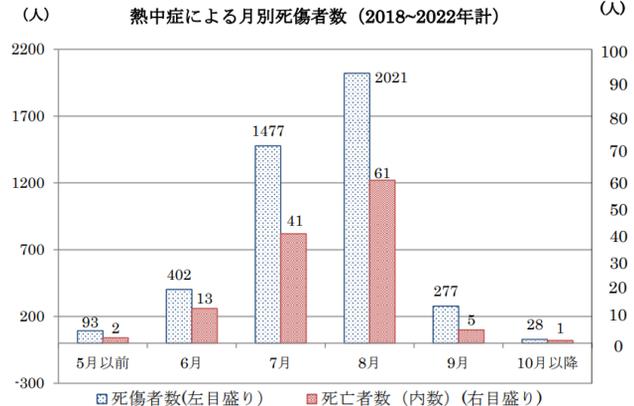
**II度：病院への搬送**を必要とする  
(吐き気、体がだるい、集中力低下)



**III度：入院して治療**を必要とする  
(呼びかけに反応なし、けいれん)

6月から熱中症患者は多くなります。

5月から熱中症予防対策を推進しましょう。



出典：令和4年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況

**ただし、対応に迷ったら救急車を呼びましょう！！**

## <熱中症対策>

### ア・ネ・ゴに注意！

熱中症になりやすくなるので、体調を整えましょう

アルコール  
(二日酔い)

寝不足

ゴハン抜き  
(特に朝)



### 肥満者や基礎疾患を持つ方は要注意！

肥満だと熱がこもりやすい！

リスクは8.8倍とも...

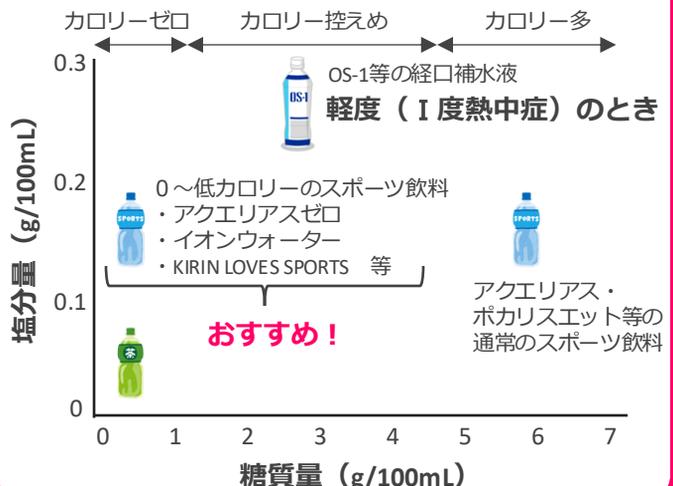
出典：Gardner JW, et al.(1996)



心臓・腎臓が悪い方は水分を失うことに弱いです！

### 適切な水分・塩分補給！糖質過多に注意！

- のどが渇く前に水分・塩分補給！  
血中の塩分濃度が下がっていると、気づかないうちに脱水が進行してしまう
- スポーツドリンクのNa+濃度は、ポカリスエットが49mg/100ml、アクエリアスが40mg/100mlと厚生労働省の推奨(100mlあたり40~80mg)を満たしているが、WHOが定める糖質摂取量の必要量をペットボトル1本(500cc)で満たしてしまうため、**できるだけ低糖質なもの**を使用する
- 必要な塩分は**水250mlに対して塩飴1個程度**



### WBGT値 (暑さ指数) で対策を！

- 熱中症アラート (WBGT 33°C以上) は危険！
- WBGT値に応じて対策しましょう

【例:WBGT を基準とした休憩時間の設定】

休憩頻度/ 作業強度	軽度	中等度	重度
1時間超可	~29.5	~27.5	~25
45分に1回	30.5	28.5	27.5
30分に1回	31.5	29.5	28.8
15分に1回	32.5	31	30

### 暑熱順化をしましょう

暑熱順化 (暑さに身体が慣れる) しておかないと、熱中症になりやすくなります

- 順化するのに必要な日数  
→数日~1週間程度
- 順化が元通りになる日数  
→4日~2週間程度



長期休暇は要注意！

もし熱中症？と思ったら・・・

担当者：  
緊急連絡先：

意識は？

ない

救急車を呼ぶ

ある

涼しい場所へ

体を冷やす

- ✓ 服を脱がせ、水をかけてあおぐ
- ✓ 首・脇・足の付け根を冷やす



水分を自分でとれる？

とれない

とれる



- ✓ キャップを自力で開けて、こぼさず飲めるか？

休憩室で経過観察

改善しない

病院へ！

